# نشرة إرشادية للوالدين
## التعامل مع الوسائط الرقمية في الحياة الأسرية اليومية

يحتاج الأطفال إلى التوجيه ليصبحوا على دراية بكيفية التعامل مع الوسائط الإعلامية. وهذا يعني: أنه يجب على الوالدين دعم الأطفال في استخدام الوسائط الرقمية بطريقة تفيد ولا تضر.

### أين تكمن التحديات؟

#### أوقات الاستخدام - متى يعتبر الاستخدام مفرطًا؟

من المهم أن يفكر الوالدان جيدًا في مقدار الوقت الذي ينبغي أن يقضيه الطفل في استخدام الوسائط الرقمية. يجب مساعدة الطفل على الالتزام بهذا الأمر. يجب إيلاء عناية بترتيب أوقات بلا استخدام للوسائط الرقمية. توفِّر توصيات هيئة "الشباب والإعلام" توجيهًا مفيدًا في هذا الصدد. www.jugendundmedien.ch

#### المحتوى – العنف – المواد الإباحية – الأخبار الزائفة

تُعدُّ مشاهد العنف والمواد الإباحية من أكثر الأمور إشكالية. إذ يمكن أن تسبب للأطفال توترًا واضطرابًا، خصوصًا إذا تعرضوا لها وحدهم.
ومن هذا المنطلق، تقع على عاتق الوالدين مسؤولية على مستويين:

- تنظيم استخدام الإنترنت في المنزل والتفكير جيدًا في الألعاب التي يُسمح بلعبها داخل المنزل. يمكن لبرامج الحماية أن تكون مفيدة وتقدِّم دعمًا إضافيًا، لكنها لا توفر حماية كافية بمفردها.
- تقع على عاتق الوالدين مسؤولية معالجة مخاوف الأطفال وإحساسهم بعدم الأمان، وأن يكونوا دائمًا مستعدين للاستماع إليهم في جميع المواقف.
- يواجه الأطفال عبر الإنترنت عالمًا تبدو فيه الكثير من الأشياء مثالية في ظاهرها. وهم بحاجة إلى المساعدة لفحص المحتوى بشكل نقدي. يجب على الوالدين التحدث مع الأطفال بخصوص هذا الأمر والمساعدة على التمييز بين ما هو واقعي وما هو غير كذلك.

#### الإسهامات الشخصية

يجب أن يتعلم الأطفال كيفية إنشاء أي إسهام خاص على الإنترنت دون التعرض لخطر. يجب التحدث مع الأطفال حول القواعد الأساسية التالية:

- عدم إرسال أي شيء إلا إذا كانوا مرتاحين تمامًا لفكرة عرضه علنًا على باب المدرسة أمام الجميع
- عدم نشر صور لأشخاص آخرين دون الحصول على موافقتهم
- تنطبّق قواعد الاحترام والسلوك اللائق أيضًا على الإنترنت

يُطبّق قانون العقوبات الخاص بالأحداث اعتبارًا من سن العاشرة.

#### الألعاب والمقامرة

يتداخل عالم الألعاب مع عالم المقامرة بشكل متزايد. تبدو العديد من العروض في البداية مجانية، لكنها تتيح لاحقًا إنفاق مبالغ كبيرة من المال من خلال عمليات الشراء داخل التطبيقات والاشتراكات وصناديق الجوائز العشوائية وغيرها.

- يجب على الوالدين مساعدة الأطفال على بناء الوعي المالي لديهم واكتشاف التكاليف الخفية.

### كيف يمكنني دعم طفلي؟

**Suchtprävention Aargau**
Rain 41, 5000 Aarau
062 832 40 90, info@suchtpraevention-aargau.ch

يكبر الأطفال بشكل صحي عندما يكونون محاطين بأشخاص يهتمون بهم، ويوضحون لهم المبادئ التوجيهية، ويساندونهم عندما ظهور المشكلات. تُعدُّ العلاقة القائمة على الثقة والتقدير المتبادل بين الوالدين والطفل الأساس والركيزة لكل تربية ناجحة. من بين ما تعنيه هذه العلاقة:

### الاتفاق على قواعد معيَّنة

تمنح القواعد الأطفال شعورًا بالأمان، حتى وإن لم يتم الالتزام بها دائمًا. تقع مسؤولية الاتفاق على هذه القواعد على الوالدين. تختلف هذه القواعد من أسرة لأخرى. ومن ثمَّ، يجب التفكير مليًا فيما يُشكِّل أهمية كبرى لكم في الأسرة بصورة خاصة. يمثِّل هذا التفكير المشترك الأساس الضروري لوضع قواعد ملائمة ومتفق عليها مع الطفل.

إذا لم يلتزم الطفل بالقواعد، فقد يكون ذلك مؤشرًا على أنه بحاجة إلى المساعدة في تنفيذها. فعلى سبيل المثال؛ يمكن سؤال الطفل ما الذي يحتاجه حتى يتمكن من الالتزام بالقواعد.
قد تؤدي العقوبات إلى تحقيق الهدف المنشود، لكنها تؤثر سلبًا على العلاقة بين الوالدين والطفل على المدى الطويل. فالطفل يحتاج أيضًا إلى شخص يمكنه أن يبوح له حتى بالأمور غير السارة.

### تعزيز البدائل

تُعدُّ البدائل والتجارب الواقعية في العالم الحقيقي ومع أشخاص حقيقيين ضرورية لنمو الطفل. ينبغي دعم الطفل على النحو التالي:

- أنشطة لا تتطلب وسائط رقمية، مثل: لعب كرة القدم، والعزف على آلة موسيقية، والتنزه، ولعبة الغميضة، والانضمام إلى الأندية
- أنشطة تضمن وسائط رقمية، لكن مع ابتكار في الاستخدام. وبهذا الشكل، يمكن أن يرى الطفل أن العالم الرقمي لا يقتصر فقط على الألعاب الإلكترونية وشبكات التواصل الاجتماعي، بل يشمل أيضًا أمورًا أخرى مثل هواية العثور على الكنوز المخبأة أو التقاط الصور بالكاميرا وتجريب زوايا تصوير مختلفة.
- ليس من الضروري دائمًا تقديم بديل. لكن ينبغي التحلي بالصبر تجاه شعور الطفل بالملل. فالشعور بالملل أمر مهم. وبهذه النهج، يتعلم الطفل كيف يتعامل مع المشاعر السلبية، ويطوّر في الوقت ذاته روح المبادرة.

### مشاركة الخبرات الحياتية

في المجال التقني، يتمتع الأطفال وصغار السن اليوم بمهارات عالية، وغالبًا ما يتفوقون على والديهم. لكنهم يحتاجون إلى الدعم ليتمكنوا من استخدام الوسائط الرقمية بشكلٍ آمن ولكي يتعلّموا التمييز بين ما هو مفيد لهم وما هو ليس كذلك.

- ينبغي الاهتمام بمدى تطور الطفل.
- ينبغي التطرَّق في المحادثات اليومية مع الطفل إلى الوسائط الرقمية.
- ينبغي منح الطفل المساحة ليظهر ما يلعبه. ينبغي اللعب سويًا.
- ينبغي النظر في سلوك الوالدين الشخصي. بمعنى؛ ما النموذج الذي يقدِّمانه للطفل؟

### أنا أشعر بالقلق...

إذا شعرتم أنكم لا تعلمون كيف تتعاملون مع موقف معيَّن، فلا تترددوا في طلب المساعدة من جهة مختصة.

- الاستشارة في حالات الإدمان (مجانية وسرية) www.suchtberatung-ags.ch / www.bzbplus.ch
- المتابعة الأخصائية الاجتماعية المدرسية / إدارة المدرسة
- الإرشاد النفسي المدرسي

### يمكن العثور على المزيد من المعلومات على:

https://suchtpraevention-aargau.ch/downloads-digitale-medien/

**وسائل التواصل الاجتماعي**