

## الآباء الأعزاء، أنتم في موضع المسؤولية!

ينشأ الأطفال اليوم بطبيعة الحال مع وجود الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية. يتعلمون استخدام التكنولوجيا «لعب الأطفال» ويختبرون تطورات العصر الرقمي منذ الصغر. ومع ذلك، فإن التعامل مع الوسائط الرقمية يتطلب مهارات لا يولد بها الأطفال تلقائيًا. في هذه المرحلة، يُطلب منك كأب/أم مرافقة أطفالك وتشجيع الاستخدام المؤهل والمسؤول للهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة الألعاب.

### أدوات لمساعدتك

- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) - ستجد هنا توصيات البرامج التي تمنع التصفح غير المنضبط على الإنترنت وتصفية المحتوى وفقًا للعمر
- يقدم موقع [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) مواد إعلامية متعددة اللغات (أيضًا باللغات التركية والعربية والروسية) بالإضافة إلى نموذج لتسجيل الاتفاقيات - اتفاقية استخدام الوسائط
- يقدم لك موقع [www.schau-hin.info/service/materialien](http://www.schau-hin.info/service/materialien) من بين أشياء أخرى رسائل إعلامية تحتوي على معلومات للآباء باللغات الألمانية والتركية والعربية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و13 عامًا
- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) - هنا يتعلم الأطفال أساسيات استخدام الإنترنت من خلال اللعب

### معلومات للآباء

## في الإفطار أم في دردشة WhatsApp؟

نصائح للتعامل مع الوسائط الإعلامية في الأسرة

BEIM FRÜHSTÜCK  
ODER IM  
WHATSAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE

SUCHT  
HAMBURG  
Information.  
Prävention.  
Hilfe. Netzwerk.

ARABISCH



### النصيحة والمساعدة

## هل لديكم أسئلة حول وسائل التواصل الاجتماعي ...

هل ترغبون في مساعدة طفلكم على التعامل بأمان مع وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت والكمبيوتر؟

يوفر **Mediencoach** عروضًا تعليمية مجانية للعائلات للمشاركة بها، ومتوفرة بلغات مختلفة. يمكنكم دمجها بسهولة بطريقة ممتعة في حياتكم اليومية. لمزيد من المعلومات، زوروا الموقع: [www.mediencoach.info](http://www.mediencoach.info)



هل تقلقون لأن طفلكم "دائمًا على الإنترنت" ويتنقل لفترات طويلة في شبكات التواصل الاجتماعي؟

إذا لاحظتم أن طفلكم

- لم يعد يلتق بالأصدقاء.
  - يهمل الأنشطة الترفيهية الأخرى.
  - يتراجع أدائه المدرسي.
  - يهمل المهام والمسؤوليات الأخرى.
  - تتدهور حالته المزاجية.
  - عنده صعوبة في إجراء المحادثات.
- فهذا سبب مبرر للقلق.

إذا كان لدى طفلكم مشاكل في التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت والكمبيوتر، هنا تجدون المساعدة:

مراكز الاستشارة الأسرية والتربوية تساعد الأهالي والأطفال والياfeين في حال وجود تساؤلات أو مشاكل. بما في ذلك ما يخص وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت والكمبيوتر. لمزيد من المعلومات، زوروا: [www.hamburg.de/familienwegweiser](http://www.hamburg.de/familienwegweiser)



– [jugend.drogen.beratung.koe](mailto:koe@soziales.hamburg.de)  
**Suchtberatung für Kinder, Jugendliche und Angehörige**  
20253 Hamburg | Hoheluftchaussee 18  
هاتف: 040 – 428 11 26 66 | البريد الإلكتروني: [koe@soziales.hamburg.de](mailto:koe@soziales.hamburg.de) | [www.hamburg.de/koe](http://www.hamburg.de/koe)

**KODROBS Süderelbe – Wilhelmsburg**  
21107 Hamburg | Weimarer Straße 83/85  
هاتف: 040 – 75 16 20 | البريد الإلكتروني: [wilhelmsburg@kodrobs.de](mailto:wilhelmsburg@kodrobs.de) | [www.jhj-hamburg.de/angebote/beratungsstellen](http://www.jhj-hamburg.de/angebote/beratungsstellen)

– **Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf**  
**Drogen- und Alkoholambulanz – Gebäude W26**  
20246 Hamburg | Martinistraße 52  
هاتف: 040 – 741 05 42 17 | البريد الإلكتروني: [drogenambulanz@uke.uni-hamburg.de](mailto:drogenambulanz@uke.uni-hamburg.de)

هل لديكم أسئلة؟ يسعدنا دعمكم!  
يوفر موقع **SUCHT.HAMBURG** موادًا معلوماتية وأدلة توجيهية. نقدّم لقاءات توعوية للأهالي وورش عمل. وإذا دعت الحاجة إلى مزيد من الدعم، فإننا نساعد في إيجاد المساعدة المناسبة.

**Sucht.Hamburg gGmbH**  
Information.Prävention.Hilfe.Netzwerk.  
Baumeisterstraße 2, 20099 Hamburg  
Tel.: 040-284 99 18-0  
[service@sucht-hamburg.de](mailto:service@sucht-hamburg.de)  
[www.sucht-hamburg.de](http://www.sucht-hamburg.de)

Mit Unterstützung von

SUCHT  
HAMBURG

Hamburg | Sozialbehörde

Mit freundlicher Genehmigung von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH adaptiert.

## توصيات لاستخدام الوسائط الإعلامية المختصة



1

### أنت مثال يحتذى به لطفلك

هل ترى نفسك أحياناً أنك تشغل التلفاز بدافع الملل أو تتابع الأخبار دون وعي ودون سبب أو تظل على الإنترنت لفترة أطول مما هو مخطط له؟



**يجب الأطفال تبني الأنماط السلوكية للآباء - مع بعض القواعد «المشتركة»، يمكنك مساعدة طفلك على تطوير الاستخدام المسؤول للوسائط:**

- لاحظ أيضاً الوقت الذي تقضيه أمام الوسائط ورتب أوقات بدون استخدام الوسائط لجميع أفراد الأسرة، على سبيل المثال في الوجبات.
- عش حياة مقتصدة عند نشر البيانات الشخصية.
- احترام حق الفرد في صورته الخاصة: لا تنشر صوراً لطفلك على الإنترنت دون أن تطلب منه ذلك.
- احترم المصنفات المحمية بموجب حقوق النشر: استخدم الموفرين القانونيين لتنزيل المحتوى أو بثه.

2

### ابق على اتصال بإجراء المحادثات

لدى الآباء أسباب وجيهة تجعلهم ينظرون إلى حماس الأطفال والشباب للوسائط بتشكك وحذر. وفي الوقت نفسه، من المهم أن تهتم بما يستخدمه طفلك أو يلعبه. يمكنك بعد ذلك مرافقة طفلك بمصداقية مع تقديم نصيحتك والعتور على قواعد معقولة في التعامل مع الوسائط الإعلامية. احصل على شرح أو توضيح للشبكات الاجتماعية من خلال ملفات التعريف - حتى تتمكن من الحصول على نظرة عامة



على البيانات التي يضعها طفلك على الإنترنت دون أن تشعره بأنك تجسس عليه. تحدث أيضاً إلى طفلك حول المحتوى الذي يمثل مشكلة ، على سبيل المثال التنمر عبر الإنترنت أو تعظيم العنف أو الأخبار الكاذبة.

يمكن للأطفال الذين يتمتعون بمهارات اجتماعية إثبات أنفسهم حتى في مواقف الحياة الصعبة وحل النزاعات بشكل بناء. وهذا يمكن أن يقلل من خطر «الهروب» إلى العالم الرقمي. تحدث عن المشاعر في المنزل ولا تخف من حل النزاعات. هذه هي الطريقة التي تُظهر لطفلك كيفية التعامل البناء مع الإحباط أو الغضب أو الخوف.

### علاوة على ذلك:

- عزز الصداقات «الحقيقية» والأنشطة الترفيهية التي لا تتطلب استخدام التكنولوجيا الرقمية.
- عندما يشعر طفلك بالملل، تحقّل وقاوم الإغراء في أن تبقى مشغولاً بالأجهزة الرقمية. يستغرق الأمر وقتاً للإبداع وإبقاء نفسك مشغولاً!
- نظموا أمسيات الألعاب معاً، أحياناً باستخدام لعبة لوحية تقليدية وأحياناً مع ألعاب (الفيديو) لأطفالك.
- يمكنك أيضاً الاستمتاع بهواية العتور على المخابئ: نوع من البحث عن الزبال يمكن تنفيذه بمساعدة جهاز مزود بنظام تموضع عالمي (GPS) محمول متصل بالإنترنت (مثل الهاتف الذكي).



3

### راقب التغيرات

بمجرد أن يبدأ طفلك اللعب أو الدردشة، سيجد صعوبة في وضع حدود زمنية لنفسه أو تقييم المحتوى المثير للمشكلات بشكل نقدي بسبب سنه.

**من الضروري للآباء إدارة والتحكم في قضاء أطفالهم - حتى سن معينة - للوقت أمام الوسائط:**

- تخضع العديد من البرامج أو التطبيقات أو الألعاب أو الأفلام للتصنيف العمري (FSK أو USK)، وهو تصنيف ملزم قانوناً وفقاً للمادة 11 وما يليها. انتبه لهذه المعلومات عند الشراء وتحقق من ألعاب طفلك وتطبيقاته وما إلى ذلك.
- ضع الكمبيوتر الخاص بطفلك الصغير في منطقة مشتركة من المنزل حتى تتمكن من الإشراف على ما يفعله.
- تحقق مما يضعه طفلك على الشبكة من حيث البيانات والصور وما إلى ذلك، وناقش المعلومات التي يمكن مشاركتها مع الآخرين.
- قم بإعداد أدوات الرقابة الأبوية والقيود العمرية على الأجهزة التي يستخدمها طفلك. يمكنك العثور على معلومات حول الدعم الفني في مقدمة هذا المنشور.



4

### ضع قواعد واضحة

- ... حول أوقات الاستخدام: عندما يتعلق الأمر بالأنشطة العائلية أو أثناء أداء الواجبات المنزلية أو تناول الطعام، لا يمكن استخدام هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر الشخصي.
- حدد ميزانيات للألعاب أو التطبيقات أو استخدم بطاقات الهدايا لمصروف الجيب.
- ناقش عواقب انتهاك القواعد مسبقاً حتى لا يُنظر إليها على أنها تعسفية.



### أوقات استخدام الوسائط

من المنطقي تحديد وقت استخدام للوسائط.

الخبراء من «أنظر!» على سبيل المثال توصي بالتعليمات التالية بشأن «أوقات استخدام الوسائط»:

- حتى 5 سنوات: 30 دقيقة/اليوم كحد أقصى
- من 6 إلى 9 سنوات: 60 دقيقة/اليوم كحد أقصى في وقت الفراغ يجب ألا يشغل الأطفال الصغار على وجه الخصوص التلفاز أو الكمبيوتر بدون آباءهم.

بالنسبة للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 10 أعوام فأكثر، هناك وحدة أسبوعية بدلاً من أوقات الوسائط اليومية:

كدليل ساعة واحدة لكل سنة من العمر في الأسبوع. يمكن لطفلك تنظيم هذا الأمر بشكل متزايد منفرداً.