

الآباء الأعزاء، أنتم في موضع المسؤولية!

ينشأ الأطفال اليوم بطبيعة الحال مع وجود الهواتف الذكية والأجهزة اللاوبية. يتعلمون استخدام التكنولوجيا «لعبة الأطفال» ويختبرون تطورات العصر الرقمي منذ الصغر. ومع ذلك، فإن التعامل مع الوسائل الرقمية يتطلب مهارات لا يولد بها الأطفال تلقائياً. في هذه المرحلة، يطلب منك كأب/أم مراقبة أطفالك وتشجيع الاستخدام المأهول والمسؤول للهاتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة الألعاب.

أدوات لمساعدتك

- ستجد هنا [توصيات البرامج](http://www.schau-hin.info) التي تمنع التصفح غير المنضبط على الإنترنت وتصفية المحتوى وفقاً للعمر [مواد إعلامية](http://www.klicksafe.de) متعددة اللغات (أيضاً باللغات التركية والعربية والروسية) بالإضافة إلى نموذج لتسجيل الاتفاقيات - **اتفاقية استخدام الوسائل**
- يقدم لك موقع 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 عاماً - هنا تعلم الأطفال أساسيات استخدام الإنترنت من خلال اللعب

معلومات للآباء

في الإفطار أم في دردشة WhatsApp؟

نصائح للتعامل مع الوسائل الإعلامية في الأسرة



ARABISCH



النصيحة والمساعدة

– jugend.drogen.beratung.koedoe.de
Suchtberatung für Kinder, Jugendliche und Angehörige
040 – 428 11 26 66 | 20253 Hamburg | Hoheluftchaussee 18
www.hamburg.de/koe | koe@soziales.hamburg.de

– kodrobs.suedelbe-wilhelmsburg.de
KODROBS Süderelbe – Wilhelmsburg
040 – 75 16 20 | 21107 Hamburg | Weimarer Straße 83/85
wilhelmsburg@kodrobs.de | www.jhh-hamburg.de/angebote/beratungsstellen

– uke.uni-hamburg.de
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Drogen- und Alkoholambulanz – Gebäude W26
040 – 741 05 42 17 | 20246 Hamburg | Martinistraße 52
drogenambulanz@uke.uni-hamburg.de

هل لديكم أسئلة؟ يسعدنا دعمكم!
يُوفر موقع SUCHT.HAMBURG مواداً معلوماتية وأدلة توجيهية. نقدم 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
www.sucht-hamburg.de
Mit freundlicher Genehmigung von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH adaptiert.

Mit Unterstützung von

SUCHT HAMBURG Hamburg | Sozialbehörde

هل لديكم أسئلة حول وسائل التواصل الاجتماعي ...

هل ترغبون في مساعدة طفلكم على التعامل بأمان مع وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت والكمبيوتر؟
يُوفر [Mediencoach](http://www.mediencoach.info) عروضاً تعليمية مجانية للعائلات للمشاركة بها، ومتوفرة بلغات مختلفة. يمكنكم دمجها بسهولة بطريقة ممتعة في حياتكم اليومية. لمزيد من المعلومات، زوروا الموقع: www.mediencoach.info



هل تقلقون لأن طفلكم "دائماً على الإنترنت" ويتناقل لفترات طويلة في شبكات التواصل الاجتماعي؟

- إذا لاحظتم أن طفلكم
- لم يعد يلتقي بالأصدقاء.
 - يهمل الأنشطة الترفيهية الأخرى.
 - يتراجع أداؤه المدرسي.
 - يهمل المهام والمسؤوليات الأخرى.
 - تتدحرج حالته المزاجية.
 - عندك 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 واليافعين في حال وجود تساؤلات أو مشاكل. بما في ذلك ما يخص وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت والكمبيوتر. لمزيد من المعلومات، زوروا: www.hamburg.de/familienwegweiser



توصيات لاستخدام الوسائل الإعلامية المختصة

1

أنت مثال يحتذى به لطفلك

هل ترى نفسك أحديًا أنك تشغل التلفاز بدافع العدل أو تتبع الأخبار دون وعي ودون سب أو تظل على الإنترنت لفترة أطول مما هو مخطط له؟



يجب للأطفال تبني الأنماط السلوكية للأباء - مع بعض القواعد «المشتراكه»، يمكنك مساعدة طفلك على تطوير الاستخدام المسؤول للوسائل:

■ لاحظ أيضًا الوقت الذي تقضيه أمام الوسائل ورتب أوقات بدون استخدام الوسائل لجميع أفراد الأسرة، على سبيل المثال في الوجبات.

- عش حياة مقتضدة عند نشر البيانات الشخصية.
- احترام حق الفرد في صورته الخاصة: لا تنشر صورًا 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 للوسائل بتشكك وحذر. وفي الوقت نفسه، من العهم أن تهتم بما يستخدمه طفلك أو يلعبه. يمكنك بعد ذلك مراقبة طفلك بعصفونية مع تقديم نصيحتك والعنور على قواعد معقولة في التعامل مع الوسائل الإعلامية. احصل على شرح أو توضيح للشبكات الاجتماعية من خلال ملفات التعريف - حتى تتمكن من الحصول على نظرة عامة



3

راقب التغيرات

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

يمكن للأطفال الذين يمتهنون 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، تحقق وقاوم الإغراء في أن تبقيه مشغولًا بالأجهزة الرقمية. يستغرق الأمر وقتًا للإبداع وإبقاء نفسك مشغولًا!
- نظموا أمسيات الألعاب معًا، أحديًا باستخدام لعبة لوحة تقليدية وأحديًا مع ألعاب (الفيديو) لطفلتك.
- يمكنك أيضًا الاستفادة بهواية العثور على المذابح: نوع من البحث عن الزبال يمكن تفريذه بمساعدة جهاز مزود بنظام تحديد المواقع (GPS) محمول متصل بالإنترنت (مثل الهاتف الذكي).

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 عوائق انتهاك القواعد مسليًا حتى لا ينظر إليها على أنها تعسفية.



أوقات استخدام الوسائل

- من المنطقي تحديد وقت استخدام للوسائل. الخبراء من «أنظر!» على سبيل المثال توصي بالتعليمات التالية بشأن «أوقات استخدام الوسائل»:
 - 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 آبائهم.

- بالنسبة للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 10 أعوام فأكثر، هناك وحدة أسبوعية بدلاً من أوقات الوسائل اليومية:
 - كدليل ساعة واحدة لكل سنة من العمر في الأسبوع. يمكن لطفلك تنظيم هذا الأمر بشكل متزايد منفردًا.

