



**YOUTH  
AND  
MEDIA**

NATIONAL PLATFORM  
FOR THE PROMOTION  
OF MEDIA SKILLS

موجهة لوالدي  
الأطفال المراهقين

توصيات حول  
كيفية التعامل مع  
وسائط الإعلام الرقمية

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)

## من المهم معرفة ما يلي



الوسائط الرقمية موجودة في كل مكان في عالمنا المعاصر - وهي أيضاً متوفرة بشكل خاص للأطفال المراهقين. لقد نشأ الأطفال المراهقون وترعرعوا في أزمنة الهاتف الذكي والإنترنت وهم يستخدمون امكانياتها بشكل بديهي. بالرغم من ذلك من المهم أن يُرافق الوالدان ومقدموا الرعاية الآخرون الأطفال المراهقين أثناء استخدامهم للوسائط الإعلامية الرقمية.

لا يجب أن ينصب التركيز فقط على التحدث معهم حول المحتوى، بل يجب أن يشمل الحديث أيضاً المخاطر المرتبطة باستخدام الإنترنت - بهدف ضمان استخدام المراهقين للوسائط الرقمية بمسؤولية وأمان. يجب أن يكونوا قادرين على طرح نظرة نقدية تجاه المعلومات وتجاه سلوكهم الخاص.

من خلال توصياتنا، نود أن نشجعكم على التعامل مع مسألة استخدام الوسائط الإعلامية الرقمية بطريقة إيجابية ومبتكرة، للبقاء على اتصال مع الأطفال المراهقين، وأخذ تجاربهم وتقييماتهم على محمل الجد والاستفادة الواعية من الوسائط الرقمية.





### امنحوا أطفالكم المزيد من الاستقلال خطوة بخطوة.

في حال قام الأطفال المراهقون باستخدام الوسائط الرقمية بشكل واع ومسؤول فيمكنكم عندها تقليل الإشراف عليهم تدريجياً خطوة بخطوة. لكن عليكم أن تبقوا مهتمين وحاضرين لخوض نقاشات ومحادثات معهم.

### انتبهوا إلى أهمية تخصيص أوقات فراغ متوازنة.

يجب ألا يقتصر تعامل الأطفال المراهقين على استخدام الوسائط الرقمية فحسب، بل يجب عليهم أيضاً المشاركة في الأنشطة الترفيهية الأخرى - على سبيل المثال الحركة في الهواء الطلق أو ممارسة الرياضة أو الالتقاء بأقرانهم. لا يجب وضع حد للملل فوراً من خلال استخدام وسائط الشاشة. تحدثوا معهم عن ضرورة تجنب الاستهلاك المفرط غير المبرر لوسائط الشاشة. استخدام وسائط الشاشة قبل الذهاب للسرير يجعل من النوم صعباً.

### قوموا بتخصيص أوقات خالية من مشاهدة الشاشة.

الأوقات الخالية من الشاشة تناسب الأطفال المراهقين أكثر من أوقات الوسائط الثابتة. قوموا معاً بإبرام اتفاقيات واضحة مع أطفالكم المراهقين وتأكدوا من التزامهم بها. يجب أن تحددوا منذ البداية عواقب عدم الإلتزام بالاتفاقيات المبرومة.

### انتبهوا إلى أهمية أن تكونوا قدوة حسنة لأطفالكم.

ينبغي على الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين أن يكونوا قدوة حسنة للأطفال أثناء تعاملهم مع الوسائط الإعلامية الرقمية. لذلك ينبغي عليكم أن تنتبهوا إلى عاداتكم اليومية في التعامل مع الوسائط الرقمية.

### كونوا حذرين في التعامل مع البيانات الخاصة والمعارف عبر الإنترنت.

تحدثوا إلى أطفالكم المراهقين حول أن مشاركة المعلومات الشخصية والصور الخاصة بهم وبالآخرين يمكن أن تؤدي إلى مشاكل. يجب على المراهقين أن يعقدوا لقاءاتهم الأولى مع معارفهم عبر الإنترنت فقط في الأماكن المشغولة والعامّة. بالإضافة إلى ذلك، فإنه من المستحسن، أن يُخبر الأطفال المراهقون ولي أمرهم حول اللقاء المرتقب.

انتبهوا إلى مسألة التعامل القانوني مع الصور.

لكل فرد الحق في صورته الخاصة. قبل نشر الصور ومقاطع الفيديو أو إرسالها، لا بد من الحصول على موافقة الأشخاص الذين يظهرون على الصور أو مقاطع الفيديو.

تحدثوا مع أولادكم عن العنف والمواد الإباحية.

العنف الشديد والمواد الإباحية التي تُصور الأطفال هي غير قانونية. تعتبر الصور المثيرة التي يصنعها القاصرون من أنفسهم ويشاركونها مع الآخرين (إرسال محتوى جنسي) محتوى إباحي غير قانوني. يُعاقب القانون أيضًا على جعل المواد الإباحية من أي نوع في متناول الأطفال دون سن 16 عامًا.

تنطبق قواعد الاستخدام المحترم أيضًا على شبكة الإنترنت.

شجعوا أطفالكم المراهقين على التصرف باحترام عند إرسال التعليقات والرسائل. إذا شعر شخص ما بأنه تعرض للتهجم عبر الإنترنت، فيجب أن يؤخذ هذا الأمر على محمل الجد. في حالة التحرش الإلكتروني وخطاب الكراهية والتمييز، قد يكون من الضروري الحصول على المساعدة من المتخصصين.

تعزيز القدرة على التفكير النقدي.

ناقشوا معهم موضوع الأخبار المزيفة وكيفية التعرف عليها. ناقشوا معهم - من خلال استخدام مثال حول ترتيب المنتجات أو العروض الإعلانية داخل اللعبة - كيفية التي تعمل بها الإعلانات.

انتبهوا إلى التصنيفات العمرية.

راقبوا التصنيفات العمرية للأفلام (FSK) والألعاب (PEGI, USK).

شجعوا أطفالكم على الاستخدام الإيجابي والإبداعي لوسائل الإعلام.

شجعوا أطفالكم على الاستخدام الإبداعي للصور الرقمية ومقاطع الفيديو والموسيقى. توجد هناك ألعاب ومقاطع فيديو جيدة جدًا تتيح لأطفالكم خوض تجارب ترفيهية ممتعة. تقدم الإنترنت أيضًا مجموعة كبيرة من المحتويات التعليمية.



الأطفال ووسائل الإعلام هما المنصة الوطنية لتعزيز المهارات الإعلامية. نريد أن يتعلم الأطفال والمراهقون كيفية التعامل مع الوسائط الرقمية بشكل آمن ومسؤول. لذا يُسعدنا أن نضع بين أيديكم هذه المعلومات والنصائح والتوصيات الموجهة للوالدين ولقدمي الرعاية وكذلك للمعلمين والمتخصصين:

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)

هذه النشرة موجهة إلى الوالدين وإلى مُقدمي الرعاية للأطفال المراهقين الذين تتراوح أعمارهم من 12 إلى 18 سنوات. توجد أيضاً نشرتان إضافيتان، أحدهما يحتوي على توصيات موجهة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 7 سنوات (سن ما قبل الدخول إلى المدرسة). والآخرى تحتوي على توصيات موجهة للوالدين ولقدمي الرعاية للأطفال (من سن 6 حتى سن 13 سنوات). جميع النشرات متوفرة في 16 لغة. يمكنكم طلبها أو تنزيلها مجاناً من موقعنا الإلكتروني.

ستجدون على موقعنا الإلكتروني مزيداً من المعلومات والروابط والتفسيرات لجميع التوصيات:

[www.youthandmedia.ch/recommendations](http://www.youthandmedia.ch/recommendations)



تم النشر بواسطة  
الشباب والإعلام  
المنصة الوطنية لتعزيز المهارات الإعلامية  
المكتب الاتحادي للتأمينات الاجتماعية  
و  
جامعة ZHAW زيورخ للعلوم التطبيقية  
قسم علم النفس التطبيقي  
قسم علم النفس الإعلامي  
إدارة: البروفيسور الدكتور دانييل زوس، ماجستير جورج فالر

الصور: بيا نوينشفاندر، photopia.ch

طلب الحصول على النشرات (مجاني):  
BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
www.bundespublikationen.admin.ch  
رقم الطلب: 06.20 2000 318.863.ara  
Arabic

© 2020 الشباب والإعلام، المنصة الوطنية لتعزيز المهارات الإعلامية، المكتب  
الاتحادي للتأمينات الاجتماعية / جامعة ZHAW زيورخ للعلوم التطبيقية

Zurich University  
of Applied Sciences

zh  
aw

School of Applied  
Psychology

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
Federal Social Insurance Office FSIO