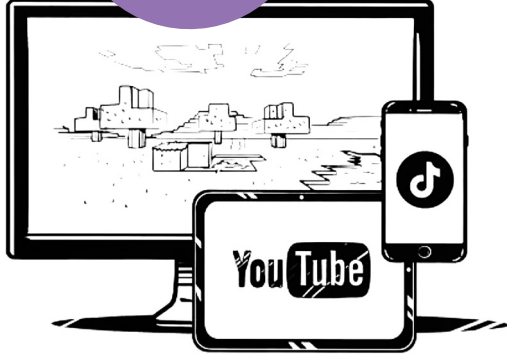




للأطفال
الذين تتراوح
أعمارهم بين 4
و 8 سنوات



نصائح حول التعامل مع الوسائط الرقمية

الوسائط الرقمية جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية. ونحن جميعاً نستخدمها. إلا أن قضاء الأطفال تحديداً للكثير من الوقت أمام الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر والبلاي ستيشن والتلفاز وما شابه ذلك، يضرّ بنموهم البدني والعقلي. لذلك يحتاج الأطفال إلى تنظيم استخدامهم لتلك الوسائط. سنقدّم إليك 9 نصائح هامة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 8 سنوات.

- 1 استخدام الوسائط بأقل قدر ممكن**

ينمو الأطفال بشكل أفضل عندما يتحركون كثيراً ويجربون أشياء مختلفة، على سبيل المثال القراءة أو لعب كرة القدم أو القيام بالأعمال اليدوية أو الرقص.
- 2 وقت الشاشة لا يتجاوز ٣٠ دقيقة في اليوم**

تحديد وقت الشاشة على الهاتف الذكي/الجهاز اللوحي وإيقاف تشغيل شبكة الواي فاي فيما بينهما. ساعد أطفالك على ترك الجهاز: على سبيل المثال، أعلن عن نهاية وقت استخدام الوسائط قبل ٥ دقائق أو اضبط المنبه.
- 3 لا تسمح بوقت الشاشة قبل المدرسة أو النوم**

يجب أن يقضي أطفالك الوقت الذي يسبق المدرسة مباشرة وقبل النوم دون وسائط رقمية.
- 4 لا تسمح بأجهزة الوسائط في غرفة الأطفال**

يجب ألا يقضي أطفالك الوقت أمام الشاشات دون رقابة. لذلك من الأفضل وضع أجهزة الوسائط في غرفة المعيشة أو المطبخ.
- 5 وقت الوسائط في وجود رقابة**

كن على مقربة من أطفالك عندما يستخدمون الوسائط أو شاهدها معهم. وبهذه الطريقة، يمكن للأطفال طرح الأسئلة والإفصاح إذا كانوا خائفين.
- 6 أجهزة الوسائط ليست جديسة لأطفالك**

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنكم فعلها. ولكن يجب أن يكون انشغال الأطفال بالوسائط هو الاستثناء. من المهم أن يكون أطفالك قادرين على المشاركة في حياتك اليومية.
- 7 الأفلام والألعاب المناسبة للعمر**

يمكن للمسلسلات أو الأفلام أو الألعاب أن تخيف الأطفال أو تربكهم. لذلك، اسمح لأطفالك بمشاهدة المحتوى المناسب لأعمارهم فقط. يمكنك الاطلاع على توصيات لذلك على flimmo.de.
- 8 كن صامداً**

قد تثير القواعد الخاصة بالأجهزة الرقمية غضب أطفالك في بعض الأحيان. وهذا أمر طبيعي تماماً. حاول أن تتحمل الغضب والدموع.
- 9 كن قدوة لهم**

يتعلم الأطفال الكثير منكم كأباء وأمهات! لذلك، استخدم هاتفك الذكي بأقل قدر ممكن أمام أطفالك. وكن واعياً عندما تغلق هاتفك. وضع لنفسك حدًا زمنيًا عند استخدام الوسائط الرقمية.

وإذا زاد الأمر عن حده: ربما يساعدك التحدث مع أولياء الأمور الآخرين حول كيفية التعامل مع الوسائط. هناك أيضاً مراكز متخصصة يمكنها تقديم الدعم لك.



مركز استشارات الإدمان متعدد الثقافات
في حالة وجود مشكلة في استهلاك الوسائط الرقمية، سيقدّم لك الخبراء الدعم بشكل سري ومجاني بـ ١١ لغة.
هاتف: +41 61 261 56 13
الموقع الإلكتروني: www.mituns.ch



PRO JUVENTUTE
تتوفر خدمة استشارات الوالدين Pro Juventute على مدار الساعة، عبر الهاتف أو الواتساب أو البريد الإلكتروني. سيوجب المتخصصون على أسنلتك بسرعة وسهولة ومجاناً هاتف: +41 58 261 61 61
الموقع الإلكتروني: www.projuventute.ch/elternberatung



SCHULSOZIALARBEIT
في كل مبنى مدرسي، يتولى أخصائيوون محترفون تقديم المشورة للتلاميذ وأولياء الأمور بشأن الأسئلة أو المشاكل. كما يمكن للوالدين الحضور بدون تسجيل. جميع المحادثات تكون سرية.
هاتف: +41 61 267 56 18