



# الإنترنت والوسائط الرقمية

## تجنب الإدمان

مقترحات لآباء وأمهات الأطفال  
بين 11 و16 سنة

## المكاتب الاستشارية

هل لديكم أسئلة بخصوص استخدام طفلكم للوسائط؟  
هل لديكم مشاكل بخصوص وضع القواعد وفرضها؟ ستقوم  
هذه المكاتب بمساعدتكم:

- استشارة الوالدين: Pro Juventute: [elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch)  
058 261 61 61 (على مدار الساعة)
- اتف طوارئ الوالدين:  
0848 35 45 55 (على مدار الساعة)
- مكاتب استشارية أخرى: [lotse.zh.ch](http://lotse.zh.ch)

إذا كنتم تخشون أن طفلكم يستخدم الإنترنت بكثرة  
وأن الأمر سيتطور إلى إدمان:

- إتصلوا بالأشخاص المختصين في منطقتكم:  
[www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/)  
regionale-stellen, 044 634 49 99

- مركز الإدمان على القمار وسلوكيات إدمانية أخرى في زيوريخ:  
[www.spielsucht-zh.ch](http://www.spielsucht-zh.ch), 044 360 41 18

## مواقع الإنترنت التي ينصح بها

جميع الوسائط

- دليل الوالدين: [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)  
> Jugendschutz > Elterliche Begleitung  
• دليل الوالدين: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)

بيانات السن

- بيانات السن للأفلام: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Kinofilme  
• بيانات السن لمقاطع الفيديو: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Bildtonträger  
• بيانات السن للألعاب: [pegi.info](http://pegi.info)

الإدمان

- فحص ذاتي يخص الإدمان على الإنترنت:  
[www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest](http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest)

## الطلبيات

يمكن طلب هذا المنشور الإعلامي والمعلومات لآباء  
وأمهات الأطفال الصغار تحت الرابط:

- [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) > Publikationen  
> Informationsmaterial > Familie

## قائمة المراجعة:

### خطر الإدمان على الإنترنت

إشارات يجب عليكم كأباء وأمهات الانتباه إليها:

- يتم تشغيل الكمبيوتر أو نظام لعبة الفيديو أربع ساعات أو أكثر يوميا.
- يظل الهاتف المحمول دائما حاضرا ولا يتم إقفاله أو تجاهله ولو لفترة قصيرة.
- يلتقي طفلكم بالكاد مع أصدقائه أو لا يتقابل معهم نهائيا.
- لا يظهر طفلكم أي اهتمام بنشاطات أخرى أو بالهوايات.
- تتراجع المردودية في المدرسة أو في التدريب المهني إلى الأسوأ.
- يهمل طفلكم جسمه ويصبح عديم الشهية كما يكون غالبا في النهار متعبا.
- يكون رد فعل طفلكم عدوانيا ومكتئبا إذا لم تسمحوا له باستخدام الكمبيوتر أو إذا لم تعطوه الهاتف المحمول.

إذا لاحظتم العديد من هذه الإشارات في نفس الوقت وعلى مدى أسابيع طويلة فقد يكون هذا دليل على تطور المسألة إلى إدمان.

### قواعد للحماية من التحرش

- عدم إعطاء البيانات الشخصية (الإسم عنوان السكن وعنوان المدرسة، رقم الهاتف، إلخ) وعدم إرسال صور للغرباء.
- عدم التواعد مع معارف الإنترنت.
- إعطاء إمكانية الاطلاع على الصور والأشياء الأخرى الشخصية في منصات الإنترنت مثل فيسبوك وإنستغرام فقط للمعارف والأصدقاء.
- اللجوء للاستشارة إذا كنتم غير واثقين من أنفسكم.

## يقدم الإنترنت والوسائط الرقمية للأطفال والشباب فرصا ولكنها ككل شئ تحمل في طياتها كذلك مخاطر مثل تطور المسألة إلى الإدمان.

إن الأغلبية الساحقة من الشباب تستعمل الإنترنت بكيفية وباستمرار دون مشاكل، والكثير منهم يستعمل الإنترنت والوسائط الرقمية بشكل مكثف لبعض الوقت. ولايؤدي ذلك حتما إلى الإدمان لأن الأمر متعلق بفترة مؤقتة. ولكن أقلية من الشباب تنامي لديها مشاكل جسيمة.

### الفرص

- يوفر الإنترنت المعرفة ويهيء للحياة المهنية.
- تمكن الوسائط الرقمية من المشاركة مع الأشخاص الآخرين.
- يقدم الإنترنت قصصا وأحداثا مشوقة ويمكن من الاطلاع على عوالم أخرى.
- إن الإنترنت والوسائط الرقمية تسلي وتريح.

### المخاطر

- يمر الوقت في الإنترنت بسرعة ويمكن للمرء أن يتوه فيه كذلك، كما تضع العلاقات الاجتماعية في الحياة الواقعية إذا كان الاستعمال المفرط ويمكن أن تؤدي كل من الألعاب والدرشة إلى الإدمان.
- توجد في الإنترنت محتويات مزعجة وعدوانية مثل صور وفيديوهات العنف أو الإباحية والتي لا تلائم الأطفال والشباب ويمكن أن تحملهم أكثر مما في وسعهم وترعبهم.
- يمكن أن يؤثر الاستعمال المفرط للوسائط الرقمية على المردودية في المدرسة.
- كل ما يتم نشره في الإنترنت لا يمكن بالكاد حذفه مثل الصور الشخصية والعناوين وأرقام الهاتف.
- يمكن استعمال شبكات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وإنستغرام من أجل مضايقة الأطفال والتشهير بهم (التحرش الإلكتروني والجنس عبر الرسائل).
- يمكن أن يستغل الغرباء حب استطلاع الأطفال والشباب وإخفاء الهوية من أجل التحرش بهم.

### المهم هو مرافقة الأطفال

بما أن الإنترنت والوسائط الرقمية تحمل في طياتها المخاطر فيجب عليكم كوالدين التعرف على استعمال أطفالكم لهذه الوسائط ومرافقتهم والاتفاق معهم على قواعد بهذا الخصوص. بحيث لا يجب عليكم فهم جميع التفاصيل التقنية من أجل دعم طفلكم، ولكن يجب عليكم أن تقولوا له بكل وضوح ما الذي ترونه جيدا وما الذي ترونه غير ذلك وفسروا له الأسباب. مثلا لماذا ترفضون الألعاب المتضمنة للعنف ولماذا لا تريدون أن تنشر إبتنكم صوراً لها في الإنترنت كانت قد التقطتها في العطلة بملابس السباحة.

### ما يفعله الأطفال والشباب في الإنترنت

يتم استخدام الوسائط عبر الشاشة خصوصا من أجل الترفيه والتواصل، حيث تتم في معظم الأحيان مشاهدة مقاطع فيديو والاستماع إلى الموسيقى وتبادل المراسلات (الدرشة)، علاوة على ذلك يستعمل الأطفال هذه الوسائط للعب.

### بعض المصطلحات مفسرة بشكل وجيز

#### شبكات / وسائل التواصل الاجتماعي

يمكن للمرء عبر شبكات التواصل الاجتماعي كفيسبوك وإنستغرام القيام بالدرشة والمشاركة (نشر) بالصور والفيديوهات والآراء إلخ والتعليق على مشاركات الآخرين مع إمكانية إخفاء الهوية الحقيقية (إخفاء الإسم).

#### التحرش الإلكتروني

التحرش الإلكتروني هو التحرش عبر الإنترنت بحيث تتم مضايقة شخص والتشهير به عبر الوسائط الرقمية على مدى طويل ويتم ترويج إشاعات وأكاذيب أو حتى نشر (صور حميمة (في معظم الأحيان من طرف المعارف).

#### الاستدراج والتغريب عبر الإنترنت (Cybergrooming)

يتعلق الأمر بأشخاص بالغين يقومون بالاتصال بالأطفال أو الشباب عبر الإنترنت بنية استغلالهم جنسيا.

#### الجنس عبر الرسائل

يتعلق الأمر بتبادل الصور الحميمة التي تم التقاطها من الشخص ذاته لنفسه أو للتغريب عبر الإنترنت أو الهواتف المحمولة الذكية بحيث يتأثر الشباب أحيانا بشكل لا إرادي بدنيامية الجماعة ويضعون أنفسهم من خلالها تحت الضغط.

### ما الذي يمكن للآباء والأمهات فعله

- اطلعوا على المعلومات، وابحثوا في موضوع الوسائط الرقمية واستعمالكم الشخصي لها.
- اكتشفوا الإنترنت بمعية طفلكم وتكلموا معه حول ما يفعله هو في الإنترنت واتركوه يوضح لكم الألعاب التي يلعبها.
- اكتشفوا لطفلكم المخاطر الممكنة في الإنترنت.
- إتفقوا مع طفلكم على قواعد تتعلق بالوقت والمدة التي يمكن له استعمال الوسائط الإلكترونية فيها وانتبهوا إذا كان يلتزم بالاتفاقات.
- حفزوا طفلكم إلى جانب الوسائط على قضاء وقت كاف في نشاطات أخرى أو مع أصدقائه.
- احرصوا أن ينتقي طفلكم الألعاب والأفلام التي تتوافق مع عمره.
- أوضحوا لطفلكم الأفعال والتصرفات في الإنترنت التي يعاقب عليها القانون ويندرج في ذلك بالخصوص التحرش الإلكتروني وتنزيل المحتويات الإباحية والعدوانية.
- إذا كنتم غير واثقين من أنفسكم فيمكنكم الاستعانة بتبادل الآراء مع آباء وأمهات آخرين كما تجدون الدعم والمشورة لدى المكاتب الاستشارية.

ةددعتم يرخأ تاغل لب روشنملا اذه دجوي.