

# نصائح استخدام الأجهزة



MEDIA PROTECT

للوالدين...

هل الموضوع ليس مهماً لك؟

← يشعر اليوم ثلاثة من كل أربعة آباء في ألمانيا بالقلق بشأن ما يمكن أن يحدث لطفلهم بسبب الشاشات!

٣ - ٠ سنوات

٦ - ٤ سنوات

٩ - ٧ سنوات

١٣ - ١٠ سنوات

... صراحةً، هذا هو الحال بالنسبة لي أيضاً.  
لكني أحياناً أجد أن الثبات على هذا الأمر  
أمر مُتعب حقاً.



نصائح وحيل

لتوتر أقل في الحياة اليومية.

## يقولان تينا (٣٠) ويرند (٣٢):

»عندما يكون طفلنا الصغير (٦ أشهر) مستيقظاً، يكون لدينا وقت خالٍ من الشاشات. لا نستخدم كمبيوتر ولا iPhone كما نعلّق قطعة قماش على التلفاز. من الآثار الجانبية الجيدة: أن الطفلين الأكبر سنّاً (٥ و ٨ سنوات) يشاهدان أقل من قبل، وفقاً للشعار: «بعيد عن العين بعيد عن القلب». لقد تعلموا إبقاء أنفسهم مشغولين بمفردهم ولم يعودوا معتادين على الترفيه المستمر من الشاشة (جلسة الأطفال).»

## خطوات النمو

### ٠ - ١ سنة

في السنة الأولى، يتعرف طفلك على جسده خطوة بخطوة. يتعلم الإمساك والجلوس والزحف. يكتشف بيئته. في السنوات القليلة الأولى، كما يبني علاقة قوية معك.



### ١ - ٢ سنوات

يشحذ طفلك جميع حواسه من خلال التجربة المباشرة مع بيئته. الخطوات التنموية المهمة هي المشي والتحدث الأولي. يمكن لطفلك أن يدرك مشاعره، وكذلك مشاعر الآخرين.



### ٢ - ٣ سنوات

أصبح طفلك الآن أكثر قدرة على الحركة: سواء سيراً على الأقدام أو على الكراجه. يقوم بتكوين صداقاته الأولى ويستمتع بالتحدث مع الأشخاص من نفس عمره. يفهم طفلك الآن أيضاً أن رغباته ليست دائماً رغباتك.



## نصائح وحيل للتربية الإعلامية المريحة:

■ اعط نفسك ولطفلك الفرصة للاستمتاع بأوقات خاصة مع الكثير من الاتصال الجسدي والقرب.

■ «الوسائط» الموصى بها في هذا العمر هي ما يلي: اللغة (التواصل المباشر)، والكتب (للقراءة أو المشاهدة)، والموسيقى (اصنعها بنفسك أو استمع).

■ يجب أن يكون التلفاز والكومبيوتر بعيداً عن نطاق رؤية الطفل وسمعه.

■ فترات الصمت مهمة أيضاً بالنسبة للطفل. ومن ثم يمكنه إدراك واستكشاف نفسه وجسده وما يحيط به.

■ «تدرب» تدريجياً على أن هناك أوقات راحة لك. حتى الطفل الصغير يمكنه أن يشغل نفسه بنفسه. أول ثلاثة، ثم خمسة، ثم ١٠ و ١٥ دقيقة. ما قد يكون صعباً في البداية يثبت أنه مفيد للآباء والأطفال على مر السنين.

## هكذا تؤثر وسائط الشاشة:

إنها تفتح الاتصال المباشر مع العالم والأشخاص الآخرين. المحتوى الصاخب والصارخ في كثير من الأحيان، والذي لا يفهمه الطفل، يكون مربكاً للغاية ويمكن أن يؤدي إلى القلق وصعوبة النوم. ينصح أطباء الأطفال: بعدم تعريض الطفل الصغير للشاشات! ولا حتى «سلياً» أيضاً.

### خطوات النمو

سوف يتعلم طفلك حركات متطورة بشكل متزايد: الجري، والتوازن، والتسلق، وربط الحذاء، وتحريك قلم رصاص على الورق أثناء الرسم. تتطور اللغة بسرعة في هذه المرحلة. كما يصبح عالم العواطف أكثر تنوعاً: الفرح والحزن مصحوبان بالغيرة والفخر والتعاطف..

الاهتمام والتواصل من الوالدين يقوي الثقة بالنفس. الإيقاع والتكرار في اللغة والموسيقى ينقلان الشعور بالأمان.



يمكن أن يصبح الطفل منفصلاً بشكل متزايد عن الحاضر. يمكنه الإخبار عن الماضي وانتظار المستقبل. يعد الوقت والمساحة للعب الأدوار مع الأقران أمراً مهماً حيث ينطبق في هذا العمر: اللعب هو التعلم!

### هكذا تؤثر وسائط الشاشة:

تتنافس مع الكتب ومع اكتشاف العالم بكل الحواس. كما أنها تقيّد الأطفال كثيري الحركة بالشاشة. ولكن بعد ذلك تتزايد الحاجة للحركة.

عرض طفلك للشاشات بأقل قدر ممكن! ينطبق هذا على التلفاز وأقراص DVD والهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر.

هام: لا شاشات في غرف الأطفال!

ناديا (٣٥)، أم عزباء للوكاس (١٠) وجوانا (٥):

استخدمت التلفاز مع لوكاس كوسيلة ضغط: «إذا لم تقم بالتنظيف، لن يكون هناك تلفاز!» فخرج ذلك عن السيطرة فيما بعد. وفي مرحلة ما لم يعد يفعل أي شيء دون التهديد بـ «الحرمان من التلفاز». كان الأمر بالنسبة لي أكثر إجهاداً من كونه راحة. كان من الصعب العدول عن ذلك، لكننا فعلناها. مع الطفل الأصغر، لم أسمح للأمر بالوصول إلى هذه النقطة منذ البداية.»

### نصائح وحيل للتربية الإعلامية المريحة:

■ ممارسة الرياضة، حتى في الهواء الطلق، مهمة للنمو البدني والصحة. كما أنه يجعلك في مزاج جيد.

■ الاتفاق يساعد! يجب على الأم والأب والجدة والجد أن يجتمعوا معاً على نفس القواعد حتى يمكن تنفيذها بضغط أقل.

■ انتبه إعلان: تعتبر أقراص الفيديو الرقمية أفضل من التلفزيون (وقت أقصر وبدون إعلانات) سيساعدك هذا على تجنب الكثير من التذمر («أمي، اشتر لي هذا!»).

■ يجب تعلم الاستخدام الجيد للأجهزة لاحقاً. يوصى الآن باللغة والكتب الورقية والكتب الصوتية. قراءة قصة ما قبل النوم بانتظام توفر الشعور بالأمان. بالإضافة إلى ذلك، فهي أفضل دعم للقراءة.

يقولان توبياس (٣٨) وماريا (٣٢):

»عندما واجه يونا س مشاكل في القراءة، أوصى الجميع: المزيد من القراءة بصوت عالي من قبل الوالدين، والتقليل من التلفاز، وأجهزة الألعاب وأقراص الفيديو الرقمية (DVD). يُسمح الآن ليونا س بالمشاهدة فقط في عطلات نهاية الأسبوع. ولم تحدث ردة الفعل المتوقعة. حسناً، ربما كانت الأسابيع القليلة الأولى صعبة حقاً، وكان هناك الكثير من الملل والنحيب، ولكن الآن أصبحت الأمور سهلة بفضل القواعد الواضحة. ويونا س يقرأ بشكل أفضل بكثير.»

### نصائح وحيل للتربية الإعلامية المريحة:

■ شجع طفلك على تنمية الصداقات وتعلم هواية مفيدة! مفاجئ ولكنه حقيقي: هذا هو أفضل وسيلة للوقاية من إدمان ألعاب الكمبيوتر، والتنمر الرقمي، والعنف، والمواد الإباحية، وعمليات الاحتيال على الإنترنت. إن المرساة القوية في الحياة والنجاح الحقيقي والتقدير الحقيقي تحمي من البحث عن بدائل «رخيصة» في العالم الافتراضي.

■ لا هواتف محمولة أو هواتف ذكية لأطفال المدارس الابتدائية! (الأفضل «هواتف قديمة»)

■ في المراحل الدراسية الأولى، يجب أن تظل الواجبات المنزلية على الكمبيوتر استثناءً. ينطبق ما يلي: لا يجوز استخدام الكمبيوتر أو الإنترنت دون إشراف شخص بالغ. ويرجى طلب غرفة خاصة خاضعة للإشراف في المدرسة لهذا الغرض.

■ إذا لم يكن من الممكن الجلوس بجانبهم دائماً: قم بإعداد حساب مستخدم منفصل للطفل مع حد زمني وبرنامج تصفية وتحديد مواقع الإنترنت المسموح بزيارتها.

### خطوات النمو

عندما يذهب طفلك إلى المدرسة، فإنه يواجه مهام وتحديات جديدة. ولا يقتصر الأمر على القراءة والكتابة والحساب فقط. بالإضافة إلى الأسرة، تصبح العلاقات مع الأقران ذات أهمية متزايدة. وهذا لا يحدث دائماً بسهولة. فمن المهم وجود قدوة جيدة من البالغين. هذه هي الطريقة التي يتعلم بها الأطفال كيفية التعامل مع الغضب والعدائية والإحباط دون إيذاء الآخرين بشكل خطير. القتال والمشادات اللفظية أمر طبيعي. الثقة المفرطة بالذات أمر شائع جداً في هذا العمر.

يجب عليكم كأهل حماية أطفالكم من الأخطاء الكبيرة. لكن الحماية الزائدة تدمر الثقة بالنفس. الأخطاء الصغيرة والإخفاقات هي جزء من الحياة والتعلم. وأي شخص يلتزم رغم المقاومة وينجح يكتسب ثقة بالنفس وتقييماً صحياً لذاته.



### هكذا تؤثر وسائط الشاشة:

تشير الدراسات إلى أن استخدام وسائط الشاشة له آثار ضارة إذا لم يتم اتباع قواعد معينة:

■ مرافقة من قبل الكبار وتبادل الخبرات

■ تجنب المحتوى غير المناسب (لاحظ التصنيفات العمرية مثل FSK/USK)

■ حدود زمنية واضحة (قضاء خمس ساعات أو أكثر أسبوعياً أمام الشاشة، تؤثر على مهارات القراءة وفهم اللغة).

لا وجود للشاشات الخاصة في الغرفة!

## خطوات النمو

تحدث تغيرات جسدية كبيرة مع البلوغ. يمكن أن تكون التقلبات المزاجية جزءاً من الحياة اليومية. تستمر الصداقات مع الأقران، بما في ذلك الأشخاص من الجنس الآخر، في اكتساب المزيد من الأهمية. ليست الموازنة سهلة بالنسبة للوالدين: بين السماح بدرجة من الاستقلال مع تلقي المسؤولية اللازمة. غالباً ما يبدو الأطفال في هذا العمر أكثر نضجاً مما هم عليه بالفعل! يتم تعزيز الإضفاء الجنسي المبكر على وجه الخصوص من خلال عالم الإعلام والإعلان. وهذا يزيد من أهمية خلق التوازنات. العبث، الاحتضان، المرح: باختصار، مجرد السماح له بأن يكون طفلاً.



## هكذا تؤثر وسائل الشاشة:

أثناء الانتقال إلى مرحلة المراهقة، غالباً ما ينهر الأطفال بالعوامل الرقمية. ومع ذلك، فإنها لا تزال تفتقر إلى نظرة عامة من أجل تقييم المزايا والعيوب بشكل مناسب. ابق على اتصال مع طفلك.

يمكن دعم الأطفال في تعلمهم من خلال أفلام تعليمية وبرامج تعليمية منتقاة ومختارة جيداً. ومع ذلك، فإن توفير الأجهزة الخاصة يجلب معه بعض المشكلات: فتتضاعف تقريباً أوقات الاستخدام. لا تزال التصنيفات العمرية (FSK/USK) مهمة. ولكن بعد ذلك من المرجح أن يتم تجاهلها. تحذير: العنف والمواد الإباحية!

في هذا العمر، يوصي الخبراء بما يلي:

- لا حساب خاص على الفيسبوك أو غيرها من الشبكات الاجتماعية
- لا أجهزة محمولة (الهاتف الذكي)
- لا يُنصح باستخدام أجهزة الشاشة الخاصة في الغرفة

يقولان سيلينا (١٣) ومحمد (١٠):

«كان الجواب «هاتف iPhone بالطبع!». سألتنا جدتي عما أردناه كهدية. كنا بالكاد أنا ومحمد قد أفرغنا أمتعتنا عندما أخذ أمي وأبي أجهزة iPhone بعيداً. صاح محمد، وأنا لم أتحدث معهم لمدة أسبوع. قبلت التسوية:

استبدال أجهزة iPhone بالهواتف المحمولة العادية لإجراء المكالمات وإرسال الرسائل النصية فقط. لكن عندما أبلغ ١٦ عاماً، سأحصل على هاتف iPhone، لدي الإثبات وريقي بهذا. وبالمال المتبقي، سنسافر أنا ومحمد إلى جدتي وجدتي في تركيا بمفردنا. «YOLO!»

## نصائح وحيل للتربية الإعلامية المريحة:

■ الاتفاق على أوقات الاستخدام كتابياً (على سبيل المثال سبع ساعات في الأسبوع). من المفيد أن تُحل الخلافات بهدوء: أن تواجه مشكلة الإدمان في عمر العاشرة أفضل من عمر السابعة عشرة!

■ لا يمكنك قيادة السيارة بدون رخصة قيادة، ولا يمكنك استخدام جهاز الحاسوب دون إكمال دورة الكتابة بالأصابع العشرة. يبدو الاقتراح صعباً، لكنه أثبت فعاليته عدة مرات.

■ نصيحة جيدة للعائلات التي لديها شباب وشابات: مشاركة جهاز حاسوب متصل بالإنترنت في المطبخ/غرفة المعيشة. هناك المزيد من المفاوضات حول من يُسمح له باستخدامه ومتى. بهذه الطريقة، يمكن للوالدين متابعة الأوقات والمحتوى.

■ هل يستخدم طفلك جهاز الحاسوب أو الإنترنت (بما في ذلك الهاتف الذكي) دون إشراف؟ تأكد من تثبيت الحد الزمني أو برامج التصفية!

# نصائح استخدام الأجهزة



MEDIA PROTECT

للوالدين...

عناوين مختلفة:

التلفاز يسبب السمنة والغباء  
والتعاسة



تمرينات العقل على الحاسوب

أعداد مدمني الحاسوب في  
ازدياد



لدى مستخدمي الفيسبوك  
أصدقاء أكثر

إطلاق النار في الألعاب من  
منظور حامل السلاح



الشرح

ما وراء العناوين.

## إذا فقد التواصل البصري، تأخر النطق!

## تؤثر وسائل الإعلام على الأطفال بشكل مختلف

يحذر الباحثون في مجال الارتباط: «إن الاستخدام المفرط للتلفزيون والكمبيوتر والهواتف المحمولة يعطل الاتصال بين الوالدين والطفل.» تعتبر الأشهر والسنوات الأولى من حياة الطفل مهمة خصوصاً لرابطة سليمة بين الوالدين والطفل. إن العلاقة المستقرة بين الوالدين والطفل هي الأساس لحياة صحية وسعيدة لطفلك - ومكسب لك!

لماذا يؤثر استخدام وسائل الإعلام سلباً على العلاقة؟ الأم التي تتحدث عبر الهاتف أو ترسل بينما تعتني بطفلها هي ربما حاضرة جسدياً، لكن تركيزها على المحادثة أكثر من على الطفل. كما يحجب التلفاز بكثرة الصور والأصوات العالية إشارات الطفل الدقيقة.



يشير الباحثون اللغويون إلى نتائج دراسات جديدة: عندما يكون التلفاز يعمل في الخلفية، يصبح التبادل اللفظي معدوماً ويصبح



التواصل البصري أقل. وينطبق الشيء نفسه على استخدام الوالدين للهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر. وقت التلفاز والهاتف الخليوي هو وقت «بدون كلام». كلما كان الأطفال في بيئة خالية من الوسائل الإلكترونية، سواء بمفردهم أو مع والديهم، كلما تعلموا التحدث بشكل أفضل في نهاية مرحلة الروضة.

بالنسبة للبالغين، تمثل وسائل الإعلام بوابة إلى العالم، ويبدو أنه لا غنى عنها اليوم. أما بالنسبة للأطفال فالأمر مختلف. فكلما كان الطفل أصغر، كلما زاد الضرر المحتمل. وكلما زاد الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشة، كلما زادت مشاكل نموه. لماذا؟ لأن المولود الجديد يفتقر إلى سنوات وعقود من الخبرة. تُساعد هذه الخبرات كبار السن على تصنيف ومعالجة التجارب. للنضج والنمو في الدماغ تعدد التجارب الحسية ضرورية: الرؤية، وحاسة الجاذبية، واللمس، والسمع، والذوق، وحاسة الحركة الذاتية، والشم، وحاسة الدوران.



تشغل أجهزة الكمبيوتر والتلفزيون وغيرها العيون والأذنين فقط. ولربط الخبرات على جميع القنوات، أي الاندماج الحسي الحركي، يحتاج الطفل إلى الحواس الثمانية كلها. وهذا شرط أساسي لنمو دماغ صحي وتعلم ناجح لاحقاً. يعد الاتصال المباشر بالعالم والأشخاص الآخرين أمراً ضرورياً. وهذا يدعم التنمية أكثر من أي وسيلة إلكترونية.

جاء والدا ماكس (١٦) إلى الاستشارة.

**ديانا (٣٥) تقول:**

«كنا دائماً فخورين جداً بماكس وأردنا له الأفضل دائماً. كنا نكافئه على الدّرجات الجيدة بالألعاب كمبيوتر جديدة. لكن عندما ثار غضباً الأسبوع الماضي لأنني أطفأت الانترنت، شعرنا بخطورة الموقف. منذ عدة أشهر، وماكس يعيش في عالم الألعاب الوهمي. كما تراجع أدائه في المدرسة. حتى صديقه كيرت وبول لم يزوراه منذ مدّة. لقد تخلى منذ فترة حتى عن كرة القدم. ماكس لا يرى أي مشكلة، لكننا نحن من نشعر بالضياع ولا نعرف ماذا نفعل»

في العديد من الحالات يمكن للاستشاري تقديم المساعدة أو بعض النصائح. فإن تشخيص ماكس هو: **إدمان ألعاب الكمبيوتر.**

لكن ماكس ليس الحالة الوحيدة. وتُظهر الدراسات أن واحداً من كل 50 شاباً في ألمانيا يشابه حالة ماكس. بالنسبة للفتيان، فإن تَقَمُّص الأدوار عبر الإنترنت هو الذي يثير اهتمامهم في المقام الأول، بينما بالنسبة للفتيات فإنهن مهتمّات بشبكات التواصل الاجتماعية مثل الفيسبوك. لهذا السبب: لا يمكن أن يكون الهدف هو تقديم الوسائل الإلكترونية في عمر مبكر بهدف إتقان الطفل استخدامها. فالمعرفة التقنية لا تحمي من الإدمان.

ما يحمي هو بقاء الطفل في الواقع الحقيقي. الهدف هو استخدام الوسائل بطريقة محسوبة ومبتكرة ومحددة ذاتياً. ولتحقيق ذلك هناك ثلاث خطوات ضرورية:

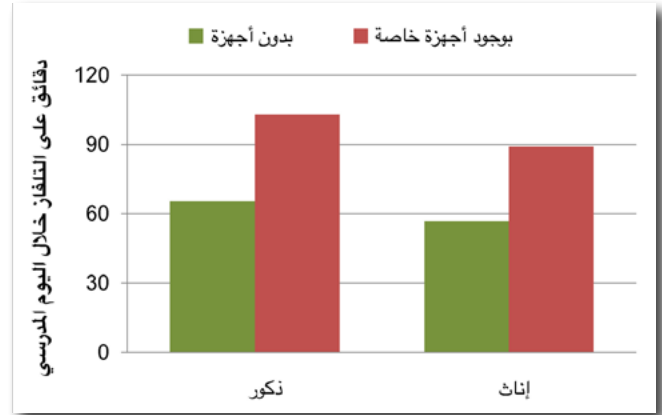
١. حماية الأطفال الصغار: الاستغناء عن الشاشات!

٢. مرافقة ودعم الأطفال الأكبر سناً على الشاشات.

٣. مرافقة الشباب خطوة بخطوة ليتحملوا مسؤولياتهم بأنفسهم.



كلما زاد عدد الشاشات في غرف الأطفال من سن العاشرة، زاد استخدامهم لها. تُظهر نفس الدراسة أيضاً: أنه في كثير من الأحيان يتم مشاهدة الأفلام ولعب الألعاب الغير مناسبة لعمره بل أحياناً المخصصة لعمر ١٨/١٦ إذا كان لدى الطفل جهاز خاص به.



**لذلك: لا شاشات في غرف الأطفال!**

إن قول هذا أسهل من تطبيقه. من منا لم يسمع هذه الجملة: «أمي، أبي، لماذا الجميع لديهم إلا أنا!» ما الذي يساعد الأهالي على الاستمرار في قول «لا» بهدوء وبقناعة؟ اليقين بأنهم يساعدون أطفالهم على المدى الطويل. بأن يحمونهم من مخاطر الشاشات: كالعنف، والإباحية، والتنمر، والإدمان. وليحظى الطفل بمزيد من الوقت لتحقيق ما يريد به بالفعل.

وبحسب الاستطلاع فإن «اللعبة في الخارج» و«لقاء الأصدقاء» هما النشاطان الترفيهيان المفضلان لدى الأطفال في المدارس الابتدائية في ألمانيا.

ماذا لو توجّب على الأطفال استخدام الكمبيوتر والإنترنت للمدرسة؟ ليس هناك حاجة إلى جهاز خاص لهذا الغرض. من الأفضل استخدام جهاز الكمبيوتر الخاص بالوالدين بإشرافهم. وإطفائه بعد الانتهاء.



# هل تجعلنا أجهزة الكمبيوتر وأجهزة التلفاز وغيرها أغبياء أم أذكيا؟

## التأثيرات على النوم واللياقة البدنية

### من ناحية.

تُظهر الأبحاث أن الاستخدام المحدود للأجهزة الرقمية يدعم التعلم لدى الأطفال الأكبر سناً والبالغين. مثل: برامج تعليم اللغات على الكمبيوتر، برامج التدريب للأشخاص الذين يعانون من عسر القراءة، فيلم عن أعماق البحار. ولكن: يوصى باستخدام المراجع الورقية في الأبحاث حول البلاد. لماذا؟ لأنه باستخدام محرك البحث Google، ينتهي بك الأمر بسرعة كبيرة جداً إلى مواقع فنادق دعاية مثلاً.

### من ناحية أخرى.

كلما زاد الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات، كان أداءهم المدرسي أسوأ. يشرح العلماء هذا الارتباط السلبي في المقام الأول على النحو التالي: من أجل حل المشكلات والتعلم بنجاح وبشكل مستقل، يحتاج الأطفال إلى تجارب من الحياة الواقعية. التلفاز والكمبيوتر والهواتف المحمولة وغيرها من سارقي الوقت يقومون بالتعلم بكل الحواس. كما يقل الحماس للدراسة تلقائياً حيث يبدو الكتاب مملاً إذا كان الطفل معتاداً على مقاطع الفيديو الملونة والصاخبة والسريعة.

**الخلاصة:** من أجل التعلم المستدام، يحتاج الأطفال إلى: الدعم من الوالدين لكن دون ضغط؛ التعاون والمشاركة في الصف؛ المعلمون المقنعون على المستويين المهني والشخصي. ولكن من المهم أيضاً الحماية من كثرة استخدام الشاشات. كلما كان الطفل أصغر سناً، وكلما طالت فترات الاستخدام، وكلما كان المحتوى أكثر عنفاً، زاد ضرر الشاشات. كلما نجحت خطة التعرض للشاشات حسب العمر، زادت مساهمة Google وشركائها في التفكير والبحث والتعلم.

### زيادة الوزن

أولئك الذين يقضون وقتاً أطول أمام الشاشة هم أكثر عرضة لزيادة الوزن. يمكن أن يكون لزيادة الوزن عدد من العواقب الخطيرة: كمرض السكري، وتصلب الشرايين، والنوبات القلبية. ولكن السؤال هو: من كان أولاً؟ الدجاجة أم البيضة؟ هل مشاهدة التلفاز بكثرة تؤدي إلى السمنة أم العكس؟ وفي نيوزيلندا، تابع الباحثون 1000 طفل منذ الولادة وحتى سن

30 عاماً. النتيجة: السمنة والسكري وصعوبات في المدرسة كانت في الواقع نتيجة لساعات مشاهدة التلفاز العالية.



### عدم ممارسة الرياضة

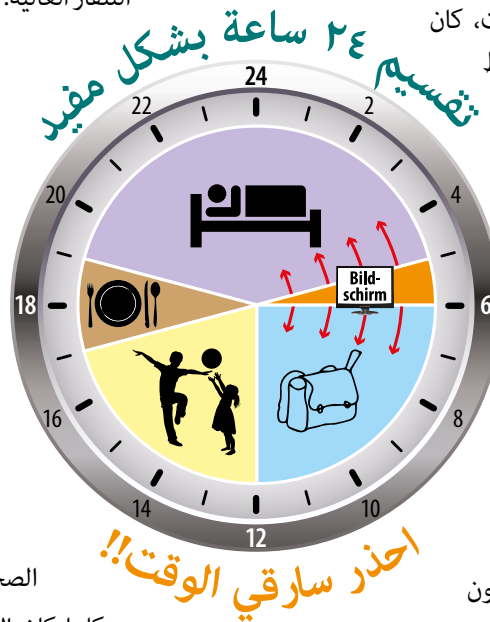
الأطفال الذين يقضون الكثير من الوقت أمام الشاشة غالباً ما يُظهرون تأخراً في تطور الحركة. قلة الحركة الجسدية تؤدي إلى ضعف الدورة الدموية، بما في ذلك الرأس.

### اضطرابات النوم

كثير من الناس ينامون أمام التلفاز في المساء. هل هذا يعني أن مشاهدة التلفاز تعزز النوم الصحي؟ لا بل العكس، خاصة بالنسبة للأطفال:

كلما كان الفيلم أو لعبة الكمبيوتر أكثر إثارة، كلما كان نوم الطفل أسوأ بعد ذلك. خاصة إذا كانت مشاهدة التلفاز قبل الذهاب إلى السرير مباشرةً.

إن قضاء المزيد من الوقت أمام الشاشة وبالتالي تقليل وقت النوم يؤثر أيضاً على جودة التعلم: فالتجارب التي يعيشها الطفل والأشياء التي تعلمها خلال النهار يجب معالجتها أثناء النوم ليلاً.



### مطبوعات:

بليكان، ب. (2012). الرشد الإعلامي. كيف يتعلم أطفالنا استخدام الإعلام بمسؤولية. مولر، ك. (2012). إدمان الإنترنت والكمبيوتر - دليل عملي للمعالجين والمعلمين وأولياء الأمور. إدمان الكمبيوتر - ما يمكن للآباء فعله  
الأطفال حديثي الولادة تحت تأثير التلفاز والهواتف المحمولة.  
متاح عبر imba-spielimpuls@gmx.de (ألمانيا) و martina.lehner@bluewin.ch (سويسرا)

### روابط:

صيام الوسائط - أطفئها فقط:

<https://medienfasten.org/>

يمكن العثور على المزيد من المكتبات الخاصة بالهواتف المحمولة والإنترنت والردشة والشبكات الاجتماعية على الموقع التالي: [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)  
حول تأثيرات الإشعاع الراديوي الصادر من الهواتف المحمولة والواي فاي وما إلى ذلك.

انظر: [www.diagnose-funk.de](http://www.diagnose-funk.de)

ابحث عن أفضل برنامج للتحديد الزمني وتصفية المحتوى:

ابحث عن المصطلحات «حماية الطفل» و«البرمجيات» و«الاختبار» في محرك بحث على الإنترنت  
للعثور على اختبارات المقارنة الحالية.

أيضا لشرح الوظائف:

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

برنامج الوقاية من المواد الإباحية على الإنترنت:

[www.return-mediensucht.de/pornos-sind-nicht-harmlos](http://www.return-mediensucht.de/pornos-sind-nicht-harmlos)

المحتوى: توماس موسل وباولا بليكان

جمعية ميديا بروتكت - تعزيز الأسرة في العصر الرقمي

العنوان: Schlosserstr. 7/1, 79312 Emmendingen

البريد الإلكتروني: [media-protect@posteo.de](mailto:media-protect@posteo.de)

الهاتف: 0 761-15610232

[www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediaprotect.html](http://www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediaprotect.html)

استشارات عن المحتوى: أوي بورمان، كارولين بوبل، إيرهارد فريتاغ، عبد الله حمود، كريستوف هيرت، جينيفر كوخ، جوليا كوجلر، مايكل لوبين، آنا ماير فايفر، كريستينا روث، عائشة شاه، ستيفانيستالتر، أرنهيلد زور-فيرنز.

التصميم والطباعة: [www.habe-offset.de](http://www.habe-offset.de)، مطبوع على ورق PEFC

### للطلب:

يمكنك أيضاً طلب هذا الدليل بكميات كبيرة على [media-protect@posteo.de](mailto:media-protect@posteo.de) عن طريق دفع تكاليف الشحن والطباعة.

١٢،٠٠٠ ساعة أمام الشاشة. يصل «الطفل العادي» في ألمانيا إلى هذه القيمة عند عمر ١٥ عاماً تقريباً. وبحسب التقديرات فقد شهد الطفل ما يقرب من ١٠،٠٠٠ جريمة قتل و ١٠٠،٠٠٠ عمل عنف. ومع ذلك، فإن الغالبية العظمى من الشباب لا يتصرفون بعنف.



## بكل بساطة

إذن ما هي الحقيقة وراء عناوين مثل: ألعاب الكمبيوتر العنيفة تؤدي إلى المجزرة؟؟ هناك أشياء كثيرة تحمي الشباب من أن يصبحوا مجرمين: آباء محبون، أصدقاء جيدون، شخصية هادئة، وما إلى ذلك. ولكن هناك أيضاً العديد من الأشياء التي تساهم في تعزيز العنف. مجموعة أصدقاء مسببو المشاكل، والعنف في المنزل، والإجهاد في المدرسة. مشاهدة العنف في وسائل الإعلام هو تأثير إضافي.

## فقدان التعاطف - تلف الفرامل!

وفوق كل شيء، فإن المشاهدة المتكررة للعنف على شاشة التلفاز تُضعف التعاطف. كما تناقض المشاعر. ويكون هذا التأثير أقوى عندما يشارك الشخص في الحدث بنفسه، كما هو في ألعاب الكمبيوتر. حيث يتم إضعاف التثبيط الفطري للقتل. لو شبهنا السلوك العنيف بسيارة، لقلنا: إن العنف الإعلامي ليس كالوقود في الخزان بقدر ما يؤدي إلى إتلاف الفرامل.

انتباه: ليس كل فيلم أو لعبة كتب عليه «مخصصاً للأعمار من ٦ سنوات فما فوق» هي فعلاً مناسبة للأطفال بعمر ٦ سنوات. نصيحة الخبراء: خذ توصية (USK/FSK) وأضف عليها ٣ سنوات.