

توصيات حول كيفية التعامل مع وسائط الإعلام الرقمية

يتواصل الأطفال مع الوسائط الرقمية في مرحلة مبكرة، وذلك لأن الهواتف الذكية وأجهزة التلفزيون والأجهزة اللوحية قد أصبحت عناصر يومية مهمة للوالدين وللمقدمي الرعاية. حيث أن هذه الأجهزة تقطن الأطفال وتثير فضولهم. وسرعان ما سيواجه الأهل السؤال التالي: هل يُسمح لطفلي بأن يُشاهد الصور على هاتفي الخلوي أو أن يجرب اللعب بتطبيق الألعاب؟ يكتسب أطفال المدارس خبراتهم الخاصة عبر الإنترنت، غير أنهم بحاجة إلى الإشراف والدعم. وفي نهاية المطاف يتوجب على الشباب والمراهقين إدراك حجم الفرص والمخاطر المرتبطة بالاستخدام المستقل لوسائل الإعلام وما الذي يجب عليهم توخيهِ عند مباشرتهم حياة البالغين على الإنترنت.

توصياتنا هي موجهة ليس فقط إلى الوالدين، بل أيضًا إلى مقدمي الرعاية والمتخصصين الآخرين الذين يعملون مع الأطفال والمراهقين. نرغب في دعمكم في مرافقتكم للمراهقين أثناء استخدامهم للوسائط الرقمية. يمكنكم أيضًا العثور على هذه التوصيات في النشرات الإعلانية، والتي يمكنكم طلبها أو تنزيلها مجانًا - وهي موجهة لثلاث فئات عمرية: الأطفال حتى سن 7 سنوات، والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 13 عامًا، والمراهقون بين 12 و 18 عامًا. هذه النشرات متوفرة بـ 16 لغة.

بالإضافة إلى هذه التوصيات، سوف تجدون توضيحات ومزيد من المعلومات في هذا المستند.

شروحات حول توصيات التعامل مع الوسائط الرقمية - لوالدي الأطفال حتى سن 7 سنوات



رافقوا الأطفال عند استخدامهم لوسائل الإعلام.

لابد للوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين من مرافقة الأطفال أثناء استهلاكهم لمحتويات العالم الرقمي. لاحظوا وراقبوا كيف يؤثر استخدام الوسائط الرقمية على الأطفال وكيف يتفاعلون معها (على سبيل المثال عند اظهارهم مشاعر الخوف أو الفرح). تحدثوا معهم حول ذلك.

تفتن الوسائط الرقمية الأطفال منذ سن مبكرة. بشغف كبير يُراقب الأطفال والديههم وأشقاينهم الأكبر سناً ومقدمي الرعاية الآخرين أثناء تشغيلهم للأجهزة ويحاولون تجربة الكثير من تلقاء أنفسهم. لذلك فإنه من المهم أن يرافق الكبار الأطفال عن كثب أثناء استهلاكهم لوسائل الإعلام وأن يأخذوا ردود أفعالهم على محمل الجد.

ينبغي على الأطفال الذين هم تحت سن الثالثة أن يكتشفوا بشكل أساسي محيطهم المباشر والحقيقي وهم يحتاجون إلى الاتصال المباشر مع الأشخاص والأشياء. بالإضافة إلى ذلك يمكن أيضاً استخدام الوسائط الرقمية مثلاً لعرض الصور معاً أو لإجراء مكالمة فيديو مع الأقارب.

عليكم بتهدئة ومواساة الأطفال عندما تجعلهم محتويات الوسائط الإعلامية يشعرون بالحزن أو الخوف. إذا ظهرت لدى الأطفال علامات الإرهاق الزائد عن طاقتهم، فتوقفوا عن استخدام الوسائط الإعلامية.

انتبهوا إلى أهمية أن تكونوا قدوة حسنة لأطفالكم.

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

يلاحظ الأطفال عندما يقوم الأهل بتوجيه اهتمامهم إلى الهاتف الخليوي أكثر من اهتمامهم بأطفالهم. تُظهر الدراسات العلمية أن الأطفال يتعلمون التعامل مع وسائل الإعلام بشكل أكثر اعتدالاً إذا كانت الأسرة تضع قواعد متوازنة لاستهلاك الوسائط الإعلامية وكان الوالدان نموذجاً جيداً في سلوكهم.

لذلك يجب عليكم التصرف بقدوة أثناء تعاملكم مع الوسائط الإعلامية، على سبيل المثال عندما يتعلق الأمر بتخصيص أوقات خالية من شاشات أجهزة الوسائط الإعلامية. تأكدوا من أن هاتفكم الخليوي في وضع صامت أثناء العشاء أو في أثناء أنشطة نهاية الأسبوع أو أثناء إجراء المحادثات وحاولوا قدر الإمكان عدم وضع جهاز الخليوي على الطاولة. بهذه الطريقة ستبتعدون عن تشتيت أفكاركم وستتمكنون من تركيز انتباهكم الكامل على ما تفعلونه - وعلى الأشخاص الحاضرين. تأكدوا دائماً من إبقاء هاتفكم الذكي بعيداً عن متناول الأطفال. ينطبق هذا أيضاً على الأجهزة اللوحية وعلى أجهزة الكمبيوتر المحمولة.

كونوا على دراية بكيفية استخدام الوسائط الرقمية.

يحتاج الأطفال الصغار في المقام الأول إلى انتباهكم، وكذلك يحتاجون أيضاً إلى الحركة وممارسة الرياضة والاستكشاف الحر. يمكن استكمال هذه التجارب عبر الاستخدام المصاحب للوسائط الرقمية. استخدام وسائط الشاشة قبل الذهاب للسرير يجعل من النوم صعباً.

يحتاج الأطفال في المقام الأول إلى الحصول على الاهتمام المباشر. يحتاج الأطفال الرضع إلى الإحساس بوجوه وأصوات ولمسات حقيقية لكي يشعروا بذاتهم. وبالتالي، لا تُعد الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية أو أجهزة الكمبيوتر أو أجهزة التلفزيون مناسبة لهم.

حتى مع الأطفال الأكبر سناً بقليل، يجب أن تحظى الأنشطة الأخرى مثل ممارسة الحركة أو اللعب أو القيام الأعمال اليدوية أو مشاهدة الكتب بالأولوية. يمكن للوسائط الرقمية أن تلعب دوراً مكملًا لهذه التجارب. لذلك فإنه من المنطقي إنشاء طقوس يسهل عليها الأطفال، على سبيل المثال من خلال السماح للطفل لمشاهدة ثلاث مقاطع فيديو قصيرة كل يوم بعد الغداء. وبهذا ستوفرون على أنفسكم عناء اتخاذ القرارات وستتمكنون من تجنب المناقشات مع أطفالكم. وبهذه الطريقة، سيتعلم الأطفال أيضاً كيفية استهلاك محتوى الوسائط الإعلامية بوعي وإدراك. يمكنكم أيضاً طرح أسئلة أمام أطفالكم تتمحور حول مواضيع معينة من شأنها أن تعطي سبباً للبحث عن إجابات معاً على مواقع الويب الملائمة للأطفال.

لا يُنصح باستخدام وسائط الشاشة قبل الذهاب إلى الفراش لأن ذلك قد يجعل من النوم صعباً على الطفل.

قوموا بتحديد وتنظيم أوقات مشاهدة الشاشة.

أنتم من يحدد مقدار الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشة كل يوم. كل طفل مختلف، انتبهوا للتأثير الفردي للوسائط الرقمية على طفلكم ومدى اهتمامه بها. ضعوا حدوداً واضحة وتأكدوا من التزام طفلكم بها.

قوموا بتحديد المدة الزمنية التي يمكن فيها للأطفال مشاهدة التلفزيون أو الجهاز اللوحي أو مشاهدة مقاطع الفيديو؟ ما هو الحد الأقصى الزمني لمشاهدة الوسائط الرقمية؟ يطرح نفسه هذا السؤال بكثرة. الأطفال مختلفون للغاية فيما بينهم. تختلف المدة الزمنية المخصصة للمشاهدة باختلاف الأطفال، فما قد يكون كثيراً على طفل قد يكون ملائماً لطفل آخر. راقبوا سلوك الطفل. هل سلوكه متوازن، أم أن سلوكه يبدو عصبياً - هل يُكرس سلوكه لنشاطات مختلفة، أم أنه يرغب فقط في الجلوس أمام الشاشة؟

يمكنكم تحديد مقدار الوقت المسموح للجلوس أمام الشاشة. على سبيل المثال: تخصيص حلقة واحدة من سلسلة الرسوم المتحركة المفضلة يوميًا، أو تخصيص لعب جولة واحدة يوميًا. التكرار مفيد أيضًا للأطفال الصغار لأن الأطفال غالبًا لا يفهمون الحلقة في المشاهدة الأولى. المحتويات الملائمة للأطفال هي المحتويات المضحكة أو المشوقة، وكذلك الشخصيات والقصص المعروفة المقرونة بالنهايات السعيدة.

من المهم التأكد من الالتزام الفعلي بالوقت المتفق عليه للجلوس أمام الشاشة. غالبًا ما يكون من الأفضل عدم تحديد حد زمني بحت للمشاهدة بحيث لا يتم مقاطعة الطفل في منتصف الفيديو أو في أثناء جولة اللعبة، بل يتم تحديد الوقت على أساس عدد حلقات المسلسل وعلى أساس عدد جولات الألعاب وما إلى ذلك.

انتبهوا إلى التصنيفات العمرية.

راقبوا التصنيفات العمرية للأفلام (FSK) والألعاب (USK, PEGI) وفكروا أيضاً فيما إذا كانت المحتويات مناسبة للطفل.

تقدم التصنيفات العمرية دليلاً توجيهياً حول ما إذا كانت الألعاب أو الأفلام أو البرامج التلفزيونية أو التطبيقات مناسبة لعمر الطفل أو ما إذا كان محتواها يمكن أن يكون مثيراً للقلق. على أي حال، فإن التقييم الفردي هو منطقي، لأن الأطفال يتفاعلون بشكل مختلف. وهذا يعني أن المحتوى المُصنّف على أنه مناسب للفئة العمرية يُمكن أن يثير أو يُسبب ردود فعل عاطفية.

في حالة ألعاب الفيديو، تشير رموز PEGI الموحدة على مستوى أوروبا إلى الفئة العمرية المناسبة للعبة (3، 7، 12، 16، 18). بالإضافة إلى ذلك، توضح الصور التوضيحية على العبوة ما إذا كانت اللعبة تحتوي على عنف أو جنس أو مخدرات أو تمييز أو تعبيرات مبتذلة أو محتوى مخيف أو عناصر تُشجع على المقامرة.

تضع اللجنة السويسرية لحماية القاصرين في السينما (JIF) توصيات بشأن سن القبول في الأفلام السينمائية وتسجيلات الفيديو السمعية والبصرية. في بعض الأحيان يتم إضافة سن (أعلى) موصى به بالإضافة إلى سن القبول. عادةً ما يتم تزويد الأفلام المستوردة من ألمانيا بتصنيف عمر FSK (التنظيم الذاتي الطوعي لصناعة الأفلام الألمانية).

وسائل الإعلام لا تحل محل رعاية الأطفال.

لا ينبغي استخدام الوسائط الرقمية بغرض تهدئة الأطفال أو لتشتيت انتباههم. إن الوسائط الرقمية تُهدئ الأطفال فقط من الناحية الجسدية، بينما يجب معالجة المحتوى الإعلامي عقلياً. حاولوا إشراك الأطفال في المهام اليومية قدر الإمكان.

إن استخدام الوسائط الإعلامية الرقمية لتهدئة الأطفال أو تشتيت انتباههم أمر مغري. وخاصة عندما يتوجب عليكم القيام بشيء ما أو عندما تحتاجون للخلود إلى الراحة لبرهة من الزمن. المغالطة هنا هي الاعتقاد بأن الأطفال لا يهدأون جسدياً إلا عندما يشاهدون التلفزيون أو يلعبون لعبة. في حين أنه لا بد للطفل من معالجة المحتوى الإعلامي عقلياً - وهذا من شأنه أن يؤدي إلى حدوث اضطرابات داخلية. لذا فإنه يتوجب في مثل هذه الحالة، عدم إعطاء الطفل الجهاز اللوحي أو الهاتف الذكي إلا في حالات استثنائية.

بدلاً من ذلك، حاولوا إشراك الأطفال قدر الإمكان في المهام اليومية (التسوق والترتيب والطبخ والتنظيف وما إلى ذلك). لذا خصصوا اهتمامكم لطفلكم، وعلموه المسؤولية، بحيث يمكنكم تسليمه المسؤولية للقيام ببعض المهام الصغيرة الموكولة إليه بطريقة مرحة.

إن الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي أو التلفزيون أو وحدة تحكم الألعاب هي وسائل غير مناسبة أيضاً للعقاب أو المكافأة. هذا من شأنه أن يزيد من أهمية تلك الوسائط في نظرهم وسيجعل من الصعوبة بمكان أن تُعلم الأطفال كيفية استخدام وسائل الإعلام بشكل معتدل.

المنافشات الصريحة أكثر أهمية من برامج التصفية.

تحدثوا إلى الطفل حول المحتوى المهيج/المزعج بطريقة تتناسب مع عمره. لا تضعوا التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر/أجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية في غرفة الأطفال. يعتبر برنامج التصفية مفيداً، ولكنه لا يضمن الحماية الكاملة.

يجب ضبط إعدادات برامج التصفية التي تحظر الوصول إلى المحتوى غير المناسب للفئة العمرية بمجرد محاولة الطفل التلوج إلى الإنترنت من دون إشراف والديه (على سبيل المثال، عند مشاهدة الطفل لمقاطع فيديو يوتيوب لوحده). ومع ذلك، لا تضمن برامج التصفية حماية بنسبة مئة بالمئة.

من المهم أن يعرف الأطفال أنه يمكنهم اللجوء إليكم إذا حدث شيء ما أو شعروا بحصول شيء غريب. تعاملوا مع ردود الفعل والأحاسيس للأطفال على محمل الجد، وتحدثوا بلغة بسيطة صديقة موجهة للطفل حول ما عايشه الطفل من تجربة أو شاهده وأظهروا تفهمكم لمشاعر عدم اليقين أو الخوف لدى الطفل.

لا ينتمي التلفزيون أو الكمبيوتر أو وحدة تحكم الألعاب أو الكمبيوتر اللوحي إلى غرفة الأطفال. من الأفضل أن تكون تلك الأجهزة موضوعة ضمن غرف المعيشة التي يمكن للجميع الوصول إليها، فمن الأسهل مراقبة أوقات الجلوس أمام الشاشة.

كن حذراً لدى وضع البيانات والصور الخاصة على الشبكة العنكبوتية.

كن حذراً بشأن الصور والمعلومات الشخصية الخاصة بطفلكم مثل الاسم والعنوان والعمر على الإنترنت وخاصةً على وسائل التواصل الاجتماعي. لا يجب أن تظهر وجوه الأطفال في الصور المنشورة على الإنترنت.

لكل فرد الحق في صورته الخاصة - منذ الولادة. بصفتمك أحد الوالدين أو أحد مقدمي الرعاية للبالغين، يجب عليكم دائماً التفكير في الصور أو مقاطع الفيديو للأطفال الذين تنشرونها على الشبكات الاجتماعية أو ترسلونها عبر الواتساب. ما قد يبدو مضحكاً اليوم يمكن أن يكون محرّجاً لطفلكم في غضون بضع سنوات. إذا كنتم في شك من ذلك، فيمكنكم أن تسألوا أنفسكم عما إذا كنتم ترغبون في العثور على مثل هذه الصورة أو مقطع الفيديو لنفسكم على الإنترنت. غالباً ما يكون من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، إزالة شيء ما من الإنترنت. على سبيل المثال، يمكن للأخريين التقاط "سكرين شوت" للصور المنشورة أو لمقاطع الفيديو أو الصور التي يمكن تنزيلها وتوزيعها دون إبقائها في متناولكم أو من دون قدرتمك على التحكم فيها.

لا يجب أن تظهر وجوه الأطفال على الأقل في الصور ومقاطع الفيديو التي تريدون نشرها على الشبكات الاجتماعية. على سبيل المثال، يمكنكم التقاط صور للأطفال من الخلف، وتغطية وجوههم برموز تعبيرية، أو طمس معالمها ببرامج التحرير.

تعزيز القدرة على فهم وسائط الإعلام.

اشرحوا للطفل كيفية عمل الإعلانات وعلموهم كيفية التفريق بين الإعلانات وبين المحتويات الأخرى على التلفزيون او على يوتيوب.

لا يمكن للأطفال الصغار الحكم على ما إذا كانت الصور أو مقاطع الفيديو حقيقية أم لا. وبالمثل، لا يمكن التعرف على استراتيجيات الإعلانات التي تتبعها الشركات. اجعل الأطفال على معرفة وإدراك بأن الشركات، تُقدم الإعلانات على سبيل المثال في الألعاب أو التطبيقات لكي تجعلنا نُقبل على شراء منتجاتها. تحدثوا إلى الطفل حول حقيقة أنه ليس كل شيء يظهر على التلفزيون أو يوتيوب هو حقيقي. وأنه بإمكان المرء بسهولة تغيير الصور باستخدام برامج كمبيوتر خاصة، على سبيل المثال. إذا كنتم تعرفون استخدام تلك البرامج الخاصة فيمكنكم استخدام صوركم الخاصة وتغييرها كمثال على ذلك ومن ثم عرضها على طفلكم.

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.

عند استخدامكم لها بانضباط ومسؤولية، ستوفر الوسائط الرقمية العديد من الفرص الجيدة. موقع يوتيوب مليء بالبرامج التعليمية (مقاطع الفيديو التوضيحية) وما يُسمى مقاطع الفيديو حول "كيفية الاستخدام"، وعرض الإرشادات خطوة بخطوة، على سبيل المثال مقاطع فيديو للمشاريع الحرفية. يمكن أيضًا العثور على صفحات التلوين وطباعتها من الإنترنت والعثور على العديد من الألعاب التي هي ليست ممتعة فحسب، بل تقدم أيضًا جوانب تعليمية قيمة.

المواقع المخصصة للأطفال تأخذ بعين الاعتبار حقيقة أن المهارات الحركية الدقيقة للأطفال لم يتم تطويرها بالكامل بعد. وهي تجمع بين المعرفة والألعاب وعناصر الترفيه الإبداعية المناسبة للعمر. تطبيقات الأطفال الجيدة بديهية وواضحة، فهي تشجعهم على تجربتها وإثارة فضولهم.

يجب الأطفال أيضًا تقليد الشخصيات المستمدة من أفلامهم أو ألعابهم المفضلة. وهذا يوفر فرصًا ثمينة للعب الإبداعي مع أقرانهم.

شروحات توصيات التعامل مع الوسائط الرقمية - لأولياء أمور الأطفال بين 6 و 13 سنة



انتبهوا إلى أهمية تخصيص أوقات فراغ متوازنة

يجب ألا يقتصر تعامل الأطفال على استخدام الوسائط الرقمية فحسب، بل يجب عليهم أيضاً المشاركة في الأنشطة الترفيهية الأخرى، على سبيل المثال ممارسة الرياضة في الهواء الطلق أو ممارسة الرياضة أو الالتقاء بأقرانهم. استخدام وسائط الشاشة قبل الذهاب للسرير يجعل من النوم صعباً.

يؤدي قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشة - سواء كان تلفزيوناً أو هاتفاً محمولاً أو جهازاً لوجياً - إلى عدم ممارسة الطفل للرياضة، الأمر الذي يمكن أن يكون له عواقب وخيمة، خاصة بالنسبة للأطفال، مثل نشوء وضعية غير صحية للجسم وزيادة الوزن. لذلك فإن خلق التوازن الجيد بين الأنشطة عبر الإنترنت والأنشطة غير المرتبطة بالإنترنت أمر مهم للغاية بغية تحقيق النمو البدني والنفسي للأطفال. يجب أن يكون اللعب مع الأصدقاء وممارسة الرياضة أو الأنشطة العائلية معاً جزءاً منتظماً من برنامج الترفيه.

لا ينبغي طرد الملل فوراً باستخدام هاتف ذكي أو جهاز لوجي أو وحدة تحكم في الألعاب. نحن نعلم الآن أن عدم القيام بأي شيء (الملل) من شأنه أن يُحفز الإبداع. من المهم أيضاً تطوير شخصية الطفل بحيث تكون قادرة على تحمل الملل. اجمعوا معاً أفكاراً جديدة للأنشطة غير المرتبطة بالإنترنت أو قوموا بالتنافس لمعرفة من يمكنه الاستمرار لفترة أطول بدون هاتف محمول أو جهاز كمبيوتر أو وحدة تحكم ألعاب.

إن جلوس الأطفال أمام الشاشة قبيل ذهابهم إلى الفراش من شأنه أن يجعل نومهم أكثر صعوبة. شجعوا أطفالكم على اتباع طقوس قبل حلول وقت النوم - على سبيل المثال، قوموا بالتحدث عن أحداث اليوم معاً أو الاستماع إلى مسرحيات الراديو أو القراءة بصوت عال أو قراءة كتاب بنفسكم.

قوموا بتحديد وتنظيم أوقات مشاهدة الشاشة.

حددوا قدر الإمكان سويًا مع الطفل مقدار الوقت الذي يُسمح له بقضائه أمام الشاشات يوميًا أو أسبوعيًا (على سبيل المثال، حلقة واحدة من المسلسل أو جولة واحدة من اللعبة). ضعوا حدودًا واضحة لأطفالكم وتأكدوا من التزامهم بها. يجب أن تحددوا منذ البداية عواقب عدم الإلتزام بالاتفاقيات المبرومة.

إلى متى يُسمح للأطفال بمشاهدة التلفزيون أو اللعب أو تصفح الإنترنت أو استخدام هواتفهم المحمولة؟ وما هو الحد الأقصى الزمني لمشاهدة الوسائط الرقمية؟ يطرح نفسه هذا السؤال بكثرة. الأطفال مختلفون بشكل فردي: ما يُعتبر كثيرًا بالنسبة للبعض يمكن أن يكون مناسبًا للآخرين. راقبوا سلوك الطفل. هل هو غير متوازن أم عصبي؟ هل يتجاهل الطفل الأنشطة الأخرى بسبب التركيز على استهلاك وسائل الإعلام؟

في حال قمتم بعقد اتفاقيات مع طفلكم، تأكدوا من أن إجمالي الوقت المخصص للشاشة يشمل دائماً مدة المشاهدة على كافة الأجهزة أي التلفزيون والألعاب والهاتف الخليوي والإنترنت. ضعوا حدودًا واضحة وتأكدوا من الإلتزام الفعلي بالاتفاقيات المتبادلة. بالإضافة إلى ذلك، عليكم أن تحددوا منذ البداية ماهي العواقب التي ستترتب في حال عدم إنصياع الأطفال للاتفاقيات المعقودة. لا يجب أن تكون غرف الأطفال مجهزة بتلفزيون، كمبيوتر، أو وحدة تحكم ألعاب، إلخ. إذا كانت تلك الأجهزة موضوعة ضمن غرف المعيشة التي يمكن للجميع الوصول إليها، فمن الأسهل مراقبة إلتزام الطفل بأوقات الجلوس أمام الشاشة المتفق عليها.

مرافقة الأطفال عند استخدامهم للإنترنت.

تُوفر الإنترنت فرصًا ومخاطر في آن واحد. ساعدوا الأطفال في العثور على طريقهم عبر الإنترنت وقوموا بمرافقتهم والتحدث معهم عن تجاربهم.

الإنترنت رائع وجذاب ويتواصل معه الأطفال في وقت مبكر لأنه يلعب دورًا مهمًا في الحياة الأسرية اليومية وفي عالم الكبار.

من المهم بشكل خاص أن تراقبوا أطفالكم أثناء استكشافهم للإنترنت. ساعدوا أطفالكم على اكتشاف الطريقة الصحيحة للتعامل مع الإنترنت. واشرحوا لأطفالكم متى ينبغي عليهم أخذ الحذر عند التعامل مع الإنترنت، مثلاً عند التعامل مع البيانات الشخصية والصور أو عند الدردشة. يجب ألا يقوم الأطفال مطلقًا بتنزيل الألعاب أو التطبيقات دون موافقة الوالدين. وفقًا لشروط الاستخدام، يُسمح بالتسجيل في الشبكات الاجتماعية بشكل عام فقط اعتباراً من سن 13 عامًا.

تساعد مواقع الإنترنت المخصصة للأطفال على جعل التجارب الأولى مع الإنترنت متلائمة مع أعمارهم. وهذا يشمل صفحات المعرفة ومحركات بحث الأطفال أو أخبار الأطفال. هذه الصفحات مناسبة كصفحة رئيسية لملف تعريف مستعرض الطفل. تحققوا من المواقع المناسبة ثم قوموا باستكشافها سويًا مع أطفالكم.

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.

يتبع الأطفال في سلوكهم من نواح عديدة تصرفات وسلوكيات والديهم أو غيرهم من مقدمي الرعاية البالغين. الأمر نفسه ينطبق على سلوكيات التعامل مع الوسائط الرقمية. تُظهر الدراسات أن الأطفال يتعلمون التعامل مع وسائل الإعلام بشكل أكثر اعتدالاً إذا كان الوالدان يُشكلان مثلاً جيداً وقدوة حسنة في سلوكياتهم وإذا كانت هناك قواعد يسير عليها ويتبعها أفراد الأسرة.

لذلك، عليكم التصرف كقدوة حسنة أثناء تعاملكم مع الوسائط الإعلامية، على سبيل المثال عندما يتعلق الأمر بتخصيص أوقات خالية من مشاهدة شاشات أجهزة الوسائط الإعلامية. أظهروا لأطفالكم أنه لايتوجب عليك دوماً أن تكون متصلاً بالإنترنت وأن هناك الكثير من الأنشطة الممتعة التي يمكن للمرء ممارستها خارج الإنترنت. تأكد من أن هاتفكم الخلوي في وضع صامت أثناء العشاء أو في أثناء أنشطة نهاية الأسبوع أو أثناء إجراء المحادثات وحاولوا قدر الإمكان عدم وضع جهاز الخلوي على الطاولة. بهذه الطريقة ستكونون في منأى عن تشتيت أفكاركم وستتمكنون من تركيز انتباهكم الكامل على ما تفعلونه - وعلى الأشخاص الحاضرين. تأكدوا دائماً من عدم وصول الأطفال إلى هاتفكم الذكي أو جهازكم اللوحي أو الكمبيوتر.

انتبهوا إلى التصنيفات العمرية.

راقبوا التصنيفات العمرية للأفلام (FSK) والألعاب (USK, PEGI) وفكروا أيضاً فيما إذا كانت المحتويات مناسبة للطفل.

تقدم التصنيفات العمرية دليلاً توجيهياً حول ما إذا كانت الألعاب أو الأفلام أو البرامج التلفزيونية أو التطبيقات مناسبة لعمر الطفل أو ما إذا كان محتواها يمكن أن يكون مثيراً للقلق. على أي حال، فإن التقييم الفردي هو منطقي، لأن الأطفال يتفاعلون بشكل مختلف. وهذا يعني أن المحتوى المُصنّف على أنه مناسب للفئة العمرية يُمكن له أن يثير أو يُسبب ردود فعل عاطفية.

في حالة ألعاب الفيديو، تشير رموز PEGI الموحدة على مستوى أوروبا إلى الفئة العمرية المناسبة للعبة (3، 7، 12، 16، 18). بالإضافة إلى ذلك، توضح الصور التوضيحية على العبوة ما إذا كانت اللعبة تحتوي على عنف أو جنس أو مخدرات أو تمييز أو تعبيرات مبتذلة أو محتوى مخيف أو عناصر تُشجع على المقامرة.

تضع اللجنة السويسرية لحماية القاصرين في السينما توصيات بشأن سن القبول في الأفلام السينمائية وتسجيلات الفيديو السمعية والبصرية. في بعض الأحيان يتم إضافة سن (أعلى) موصى به بالإضافة إلى سن القبول. عادةً ما يتم تزويد الأفلام المستوردة من ألمانيا بتصنيف عمر FSK (التنظيم الذاتي الطوعي لصناعة الأفلام الألمانية).

وسائل الإعلام لا تحل محل رعاية الأطفال.

لا ينبغي استخدام الوسائط الرقمية بغرض تهدئة الأطفال أو لتشتيت انتباههم. هي تساهم في تهدئتهم فقط من الناحية الجسدية، بينما تقوم عقولهم بمعالجة محتويات هذه الوسائط الرقمية. حاولوا اشراك الاطفال في المهام اليومية قدر الإمكان.

إن استخدام الوسائط الإعلامية الرقمية لتهدئة الأطفال أو تشتيت انتباههم أمر مغري. وخاصة عندما يتوجب عليكم القيام بشيء ما أو عندما تحتاجون للخلود إلى الراحة لبرهة من الزمن. المغالطة هنا هي الاعتقاد بأن الأطفال لا يهدأون جسدياً إلا عندما يشاهدون التلفزيون أو يلعبون لعبة. في حين أنه لا بد للطفل من معالجة المحتوى الإعلامي عقلياً - وهذا من شأنه أن يؤدي إلى حدوث اضطرابات داخلية.

بدلاً من ذلك، حاولوا إشراك الأطفال قدر الإمكان في المهام اليومية (التسوق والترتيب والطبخ والتنظيف وما إلى ذلك). بالنسبة للأطفال، يُشكل هذا تحدياً ويُلقى على عاتقهم جزءاً من المسؤولية التي ينبغي تسليمها لهم.

إن الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي أو التلفزيون أو وحدة تحكم الألعاب هي وسائل غير مناسبة أيضاً للعقاب أو المكافأة. هذا من شأنه أن يزيد من أهمية تلك الوسائط في نظرهم وسيجعل من الصعوبة بمكان أن نعلم الأطفال كيفية استخدام وسائل الإعلام بشكل معتدل. يمكن أن تؤدي التهديدات والعقوبات أيضاً إلى نتائج عكسية وتؤدي، على سبيل المثال، إلى اضطراب الأطفال لإخفاء تصرفاتهم عن والديهم، على سبيل المثال، إقدام الأطفال على مشاهدة محتوى غير لائق أو ممنوع على الإنترنت من دون علم أو معرفة والديهم.

المناقشات المفتوحة أكثر أهمية من برامج التصفية.

تحدثوا إلى الطفل حول المحتوى المهيج/المزعج بطريقة تتناسب مع عمره. حاولوا قدر الإمكان عدم وضع أجهزة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر / أجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية في غرفة الطفل. يعتبر برنامج التصفية مفيداً، ولكنه لا يضمن الحماية الكاملة.

يجب إعداد برامج التصفية التي تمنع الوصول إلى المحتوى غير المناسب للفئة العمرية عند الأطفال. ومع ذلك، فهي لا تضمن الحماية بنسبة مئة بالمئة. من المهم أن يفهم الأطفال ويدركوا مخاطر تصفح الإنترنت أو الدردشة أو الشبكات الاجتماعية. اشرحوا الأشياء بلغة بسيطة صديقة للأطفال. على سبيل المثال، تحدثوا بصراحة مع أطفالكم عن موضوعات مثل العنف والجنس، واطرحوا لهم لماذا يمكن للطفل أن يُشاهد عن غير قصد محتوى مزعج، غير لائق أو مخيف على الإنترنت. ينبغي على الأطفال أن يعرفوا أنه يمكنهم اللجوء إليكم إذا حدث شيء ما أو شعروا بحصول شيء غريب.

إذا كان البالغون والأطفال يتشاركون الكمبيوتر نفسه، فيجب عليهم إنشاء حسابات مستخدمين مختلفة. وتذكر أن الأطفال لا يمكنهم الاتصال بالإنترنت فقط على الكمبيوتر: فالهواتف الذكية والأجهزة الأخرى التي تعمل عبر الواي فاي مثل أجهزة الآي باد أو الأجهزة اللوحية أو وحدات التحكم في الألعاب تتيح الوصول إلى الإنترنت.

كونوا حذرين في التعامل مع البيانات الخاصة والمعارف عبر الإنترنت.

تحدثوا إلى أطفالكم المراهقين حول أن مشاركة المعلومات الشخصية والصور الخاصة بهم وبالأخرين يمكن أن تؤدي إلى مشاكل. ينبغي على الأطفال عدم مشاركة بياناتهم الشخصية مع الآخرين من دون إعلامكم بذلك أولاً. ينبغي أن يتم التعرف على المعارف عبر الإنترنت فقط عندما يكون الطفل برفقة شخص بالغ.

يحتاج الأطفال إلى معرفة ضرورة توكي الحذر عند الكشف عن المعلومات الشخصية ويجب ألا يقدموا أبداً تفاصيل الاسم الكامل أو العنوان أو رقم الهاتف أو تاريخ الميلاد. يجب إعطاء اسم وهمي لملف التعريف ولإسم المستخدم، وكذلك أيضاً للبريد الإلكتروني. ساعدوا الأطفال على إعداد ملفاتهم الشخصية وحسابات البريد الإلكتروني الخاصة بهم.

بالنسبة لخدمات التواصل الاجتماعي مثل سناب شات أو إنستغرام أو تيك توك أو واتساب، يكون الحد الأدنى للسن وفقاً لشروط الاستخدام هو 13 عامًا. أما بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا فإنهم يحتاجون رسميًا إلى الحصول على موافقة الوالدين.

اشرحوا للأطفال أنه لا يمكنهم أبدًا معرفة كيفية توزيع المشاركات أو الصور أو مقاطع الفيديو المنشورة على الإنترنت وأنه لا يمكن حذف الأشياء الموضوعة على الإنترنت في كثير من الأحيان. عندما يُدرك الأطفال هذه المعلومات ويضعونها في عين الاعتبار، فإنهم سوف يعيدون النظر في المحتوى قبل نشره على الإنترنت.

دعوا الأطفال يعرفون أن هناك أيضًا ملفات تعريف مزيفة (ملفات تعريف وهمية). لسوء الحظ، غالبًا ما يستخدم الأشخاص الذين لديهم اهتمامات جنسية نحو القصر منصات الشبكات الاجتماعية والمحادثات للتواصل. إذا أراد الأطفال مقابلة أحد المعارف عبر الإنترنت، فيجب أن يكون هذا مصحوبًا دائمًا بموافقة مُقدم رعاية بالغ.

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.

لكل فرد الحق في صورته الخاصة.

بصفتكم أحد الوالدين أو أحد مقدمي الرعاية للبالغين، يجب عليكم دائمًا التفكير في الصور أو مقاطع الفيديو للأطفال الذين تنشرونها مثلًا على الشبكات الاجتماعية أو ترسلونها عبر الواتساب. ما قد يبدو مضحكًا اليوم يمكن أن يكون محررًا لطفلكم في غضون بضعة سنوات. تحدث مع أطفالكم حول ما إذا كانوا يوافقون على نشر أو إرسال صورة. ولكن ينبغي عليكم أيضًا ملاحظة أنه قد يكون من الصعب على الأطفال الصغار تقدير أو تخمين ذلك. إذا كنتم في شك، فاسألوا أنفسكم عما إذا كنتم ترغبون في العثور على مثل هذه الصورة أو مقطع فيديو لنفسكم على الإنترنت. غالبًا ما يكون حذف شيء ما عبر الإنترنت صعبًا أو مستحيلًا. كما أنه من الممكن إعادة نشر مقاطع الفيديو ونشر الصور (أو عمل سكرين شوت) إلى مالا نهاية من دون إبقائها في متناولكم ومن دون التحكم فيها.

يؤثر قانون حقوق النشر أيضًا على الصور ومقاطع الفيديو ومحتويات الوسائط الأخرى الخاصة بجهات أخرى. يمكن لكم استخدامها لأغراضكم الخاصة على سبيل المثال في المدرسة ولأغراض الاستعمال الخاص. لا يجوز لكم توزيع هذا المحتوى بدون بيان المصدر. ولا ينبغي لك تحت أي ظرف من الظروف التظاهر بأنك صنعته بنفسك.

تنطبق قواعد الاستخدام المحترم أيضًا على شبكة الإنترنت.

شجعوا أطفالكم على التصرف باحترام عند إرسال التعليقات والرسائل. إذا شعر طفل 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.

إذا قام شخص ما على سبيل المثال بالتعرض للناس وإهانتهم بشكل منهجي في الشبكات الاجتماعية أو الدردشات فهذا الشخص يكون مرتكبًا لجرم التحرش الإلكتروني عبر الإنترنت. توجيه الإهانات والتمييز والعداء للآخرين هي شائعة على الإنترنت. غالبًا ما يتعلق الأمر بأصل الناس أو لون بشرتهم أو دينهم أو جنسهم أو ميولهم الجنسية.

اشرح للأطفال أن التفاعل المحترم عبر الإنترنت هو في غاية الأهمية بمجرد دخولهم في أول تجربة لهم مع الإنترنت. ينطبق هذا على إرسال الرسائل القصيرة ورسائل البريد الإلكتروني وكذلك التعليق على محتوى الوسائط أو التعبير عن الآراء.

يجب أن يدرك الأطفال أيضًا أن الإنترنت ليست فضاء مستباحاً بعيداً عن حكم القانون. كل من ينتهك كرامة الآخرين أو يدعو إلى العنف يعاقب عليه القانون. وحتى إذا لم يكن التحرش الإلكتروني جريمة جنائية صريحة، فلا يزال بالإمكان محاسبة الجناة.

إذا أصبح الأطفال ضحايا للتحرش الإلكتروني أو خطاب الكراهية أو التمييز، فمن المهم حفظ لقطات الشاشة (سكرين شوت) كدليل. بالإضافة إلى ذلك، لا تترددوا في طلب المساعدة المهنية.

تعزيز القدرة على التفكير النقدي.

ناقشوا مع الطفل موضوع الأخبار المزيفة وكيفية التعرف عليها. اشرحوا للطفل كيفية عمل الإعلانات وعزز قدرته على التمييز بين الإعلانات وبين المحتويات الأخرى على التلفزيون أو يوتيوب.

أحد أكبر التحديات هو الحكم على ما إذا كانت الرسائل الإخبارية صحيحة وما إذا كانت الصور أو مقاطع الفيديو تتوافق مع الواقع. ساعدوا الأطفال على تطوير استراتيجيات لمراجعة محتوى الوسائط بشكل نقدي. ناقشوا أطفالكم وقلوا لهم أنه ليس كل ما يظهر على أنه مهني وجاد هو في الواقع صحيح. كما يجب أن يفهم الأطفال استراتيجيات التسويق على هذا النحو، على سبيل المثال الإعلانات التي تظهر في الألعاب أو التطبيقات، أو مواضع المنتجات على يوتيوب وقنوات التواصل الاجتماعي للمشاهير. اشرحوا المصالح الاقتصادية الكامنة وراء مثل هذه الصفقات الإعلانية.

عندما يتعلق الأمر بما ينشره الأشخاص المؤثرون وخاصة في مجال الإعلان، فهذه الأمور تتعلق أيضًا بالقيم المنقولة ونماذج القدوة والمثل العليا للجمال. ناقشوا هذا مع الأطفال ووضحوا لهم أن الصور ومقاطع الفيديو المعروضة يتم تحريرها ومعالجتها في أغلب الأحيان. بشرة خالية من العيوب وجسم مثالي وعضلات صلبة - فوتوشوب وبرامج أخرى تجعل من السهل تجميل وتجميل تسجيلات الصور والفيديو.

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.

عند استخدامها بانضباط ومسؤولية، توفر الوسائط الرقمية العديد من الفرص الجيدة. يوتيوب مليء بالدروس التعليمية ومقاطع الفيديو التوضيحية التي تساعدك على التعلم والقيام بالواجبات المنزلية. من المهم العثور على مصادر موثوقة ومقاطع فيديو معدة جيدًا لنقل محتوى التعلم بشكل صحيح. تعرض مقاطع الفيديو التي يطلق عليها "كيفية الاستخدام" تعليمات تطبيقية خطوة بخطوة، على سبيل المثال عند توضيح كيفية ممارسة الأعمال الحرفية اليدوية أو الرسم أو عزف الموسيقى. والعديد من الألعاب هي ليست ممتعة فحسب، بل هي تقدم أيضًا جوانب تعليمية قيمة.

يمكن أيضًا استخدام الوسائط الرقمية بطريقة إبداعية بطرق مختلفة جدًا. القصص المستندة على الصور أو على الأصوات، المدونات التي تم إنتاجها ذاتيًا، مدونات الفيديو والأفلام أو حتى ورشة شرح عمل البرمجة - هناك العديد من الطرق التي يمكن للأطفال من خلالها توسيع واستخدام مهاراتهم الرقمية بطريقة مرحة ومسلية.



إن هوية العثور على المخابئ، على سبيل المثال تُعتبر مناسبة كنشاط عائلي، حيث يتم استخدام الهاتف الذكي في عمليات البحث الرقمية عن الكنز المفقود.

شروحات حول التوصيات الخاصة بالتعامل مع الوسائط الرقمية – موجهة لـ والدي الأطفال المراهقين



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.

غالبًا ما يستخدم المراهقون الوسائط الرقمية بشكل طبيعي، ويتواصلون مع الأصدقاء ويجربون تطبيقات جديدة دون خوف من الاتصال. ومن الناحية التقنية، فإنها سرعان ما تبدو لهم آمنة. قبل كل شيء، لا بد من ذكر أن الكفاءة في التعامل مع وسائط الإعلام تتضمن القدرة على معالجة نقدية ومسؤولية لمحتوى الوسائط والإمكانيات التكنولوجية. في هذا الصدد، غالبًا ما تكون الخبرة الحياتية (التي تجلبها معك كشخص بالغ) بنفس أهمية القدرة التقنية.

راقبوا أولادكم المراهقين واستمروا في محادثتهم وامنحهم المزيد من الحرية تدريجياً. ابقوا دائمًا مهتمين بما يكتشفه أولادكم المراهقون على وسائط الإعلام: اسألهم عن الأشياء التي تُحمسهم فيها. اقترحوا على أولادكم مشاهدة المسلسل معًا أو لعب اللعبة المفضلة معًا والتحدث عنها.

تحدثوا إلى أولادكم المراهقين حول حقيقة أن إعطاء المزيد من الاستقلالية يعني المزيد من تحمل المسؤولية، على سبيل المثال فيما يتعلق بدفع تكاليف الاشتراك، وأيضًا حول الجوانب الأمنية أو القضايا الحساسة أو حول السلوك اللائق في العالم الرقمي.

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.

لذلك فإن التوازن الجيد بين الأنشطة عبر الإنترنت والأنشطة غير المرتبطة بالإنترنت مهم للغاية لتحقيق النمو البدني والنفسي للأطفال والمراهقين. التمارين البدنية الحركية على وجه الخصوص مهمة في جميع الأعمار - ليس أقلها لأن الحياة اليومية عادة ما ترتبط بقلّة النشاط البدني حتى عند المراهقين.

لا ينبغي طرد الملل فوراً باستخدام هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو وحدة تحكم في الألعاب. نحن نعلم الآن أن عدم القيام بأي شيء (الملل) يحفز الإبداع. من المهم أيضاً تطوير شخصية الطفل بحيث تكون قادرة على تحمل الملل. اجمعوا سوياً مع أولادكم المراهقين أفكاراً جديدة للأنشطة غير المرتبطة بالإنترنت أو قوموا بالتنافس لمعرفة من يمكنه الاستمرار لفترة أطول بدون هاتف محمول أو جهاز كمبيوتر أو وحدة تحكم ألعاب.

يحب العديد من الشباب استخدام هواتفهم الذكية للاسترخاء - من المفيد هنا أيضاً التفكير معاً في الخيارات غير المتصلة بالإنترنت التي يمكن أن يكون لها نفس التأثير.

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.

ما هو مقدار المدة الزمنية التي يجب السماح فيها للمراهقين باستخدام الهاتف الذكي أو تصفح الإنترنت أو مشاهدة التلفزيون أو تصفح الألعاب كل يوم؟ وما هو الحد الأقصى الزمني لمشاهدة الوسائط الرقمية؟ يطرح نفسه هذا السؤال بكثرة. ما هو حاسم هو محتوى الوسائط المستهلكة وما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك. بالإضافة إلى ذلك، يختلف المراهقون من حيث اهتماماتهم وشخصيتهم، ويختلفون أيضاً من حيث قدرتهم على التأمل الذاتي، وهذا هو السبب في أن التوجيهات العامة حول المدة الزمنية لا معنى لها. تختلف المدة الزمنية المخصصة للمشاهدة باختلاف الأطفال، فما قد يكون كثيراً على طفل قد يكون ملائماً لطفل آخر. من المهم أن تكون هناك أنشطة ونشاطات ترفيهية أخرى.

تظهر الاستطلاعات أن العديد من المراهقين يضعون القواعد بأنفسهم، على سبيل المثال لقضاء وقت أقل على هواتفهم الذكية. يمكن أن يعني ذلك على سبيل المثال أن يكفي شحن بطارية واحدة في اليوم للوقت الذي يقضيه المراهق على الوسائط، أو أن يتم تعيين حدود زمنية أو يتم إيقاف الهاتف الخليوي عند القيام بالواجبات المنزلية أو في العشاء أو بعد وقت معين في المساء. ومع ذلك، يعترف المراهقون أيضاً أنه غالباً ما يصعب عليهم الامتثال لهذه القواعد باستمرار.

بصفتكم أشخاصاً بالغين، من المهم أن تتأكدوا من إنصياح أولادكم للاتفاقيات التي أبرمتموها معهم بخصوص أوقات الجلوس أمام الشاشة.

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.

بصفتكم مقدمي رعاية بالغين، يمكنكم أن تكونوا قدوة حسنة لأولادكم من خلال سلوككم الحسن، وذلك عندما يتعلق الأمر بالأوقات الخالية من الشاشة أو الهواتف المحمولة. تأكدوا من أن هاتفكم الخليوي في وضع صامت أثناء العشاء أو في أثناء أنشطة نهاية الأسبوع أو أثناء إجراء المحادثات. بهذه الطريقة ستكونون في منأى عن تشتيت أفكاركم وستتمكنون من تركيز انتباهكم الكامل على ما تفعلونه - وعلى الأشخاص الحاضرين. حتى تتأكدوا من التزام الجميع بهذه القواعد، يمكنكم، على سبيل المثال، تخصيص مكان يتم فيه تخزين جميع الهواتف المحمولة أثناء تناول الطعام معاً أو أثناء ممارسة الأنشطة الشائعة الأخرى غير المتصلة بالإنترنت. تناقشوا أيضاً بخصوص عاداتكم المتصلة بالوسائط الإعلامية واستخدموا الفرص المناسبة للتساؤل النقدي حول محتوى الوسائط، على سبيل المثال من خلال مناقشة برنامج إظهار المواهب المفضل أو المسلسل التلفزيوني المفضل مع المراهقين: كيف يتم تصوير المرشحين والشخصيات الرئيسية؟ ما تأثير هذا؟

كونوا حذرين في التعامل مع البيانات الخاصة والمعارف عبر الإنترنت.

تحدثوا إلى أطفالكم المراهقين حول أن مشاركة المعلومات الشخصية والصور الخاصة بهم وبالأخرين 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.

سواء على الشبكات الاجتماعية أو عند التسوق عبر الإنترنت: يُطلب منا في كل مكان الكشف عن البيانات الشخصية. هناك أيضاً أجهزة مثل الساعات الذكية التي تجمع البيانات - أو الخدمات السحابية التي تسمح بالوصول إلى الصور ومقاطع الفيديو والمحتويات الأخرى المخزنة من أي مكان. يهدف قانون حماية البيانات إلى الحماية من إساءة استخدام البيانات الشخصية. ومع ذلك، غالباً ما يكون من الصعب فرضه على الإنترنت سريع الحركة والواسع النطاق (على الأقل لأن العديد من مقدمي الخدمات أجنبي).

يجب أن يدرك المراهقون وبخاصة أولئك الذين ينشطون في العالم الرقمي، أن نشر ومشاركة المعلومات والصور الشخصية لأنفسهم أو للآخرين قد تنجم عنه مناعب وإشكالات عديدة. غالباً ما لا يمكن حذف الأشياء الموجودة على الإنترنت. أو أنها قد تنتشر دون أن تتمكن من التحكم فيها بنفسك.

إذا كنت نشطاً في الشبكات الاجتماعية، فيجب عليك التعامل مع إعدادات الخصوصية والتحقق منها بانتظام. وبهذه الطريقة، يمكن للشباب أن يحددوا بوعي من يمكنه مشاهدة المشاركات والصور ومقاطع الفيديو. لا يجب مشاركة قوائم الأصدقاء وإبداء الإعجاب بشكل علني.

بالنسبة للمعارف عبر الإنترنت، تجدر الإشارة إلى أن هناك أيضاً ملفات تعريف مزيفة (ملفات تعريف وهمية). لسوء الحظ، غالباً ما يستخدم الأشخاص الذين لديهم اهتمامات جنسية نحو القصر منصات الشبكات الاجتماعية والمحادثة للتواصل. من المهم عدم الثقة بالآخرين والإحجام عن الكشف عن المعلومات الشخصية (الاسم والعنوان وما إلى ذلك) والصور.

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.

لكل فرد الحق في صورته الخاصة. هذا يعني أنه أنا وحدي يمكنني أن أقرر ما الذي سيحدث لصورة أو فيديو أكون موجوداً فيه. قبل أن أقوم بوضع صوراً أو مقاطع فيديو التقطتها بنفسى يظهر فيها أشخاص آخريين، يجب علي أولاً أن أطلب موافقتهم قبل نشرها. يُستثنى من ذلك الفعاليات العامة مثل الحفلات الموسيقية أو المناسبات التي ينشرها المشاركون بوعي (على سبيل المثال في حفل زفاف). في حال سادت المصلحة العامة، يمكن نشر الصورة بسهولة، وهذا هو الحال مع اللقطات التي يظهر فيها المتهمون أو الملاحقون من وجه العدالة، على سبيل المثال.

يؤثر قانون حقوق النشر أيضاً على الصور ومقاطع الفيديو ومحتويات الوسائط الأخرى الخاصة بجهات أخرى. يمكن لكم استخدامها لأغراضكم الخاصة على سبيل المثال في المدرسة ولأغراض الاستعمال الخاص. لا يجوز توزيع هذا المحتوى دون بيان المصدر أو موافقة المؤلف صاحب الملكية. ولا ينبغي لك تحت أي ظرف من الظروف التظاهر بأنك صنعته بنفسك. ومع ذلك، هناك أيضاً ما يُسمى بالمحتويات المجانية التي يمكن استخدامها مجاناً. على أي حال، من المهم التحقق من حقوق الاستخدام.

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 أيضاً على جعل المواد الإباحية من أي نوع في متناول الأطفال دون سن 16 عاماً.

باستخدام الوسائط الرقمية، أصبح الوصول إلى المحتوى العنيف أو الإباحي أسهل، وحتى برامج حماية المراهقين لا تقدم ضماناً أميناً كاملاً. غالباً ما تكون هناك منافسة حقيقية في المدرسة لمعرفة من يجد أو يرسل مقاطع الفيديو الأكثر صراحة وجرأة. يُحب المراهقون الإستفزاز أو التمرد ضد الأفكار الأخلاقية التقليدية.

القواعد والمحظورات ليس لها تأثير يُذكر هنا. من الأفضل إجراء مناقشات صريحة مع أولادكم: ما هي دوافعهم التي تحركهم لاستهلاك ونقل المحتوى العنيف أو الإباحي؟ كيف يشعر المراهقون حيال ذلك؟ مالذي يُحفره المحتوى فيهم؟

وهل يعلم المراهقون أنه بالإمكان أن تتألم عقوبات جرمية من جراء ذلك؟ على سبيل المثال، إذا عثرت الشرطة على مقطع فيديو للعنف القاسي أو الإباحية الشديدة على الهاتف الخليوي؟ يُحظر حيازة وتوزيع المحتوى الإعلامي الذي يضر بشدة بكرامة الناس. تشمل المواد الإباحية غير القانونية على أعمال جنسية مع أطفال أو حيوانات أو أعمال عنف. بشكل عام، يجب ألا يكون المحتوى الإباحي متاحاً لأي شخص دون سن 16 عاماً - وهذا يعني أنه يُحظر عرض هذا المحتوى أو إرساله إليهم.

من حيث المبدأ، يجب عليكم أن تتصحوا المراهقين بعدم إرسال الصور أو مقاطع الفيديو التي يمكن رؤية الآخرين فيها عراة أو في وضع مشين. يتم إرسال صور السيلفي المثيرة أيضاً كدليل على الحب أو للمغازلة أو كاختبار للشجاعة - ما يسمى بـ "إرسال المحتوى الجنسي". إذا حدث ذلك، فلا فائدة من قيامكم بإدانة هذا السلوك. حاولوا أن تفهموا الدوافع التي دفعت المراهق إلى فعل ذلك. قوموا بالإبلاغ عن ذلك عند ممارسة الضغوط.

إذا التقط القاصرون صوراً لأنفسهم وهم عراة أو في وضعية ممارسة العادة السرية، فيمكن اتهامهم بإنتاج مواد إباحية عن الأطفال.

تنطبق قواعد الاستخدام المحترم أيضاً 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.

نظراً لأن الناس تستخدم الإنترنت من دون مواجهة الناس الآخرين وجهاً لوجه وغالباً بشكل مطموس الهوية تماماً، مما يؤدي إلى أن ينسى بعض المستخدمين قواعد الاستخدام المحترم للإنترنت. للأسف، فإن مثل تلك الأحداث السلبية ليست نادرة الحدوث. إذا قام شخص ما على سبيل المثال بالتعرض للناس وإهانتهم في الشبكات الاجتماعية أو الدردشات فهذا الشخص يكون مرتكباً لجرم التحرش الإلكتروني عبر الإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من الإهانات والتمييز والعداء وخطاب الكراهية (خطاب الكراهية الموجه للآخرين) بسبب الأصل أو لون البشرة أو الجنس أو التوجه الجنسي أو الانتماء الديني أو المعتقد.

شجعوا المراهقين على اتباع قواعد الاحترام عبر الإنترنت. ينطبق هذا على إرسال الرسائل القصيرة ورسائل البريد الإلكتروني وكذلك التعليق على محتوى الوسائط أو التعبير عن الآراء.

يجب أن يدرك المراهقون أيضاً أن الإنترنت ليست فضاء مستباحاً بعيداً عن حكم القانون. كل من ينتهك كرامة الآخرين أو يدعو إلى العنف يعاقب عليه القانون. وحتى إذا لم يكن التحرش الإلكتروني جريمة جنائية صريحة، فلا يزال بالإمكان محاسبة الجناة، على سبيل المثال بسبب الاقتراء أو التشهير أو الابتزاز.

إذا أصبح المراهقون ضحايا للتحرش الإلكتروني عبر الإنترنت أو خطاب الكراهية أو التمييز، فمن المهم حفظ لقطات الشاشة (سكرين شوت) كدليل. بالإضافة إلى ذلك، لا تترددوا في طلب المساعدة المهنية.

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 - الكيفية التي تعمل بها الإعلانات.

ساعدوا المراهقين على تطوير استراتيجيات لمراجعة محتوى الوسائط بشكل نقدي. ناقشوا أطفالكم وقلوا لهم أنه ليس كل ما يظهر على أنه مهني وجاد هو في الواقع صحيح. اشرحوا لهم الدوافع الكامنة وراء الأخبار المزيفة وأهمية إيجاد مصدر موثوق للمعلومات.

كما يجب أن يفهم المراهقون أساليب استراتيجيات التسويق، على سبيل المثال الإعلانات التي تظهر في الألعاب أو التطبيقات، أو مواضع المنتجات على يوتيوب وقنوات التواصل الاجتماعي للمشاهير والأشخاص المؤثرين. اشرحوا المصالح الاقتصادية الكامنة وراء مثل هذه الصفقات الإعلانية.

إن الأشخاص المؤثرين على وجه الخصوص وبشكل خاص في أعمال المشاهير وحقل الإعلان، يقومون أيضاً بالتحدث عن القيم المنقولة ونماذج القدوة والمثل العليا للجمال. ناقشوا هذه الأمور مع أولادكم المراهقين وأوضحوا لهم أن الصور ومقاطع الفيديو المعروضة تعكس في الغالب حقيقة مشوهة. بشرة خالية من العيوب وشعر لامع وجسم مثالي وعضلات صلبة - فوتوشوب وبرامج التحرير الأخرى تجعل من السهل تنميق وتجميل تسجيلات الصور والفيديو.

انتبهوا إلى التصنيفات العمرية.

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

تقدم التصنيفات العمرية دليلاً توجيهياً حول ما إذا كانت الألعاب أو الأفلام أو البرامج التلفزيونية أو التطبيقات مناسبة للعمر أو تحتوي على محتوى يمكن أن يكون مزعجاً. على أي حال، فإن التقييم الفردي هو منطقي، لأن المراهقين يتفاعلون بشكل مختلف. وهذا يعني أن المحتوى المصنف على أنه مناسب للفئة العمرية يمكن أن يثير المشاعر وردود الفعل المزعجة.

في حالة ألعاب الفيديو، تشير رموز PEGI الموحدة على مستوى أوروبا إلى الفئة العمرية المناسبة للعبة (3، 7، 12، 16، 18). بالإضافة إلى ذلك، توضح الصور التوضيحية على العبوات ما إذا كانت اللعبة تحتوي على عنف أو جنس أو مخدرات أو تمييز أو تعبيرات مبتذلة أو محتوى مخيف أو عناصر تُشجع على المقامرة.

تضع اللجنة السويسرية لحماية القاصرين في السينما توصيات بشأن سن القبول في الأفلام السينمائية وتسجيلات الفيديو السمعية والبصرية. عادةً ما يتم تزويد الأفلام المستوردة من ألمانيا بتصنيف عمر FSK (التنظيم الذاتي الطوعي لصناعة الأفلام الألمانية).

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.

عند استخدامها بانضباط ومسؤولية، توفر الوسائط الرقمية العديد من الفرص الجيدة. يوتيوب مليء بالدروس التعليمية ومقاطع الفيديو التوضيحية التي تساعدك على التعلم والقيام بالواجبات المنزلية. من المهم العثور على مصادر موثوقة ومقاطع فيديو معدة جيدًا لنقل محتوى التعلم بشكل صحيح. يتم استخدام ما يسمى بفيديوهات "شرح كيفية التنفيذ" لشرح الإرشادات خطوة بخطوة، سواء في الأنشطة الإبداعية مثل الرسم أو عزف الموسيقى، أو كيفية وضع المكياج أو تصفيف الشعر، تطبيقات العمل اليدوي أو في تطبيقات الكمبيوتر. والعديد من الألعاب هي ليست ممتعة فحسب، بل هي تقدم أيضًا جوانب تعليمية قيمة.

يمكن أيضًا استخدام الوسائط الرقمية بطريقة إبداعية بطرق مختلفة جدًا. القصص المستندة على الصور أو على الأصوات، المدونات التي تم إنتاجها ذاتيًا، مدونات الفيديو والأفلام أو حتى ورشة عمل البرمجة - هناك العديد من الطرق التي يمكن للمراهقين من خلالها توسيع واستخدام مهاراتهم الرقمية بطريقة مرحية ومسلية. إن هواية العثور على المخابئ، على سبيل المثال تُعتبر مناسبة كنشاط عائلي، حيث يتم استخدام الهاتف الذكي في عمليات البحث الرقمية عن الكنز المفقود.