

كيف نتعايش مع الشاشات أطفالاً وأولياء؟



دليل للوالدين

نصائح لمرافقة أبنائكم عند استعمالهم
للشاشات

ARABE

action
innocence



لقد أصبحت الشاشات والوسائل الرقمية جزءا لا يتجزأ من حياتنا منذ سنوات. وقد صرنا نستخدمها كأولياء كل يوم للتواصل أو العمل أو للترفيه. ويتعرض لها أطفالنا أيضا من خلال استعمالنا لها وتدرجيا عبر تجربتهم الخاصة ويكون ذلك في البداية من خلال ألعاب الفيديو وتصفح الإنترنت واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي كل حسب سنّه.

ومن هنا نتساءل كيف يمكننا مساعدة أطفالنا على تطوير الاستعمال السليم والمسؤول لهذه الشاشات؟ ماهي الحلول التي يمكن أن نطرحها للحفاظ على التوازن داخل الأسرة؟

وتنقترح عليكم مؤسسة Action Innocence بعض النصائح لمرافقة أبنائكم في هذا التدريب.

التعريف بالمؤسسة

Action Innocence هي مؤسسة تم إنشاؤها سنة 1999 بجينيف تهدف إلى تعزيز الاستعمال السليم والمعتدل للشاشات. وهي تتدخل في المدارس وتطور وسائل للوقاية وبرامج التدريب للعاملين في مجالي التربية والصحة وتقود حملات كبيرة للتوعية.

الفهرس

4 من أجل استخدام سليم للشاشات
لدى الأطفال الصغار بين 0 و6 سنوات

6 طفلي يلعب بألعاب الفيديو

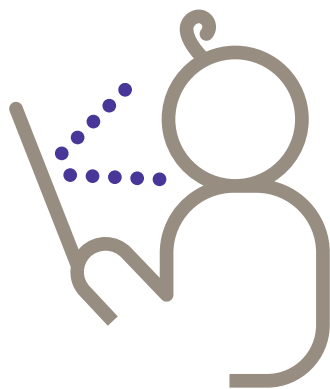
12 طفلي يستعمل الإنترنت وشبكات
التواصل الاجتماعي

16 التعرض لمحتوى عنيف أو إباحي

20 التحرش والتنمر الإلكتروني بين الطلاب

26 التعارف الضار على الانترنت (الاستدراج)

من أجل استخدام
سليم للشاشات لدى
الأطفال الصغار بين
0 و 6 سنوات



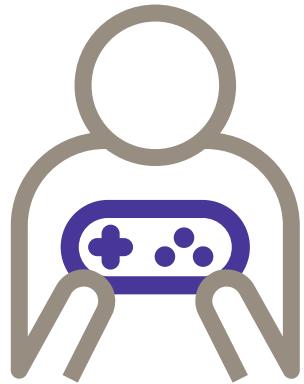
- إذا كان عمر طفلي أقل من 3 سنوات، أتجنب أن يقضي وقتاً أمام الشاشات.
- أفضّل اللعب الحر والنشاط الحركي والتفاعل مع المحيط.
- أحدّد قواعد لاستعمال الشاشات منذ الصغر.
- أحترم السن المحدّد في البرامج والألعاب والتطبيقات.
- أختار أن يكون المحتوى الذي سيشاهده مناسباً لسن أصغر مستخدم.
- أفضّل المحتوى التفاعلي.
- أنا حاضر وأناقش مع طفلي المحتوى الذي يشاهده.
- أشجعه على مشاركة أحاسيسه.
- لا أعرض طفلي للشاشة وقت الأكل وقبل النوم.
- أقيّد استعمال الشاشات بحضوره.

لا ينبغي أن تمنع الشاشات طفلي من:

- استكشاف المكان
- ممارسة النشاط الرياضي
- استعمال حواسه الخمسة
- التفاعل مع محيطه
- تطوير لغته
- اللعب مع أطفال آخرين
- أن يكون مبدعاً
- أن يحلم



طفلي يلعب بألعاب الفيديو



أتذكر أنّ ألعاب الفيديو تسمح له بـ:

- الاستمتاع والترفيه
- تطوير مهارات جديدة
- التقدم والفوز
- أن يكون في موضع تقدير
- اللعب مع أصدقائه وزملاء الدراسة
- الحديث عن ذلك معهم

أهتم بالمحتوى:

- أبحث عن المعلومات على الإنترنت ومع أولياء آخرين قبل اقتناء أي لعبة.
- أسأل عن المحتوى والسن المنصوح به على موقع www.pegi.info :
- أسأل عن مدة المباريات.
- أعرف أنّ هناك عروض شراء متوفرة في بعض الألعاب.



أدرك أن طفلي يمكنه اللعب على منصات ألعاب الفيديو على الإنترنت وهي تتيح له:

- الدردشة مع لاعبين آخرين لا يعرفهم بالضرورة.
- إرسال رسائل وصور وفيديوهات لهم.

أعلمه حماية نفسه:

- من المهم أن يقوم بحماية بياناته الشخصية وحياته الخاصة والحميمية على الإنترنت.
- من الضروري استخدام كلمات مرور مختلفة وتغييرها بانتظام والحفاظ على سريتها.
- تبقى منشوراته (صور وفيديوهات ورسائل، إلخ) دائما على الإنترنت وتعطي لبقية المستخدمين صورة عنه.
- يمكن أن تُستخدم بياناته الشخصية التي ينشرها ضده.
- يمكن للأشخاص الذين يقابلهم أن يكذبوا فلا ندري من يختبئ خلف الشاشة.
- بعض المحتوى غير مناسب لسنه وقد يصدمه.



أشرح له أن منصات ألعاب الفيديو على الإنترنت ليست مساحات خارجة عن القانون:

- في نظر القانون، يُمنع:
 - إهانة أو تهديد شخص ما على هذه المنصات
 - الإضرار بسمعته
 - نشر صورة أو فيديو دون موافقة الشخص الذي يظهر فيها
- إذا وجد طفلي نفسه في إحدى هذه المواقف، فمن حقه تقديم شكوى.
- يتحمل طفلي في سويسرا مسؤولية أفعاله في نظر القانون اعتباراً من سن العاشرة.

أضع قواعد:

- أتحكم في مقدار الوقت الذي يقضيه طفلي أمام الشاشة حتى يتمكن من:
 - ممارسة الرياضة
 - الحصول على قسط كافٍ من النوم
 - القيام بأنشطة متنوعة
- أناقش معه ضوابط الاستخدام.
- أقترح عليه أن يكتب ضوابط الاستخدام ويعرضها.
- أقوم بتغيير ضوابط الاستخدام وفقاً لعمر طفلي.
- أتحدث عن عواقب عدم احترام هذه الضوابط.



لمساعدتي في الحفاظ على الإطار:

- أضبط قواعد وحدودا من أجل راحة طفلي.
- أعلمه كيفية إدارة انفعالاته عندما يلعب أو عندما يجب أن يتوقف عن اللعب.
- أقوم بتثبيت نظام الرقابة الأبوية.
- أستخدم جهاز توقيت لتقييد مدة اللعب.
- أقلل من الوقت الذي أقضيه أمام الشاشة لأكون قدوة.
- أخصص الوقت الكافي لمشاهدة طفلي وهو يلعب وأهنته وأشجعه.
- ألعب معه لعبة فيديو.



من حقي أن أشعر بالقلق إذا:

- كان طفلي يقضى المزيد من الوقت في اللعب ويهمل الأنشطة الأخرى.
- كان يغضب باستمرار إذا لم يتمكن من اللعب أو عندما يجب أن يتوقف عن اللعب.
- كان يتغيب عديد المرات عن المدرسة.
- تراجعت نتائجه الدراسية.
- كان عنده صعوبات في النوم.
- أصبح عدوانيا.
- انعزل أو انطوى على نفسه.



طفلى يستعمل الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي



أ تذكر أن الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي تسمح له بـ:

- البقاء على اتصال مع أصدقائه
- المشاركة في الحوارات التي تهمة
- الحصول على الثقة واثبات الذات
- تنمية الابداع والخيال لديه
- القيام ببحوث
- تعلّم واكتشاف أشياء جديدة

أعلمه حماية نفسه:

- من المهم أن يقوم بحماية بياناته الشخصية وحياته الخاصة والحميمية على الانترنت.
- من الضروري أن يستعمل كلمات مرور مختلفة ويقوم بتغييرها بانتظام ويحافظ على سريتها.
- تظل منشوراته (صور وفيديوهات ورسائل، إلخ) دائما على الإنترنت وتعطي لبقية المستخدمين صورة عنه.
- يمكن أن تستخدم بياناته الشخصية التي ينشرها ضده.
- يمكن للأشخاص الذين يقابلهم أن يكذبوا فلا ندري من يختبئ خلف الشاشة.
- بعض المحتوى غير مناسب لسنه وقد يصدمه.
- إذا تم نشر صورة له دون موافقته، فيحق له المطالبة بحذفها.



أشرح له أن الانترنت ليست فضاء خارج القانون:

- في نظر القانون، يُمنع:
 - إهانة وتهديد شخص ما على الانترنت
 - الإضرار بسمعته
 - نشر صورة أو فيديو دون موافقة الشخص الذي يظهر فيها
- إذا وجد طفلي نفسه في إحدى هذه المواقف، فمن حقه تقديم شكوى.
- في سويسرا يتحمل طفلي مسؤولية أفعاله في نظر القانون اعتبارا من سن العاشرة.

أرافقه:

- أساعد طفلي في ضبط اعدادات الخصوصية على وسائل التواصل الاجتماعي.
- أسأل عن التطبيقات التي يقوم بتنزيلها.
- أنصت له إذا كانت لديه أسئلة أو كان يواجه موقفا صعبا.
- أقلل من الوقت الذي أقضيه أمام الشاشة لأكون قدوة.



أضبط قواعد:

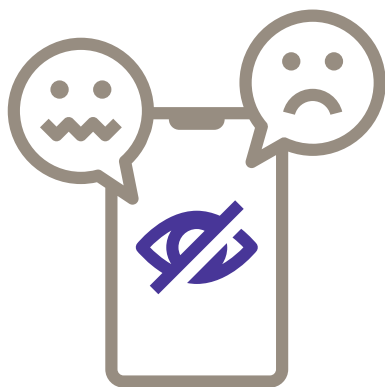
- أقوم بتقييد الوقت الذي يقضيه طفلي أمام الشاشة حتى يستطيع أن:
- يقوم بأنشطة رياضية
- يأخذ قسطا كافيا من النوم
- يكون له أنشطة متنوعة
- أناقش معه ضوابط الاستعمال.
- أقترح عليه أن يكتب هذه الضوابط ويعرضها.
- أقوم بتغيير ضوابط الاستعمال وفقا لعمر طفلي.
- أتحدث عن عواقب عدم احترام هذه الضوابط.

من حقي أن أشعر بالقلق إذا:

- كان طفلي يقضي المزيد من الوقت على الانترنت ويهمل الأنشطة الأخرى.
- كانت علاقاته عبر الانترنت تأخذ مساحة أكبر من العلاقات المباشرة.
- كان يتغيب كثيرا عن المدرسة.
- تراجعت نتائجه الدراسية.
- كانت لديه صعوبة في النوم.
- أصبح عدوانيا.
- صار ميالا للعزلة والانغلاق.



التعرض لمحتوى عنيف أو إباحي



عندما يستخدم طفلي الشاشة، قد يواجه محتوى عنيفا أو إباحيا.

قد يظهر هذا النوع من المحتوى:

- في رسالة (بريد الكتروني، إرسالية، الخ)
- عند البحث على شبكة الانترنت
- على شبكات التواصل الاجتماعي
- عندما يلعب لعبة فيديو أو يشاهد مسلسلا أو فيلما غير مناسب لعمره

أعلمه حماية نفسه:

- من المهم ألاّ يفتح أيّ رابط يرسله شخص مجهول عبر البريد الالكتروني أو الإرسالية أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- عند البحث على شبكة الانترنت، قد يظهر له محتوى غير مناسب، حتى لو كان البحث لا يتعلق بموضوع عنيف أو إباحي.
- يمكن أن يظهر له محتوى صادما في صفحة الأخبار الخاصة به على شبكات التواصل الاجتماعي.

أرافقه:

- أهتم بالشخصيات (المؤثرين) والمحتويات التي يتابعها طفلي على الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي.
- أوضح له أنه يمكنه التكلّم معي في أي وقت، حتى لو كان محرّجا من المحتوى الذي شاهده.
- أنصحه باختيار أشخاص راشدين من الثقات يمكنه أن يتحدث معهم (مدرس، ممرض مدرسي، الخ).
- أقوم بتثبيت رقابة أبوية إذا كان ذلك مناسبا لسنه.



أشرح له لماذا لا ينبغي مشاركة هذا النوع من المحتوى:

- المحتوى العنيف أو الإباحي قد يصدّم أشخاصا آخرين.
- قد يكون هذا المحتوى غير قانوني ويُعاقب على حيازته ومشاركته.
- في سويسرا، طفلي مسؤول عن أفعاله أمام القانون منذ سن العاشرة.

من حقي أن أشعر بالقلق إذا:

- كان طفلي يقضي المزيد من الوقت على الإنترنت أو على العكس من ذلك يتجنب الاتصال.
- يتغيب كثيرا عن المدرسة.
- نتائج الدراسة تتراجع.
- يشكو من آلام في الرأس أو البطن.
- لديه صعوبات في النوم.
- أصبح عدوانيا.
- كان ينعزل وينطوي على نفسه.



تعرّض طفلي لمحتوى عنيف أو إباحي، ماذا أستطيع أن أفعل؟

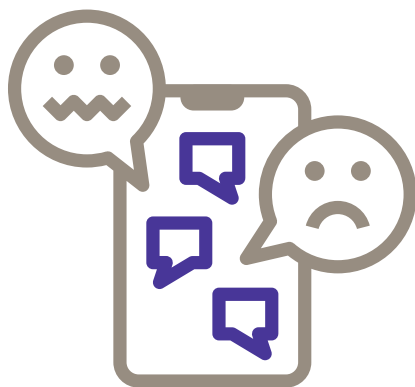
- أستمع اليه وأشجعه على الكلام.
- أساعده على فهم ما رآه وأطمئنه:
- أسمح له بالتعبير عن مشاعره فربما يشعر طفلي بالخوف والقلق والاشمئزاز والاحراج، الخ.
- لا أحاكمه.
- أعطيه تفسيراً مناسباً لعمره ومستواه اللغوي. فكلما كان أصغر سناً، وجب اختيار عبارات أكثر بساطة.
- أتحدث بصفة عامة في تفسيراتي وأترك طفلي يوجه أسئلته لأسمح له أن يحدد ما يثير تساؤلاته أو يقلقه.

ماذا يقول القانون السويسري؟

- تمثّل العنف، الفصل 135، الفقرة 1 و2 من قانون العقوبات
- الإباحية، الفصل 197، الفقرة 1 من قانون العقوبات



التحرش والتنمر الالكتروني بين الطلاب



يمكن أن تقع المضايقات بين الطلاب بشكل يومي عندما يكون طفلي في تواصل مع أطفال آخرين، على سبيل المثال في المدرسة وخارج الصف أو في الطريق إلى المدرسة. وهي هجمات متكررة مثل السخرية والشتائم والاهانات والتدافع، والضرب، والتهميش، وغيرها. ويُعتبر التحرش ظاهرة جماعية تتفاقم مع مرور الوقت وتكون الضحية منفردة وغير قادرة على الدفاع عن نفسها.

التنمر الالكتروني

يؤدي استعمال الوسائل الرقمية إلى انتشار أوسع وأسرع، دون حدود مكانية أو زمنية (24/24 ساعة و7/7 أيام) وهو ما يضخم ظاهرة التحرش.

يمكن أن يكون للتحرش والتنمر الالكتروني عواقب وخيمة على الصحة الجسدية والنفسية للطفل.

أدعم طفلي:

- أوضح لطفلي أنه يمكنه التكلم معي في أي وقت.
- أنصحه باختيار أشخاص راشدين موثوق بهم في المدرسة وفي محيطه ممن يمكنه التحدث إليهم في حالة حدوث مشكلة (معلمين/معلمات، ممرضين/ممرضات المدرسة، الخ).
- أشرح له أنه ليس مسؤولاً عن السخرية التي قد يتعرض لها.
- أعبر له عن تضامني معه وأني هنا لحمايته إذا تلقى تهديدات بالانتقام.



من حقي أن أشعر بالقلق إذا:

- كان طفلي يصل دائما متأخرا الى الفصل فهو ربما يحاول تجنب زملاء الدراسة في ساحة المدرسة أو أروقتها.
- لم يعد يرغب في المشاركة في الأنشطة داخل المدرسة وخارجها.
- عنده غيابات كثيرة عن المدرسة.
- تراجعت نتائجه الدراسية.
- كان يعاني دائما من الصداع أو آلام في البطن.
- كانت لديه صعوبات في النوم.
- كان يعاني من اضطرابات في الأكل.
- أصبح عدوانيا.
- كان يميل إلى العزلة والانغلاق.
- أظهر قلة ثقة بالنفس.



طفلي يتعرض للتحرش والتنمر الالكتروني. ماذا أستطيع أن أفعل؟

- أطلب منه أن يصف لي الموقف الذي يتعرض له.
- أستمع إليه دون الحكم عليه.
- أطلب منه أن يطلعني على الرسائل والصور والفيديوهات المنشورة على الإنترنت في خصوصه.
- أعلم معلمه/معلمته وإدارة المدرسة بهذه الحالة ليتم الأخذ بزمام الأمور في أسرع وقت ووضع حد لها.
- أتذكر أنه يمكن للقانون أن يحمي طفلي اعتمادا على الوقائع.
- أجمع وأحتفظ بالأدلة (صور وفيديوهات ولقطات شاشة للرسائل) بالاتفاق مع طفلي.
- يمكنني الاتصال هاتفيا بأقرب مركز شرطة للإبلاغ عن هذه الحالة.
- وفقا لتعليمات الشرطة،
- أتوجه لمركز الشرطة مصحوبا بطفلي أو بدونه وبحوزتي الأدلة.
- أقدم شكوى.
- أقوم بالإبلاغ عن المحتوى وحظر حساب المتحرشين.



لمساعدتي في مرافقة طفلي:

- أتذكر أنه ضحية وأنّ شعوره بالذنب لن يحل الموقف ولن يمنحه شعورا بالثقة ليخبرني بأكبر قدر ممكن من المعلومات.
- عليّ أن أتعلّى بالصبر لأنّ طفلي يحتاج وقتا كافيا ليروي ما يحدث له.
- أقترح مساعدة نفسية لطفلي.

إذا كان طفلي شاهدا على تحرش أو تنمر الكتروني:

- أشرح له أنّ دوره حاسم ويمكن أن يسمح لأشخاص راشدين بمعاينة الحالة وتولي المسؤولية عنه.
- أدعوه للتحدث معي أو إلى شخص راشد من الثقات في مدرسته.
- أطلب منه تجنب المشاركة في الاستهزاء.
- أشجعه على التعبير عن دعمه للضحية.
- إذا كان طفلي يخاف من الانتقام إذا عبر عن رفضه للوضع، فإنني أنصحه بالتحدث مع أصدقائه ومعرفة إذا كان باستطاعتهم التحرك معا.



ماذا يقول القانون السويسري؟

يمكن الاستشهاد بهذه الفصول القانونية عند تقديم شكوى:

- حماية الشخصية من الاعتداء، الفصل 28، الفقرة 1 من القانون المدني
- التشهير، الفصل 173، الفقرة 1 من قانون العقوبات
- الافتراء، الفصل 174، الفقرة 1 و 2 من قانون العقوبات
- الإهانة، الفصل 177، الفقرة 1 من قانون العقوبات
- التهديد، الفصل 180، الفقرة 1 من قانون العقوبات



التعارف الضار على الانترنت (الاستدراج)



يجب أن أضع في اعتباري كوليَّ أن طفلي قد يتعرف على أشخاص مجهولين على الإنترنت. ومن المخاطر التي قد يواجهها هو الاستدراج.

الاستدراج، ما هو؟

هو الاتصال والسعي لربط علاقة مع الأطفال والمراهقين/المراهقات الذين لم يبلغوا سن الرشد الجنسي (16 سنة) بهدف الحصول على المتعة الجنسية أو ربط علاقة ذات طبيعة جنسية.

كيف يتم التلاقي؟

في معظم الحالات، يمكن لشخص ما أن يحاول في البداية الاتصال بالطفل من خلال الإنترنت. يمكنه على سبيل المثال أن يطلق محادثة على شبكات اجتماعية أو منتدى أو منصة للألعاب الفيديو عبر الإنترنت، مع الاحتفاظ بهويته أو من خلال التظاهر بأنه شخص في عمر الطفل.



بناء الثقة:

يمكن للشخص أن يحاول بناء علاقة ثقة مع الطفل.

يمكنه مثلا:

- طرح أسئلة حول المواضيع التي تهتم الطفل.
 - تطوير العلاقة حول الاهتمامات المشتركة.
 - سؤال الطفل تدريجيا عن مشاعره والاجتهاد في معرفة ما إذا كان يواجه صعوبات في صداقاته أو علاقته بوالديه.
 - إذا كان الطفل يواجه صعوبة ما فهو سيحاول تفهم احساسه بالتعاسة.
 - يقدم نفسه كأحد المقربين.
- بمجرد أن يتم بناء الثقة وربط علاقة صداقة أو حتى علاقة حب، قد يسعى الشخص إلى طرح مواضيع أكثر حميمية.

نماذج من الأسئلة:

- هل تحب النوم عاريا؟
- هل سبق لك أن قبّلت شخصا ما؟
- هل ترتدي حمالات الصدر أو السيور؟
- هل لديك شعر؟
- هل ينمو ثدييك؟
- هل سبق لك أن قمت بقياس قضيبك؟



عندما يشعر الطفل بالثقة ويتخلص من حذره يمكن للشخص الآخر أن يحاول تقديم طلبات أكثر جرأة كأن:

- يطلب من الطفل أن يرسل صورا حميمية.
- يرسل له صورا لأعضائه التناسلية.
- يقترح محادثته على الإنترنت (مثل محادثة فيديو).
- يقترح لقاء مباشرا.

من حقي أن أشعر بالقلق إذا:

- كان طفلي يقضي وقتا أطول على الإنترنت ويهمل بقية الأنشطة.
- علاقاته عبر الإنترنت تأخذ حيزا أكبر من علاقاته المباشرة.
- يتحدث باستمرار مع شخص لا أعرفه.
- يقوم بتغيير واجهة شاشته بسرعة عندما أكون بالقرب منه.
- تصله رسائل أو طرود أو مكالمات هاتفية من أشخاص لا أعرفهم.
- يوجد بحوزته أموال لم أعطيها إياه أو ملابس واكسسوارات لم أشتريها له.
- يتغيب كثيرا عن المدرسة.
- نتائج الدراسة في تراجع.
- صار عدوانيا.
- ينعزل وينطوي على نفسه.
- يظهر قلة احترام للذات.



أعتقد أن طفلي ضحية للاستدراج، ماذا يمكنني أن أفعل؟

- أتحدث مع طفلي حول مخاوفه.
- أطلب منه مزيدا من المعلومات حول العلاقة التي ربطها.
- أستمع إليه دون إدانة.
- أطلب منه الاطلاع على المحادثات التي بينه وبين هذا الشخص.
- أتذكر أنه يمكن للقانون أن يحمي طفلي اعتمادا على الوقائع.
- أقوم بجمع وتخزين الأدلة بموافقته (الصور أو لقطات الشاشة الخاصة بصفحة الشخص وطفلي والرسائل المتبادلة).
- أستطيع أن أتصل هاتفيا بأقرب مركز للشرطة للإبلاغ عن الحالة.
- بناء على نصائح الشرطة،
- أتوجه الى مركز الشرطة مع طفلي أو بدونه مصحوبا بالأدلة.
- أقدم شكوى.
- أقوم بالإبلاغ عن حساب الشخص وحظره.



لمساعدتي في مرافقة طفلي:

- أتذكر أنه ضحية وأنّ شعوره بالذنب لن يحل الموقف ولن يمنحه شعوراً بالأمان ليخبرني بأكبر قدر ممكن من المعلومات.
- أدرك أنه قد يكون من الصعب على طفلي أخذ قرار إنهاء علاقة الصداقة أو حتى علاقة الحب التي كان يعتبرها حقيقية وصادقة.
- أخصص الوقت الكافي لأشرح لطفلي أنّ:
 - ما يقوم به الشخص غير قانوني ولهذا السبب نلجأ للشرطة
 - القانون موجود لحمايته
 - أقدم الدعم النفسي لطفلي.



ماذا يقول القانون السويسري؟

يمكن الاستشهاد بهذه الفصول القانونية عند تقديم الشكوى:

- الممارسات الجنسية مع الأطفال، الفصل 187 من قانون العقوبات
- الإباحية، الفصل 197 الفقرة 1، 3، 4 أو 5 قانون العقوبات
- التهديد، الفصل 180 الفقرة 1 من قانون العقوبات
- الاكراه، الفصل 181 من قانون العقوبات
- الابتزاز والمساومة، الفصل 156 من قانون العقوبات



للاتصال:

Action Innocence

Rue Viollier 4

1207 جنيف، سويسرا

هاتف. +41 22 735 50 02

contact@actioninnocence.org

www.actioninnocence.org

