

10 نصائح للوالدين الذين لديهم أطفال بين 3 و 6 سنوات

"ماما،  
هل يمكنني أخذ هاتفك  
المحمول؟"



المسورة: خاتمة نتائج الأبحاث

"بابا لم يتمكن من رؤية المرمى لأنه  
ينظر دائماً في هاتفه المحمول."



# استمتعوا بالوقت الجماعي معًا

# #1

## نصائح

- عليك تحديد أوقات استخدام واضحة للعمل والنشاطات باستخدام شاشة الهاتف المحمول أو ما يشبهه.
- حدد لنفسك أوقات استراحة محددة من الهاتف المحمول. استنفد مثلاً من العشاء الجماعي وامنح أطفالك الفرصة للحديث عن يومهم.
- من المفيد غالبًا إعلام العائلة أو الأصدقاء أو زميلات وزملاء العمل مسبقًا بما يلي: "لن أكون متاحًا اليوم إلا بداية من الساعة 20:00 مساءً!"

اترك هاتفك المحمول جانبًا أثناء اللعب مع طفلك وامنحه كل تركيزك. سوف تفتقد هذه اللحظات الفريدة مبكرًا بالقدر الكافي.

"غالبًا يكون من الصعب عليّ في المنزل ترك الهاتف المحمول. فانا أعمل عملاً حرًا وليس لدي أوقات عمل ثابتة. ولكن عندما أصبح طفلي البالغ من العمر 3 سنوات لا يريد اللعب معي لأن كل تركيزي في العمل فقد لاحظت أن هذا الحال لا يمكن أن يستمر هكذا. سأقوم الآن بترك هاتفي المحمول في غرفة أخرى!"  
السيدة آنا، مديرة إحدى مدارس اللغات وأم.

## 2015

## 2008



وفق مجلس (Kuratorium für Verkehrssicherheit) هيئة سلامة المرور\* فقد تضاعف عدد الحوادث في أماكن اللعب للأطفال أقل من 5 سنوات ثلاث مرات في السنوات الأخيرة. السبب المحتمل: انشغال الوالدين بشكل متزايد بهواتفهم الذكية.

\*المصدر: [www.kfv.at/zahl-der-kinderunfaelle-auf-spielplaetzen-gestiegen](http://www.kfv.at/zahl-der-kinderunfaelle-auf-spielplaetzen-gestiegen)

"يشاهد والداي دائمًا المسلسلات عندما يشعرون بالملل. وأنا أريد اللعب على الهاتف المحمول."



# #2 كُن قَدوةً جَيِّدةً

طفلك يتعلم منك ويقلد ما تفعله. أظهر لطفلك من البداية كيف يمكن للإنسان أن يتعامل مع المثل أيضًا بدون الهاتف المحمول أو ما يشبهها.

## ماما، أنا أشعر بالملل! أفكار للمطعم

- مزق قُصاصَة لتكون منديل المائدة
- قم ببناء منزل من أغطية زجاجات البيرة
- قم بطي مناديل المائدة
- لَوْن شَيْئًا
- أعد تلوين منديل المائدة
- انظر إلى دليل الصور/مجلة

"أحتاج من حين لآخر إلى استراحة! يمكنني إذن تصفح إنستجرام أو أشاهد شيئًا سخيًا. في الماضي جعلت ابنتي تشاهد بيا فوتس - لكننا ظللنا نتشاجر من أجل التوقف. في الوقت الحالي نشاهد معًا أحد الكتب أو المجلات. وهذا

مُسلي لي في حقيقة الأمر!"

عنوق، أم لطفلة عمرها 3 سنوات وشغوفة باستخدام الهاتف الذكي.

## نصائح

- المثل مهم لنمو الأطفال ويشجع الخيال. حاول تحمل هذا وعدم البحث على الفور عن عمل.
- فإن أصبح المثل فعالًا لا يُطاق فعليك أن تقدم بقدر الإمكان عروضًا ملموسة!

تنبيه: حتى إن كان استخدام الشاشة بجهازك ضروريًا أو مُبررًا فإن الأطفال لا يفرقون كثيرًا بين العمل ووقت الفراغ.



"لا يُسمح لي بفعل كل شيء، لكن  
يُسمح لي بمشاهدة الصور."



# اضبط الأجهزة بشكل آمن للأطفال



## نصائح

هل يُسمح لأطفالك باستخدام أجهزتك معك من حين لآخر؟ إذن لا تنسَ ما يلي:

- الإعلانات التي تُعرض في هاتفك المحمول مُخصصة لك وليس لأطفالك. لهذا قد لا تكون مناسبة لأطفالك.
- كما يمكن للأطفال الوصول - حتى بدون قصد - إلى رسائلك الخاصة وما يشبه هذا مثلاً. عليك بحمايتها بكلمات سر.

اختر بعض العروض القليلة الجيدة لطفلك. قم بإيقاف وظيفة شراء التطبيقات وخدمات المحتويات لتجنب حدوث تكاليف لم تكن بالحُساب.

"لم أكن أعرف هذا فيما يتعلق بالإعلانات في الحقيقة. حتى رأى ابني البالغ من العمر 5 سنوات على هاتفي المحمول إعلاناً عن لعبة رُعب فجأة. وكان مصدوماً للغاية. وأنا أيضاً. والآن أصبحت أفضل هذا بشكل أفضل: لا يمكن لابني لعب أي لعبة إلا إن كانت تعمل أيضاً أوفلاين وبدون إعلانات. كان هذا صعباً في البداية، لكننا تعودنا على هذا الآن." كريس، أب لطفل عمره 5 سنوات، يحب حلقات نتفليكس وأفلام الرعب.

## نصيحة قراءة !

يمكنك الكتيب الذي توفره منظمة ISPA من معرفة طريقة جعل أجهزتك آمنة للأطفال - مجاناً عبر الموقع:

[www.ispa.at/  
technischerschutz](http://www.ispa.at/technischerschutz)



"المشاهدة فقط مملة. أفضل  
فعل شيء أو اللعب."





# اختر بعض التطبيقات القليلة الجيدة

# #4

"في البداية كنت أعتقد أن التطبيقات الجيدة يجب أن تكون مجانية. لكنني اشتريت في الوقت الحالي الكثير من التطبيقات أيضًا. فهي لا تكلف الكثير، لكنها تعرض عددًا أقل من الإعلانات المزعجة."

ليلي، أم لطفلة عمرها 4 سنوات، تحب الألعاب التعليمية.

الهدف من التطبيقات هو دعم طفلك في النمو وتحفيزه وأن تكون آمنة. لهذا فإن التطبيقات غير المجانية أفضل لطفلك عن العروض المجانية، وذلك لأن سوء استخدام البيانات والدعاية أقل على الأرجح.

## التطبيقات الجيدة\* هي\*:

- الهدف: دعم النمو
- مقيدة
- محفزة
- آمنة: محتويات مناسبة للغير، وعدم وجود تكاليف غير متوقعة، ومحدودة زمنيًا

\*المصدر: [Betterinternetforkids.eu](http://Betterinternetforkids.eu)  
(Positive content)

وقت استخدام جهاز بشاشة لعمر 3-5 أعوام

- حتى 18 شهرًا تجنبه قدر الإمكان
- بحد أقصى 10-15 دقيقة كل مرة
- عدم ترك الأطفال وحدهم [الشاشة ليست مربية أطفال!]
- محتويات بسيطة مناسبة للأطفال

وقت استخدام جهاز بشاشة لعمر 4-6 أعوام

- الاتفاق على قواعد
- بحد أقصى 20 دقيقة كل مرة ولا يزيد عن 1 ساعة/اليوم
- ليس قبل الذهاب للنوم
- برامج تعليم ولعب
- فيديوهات قصيرة وبطيئة

## نصيحة

بالنسبة لأبناء 3-6 سنوات يمكن أن تكون الألعاب التعليمية حلًا جيدًا: حيث يمكنهم استخدام العالم الرقمي للتعلم واستخدام الرسم مثلًا للتسلية أو اللعب بلعبة تقليدية.

"ما هذا؟! هذا يُخيفني!"

18+

# انتبه إلى الحدود العمرية



## نصيحة

- الحدود العمرية لألعاب الكمبيوتر مرتبطة بمحتوياتها. لكنها لا تقول شيئاً عن إمكانية لعب اللعبة. نرجو الاستفادة هنا من توصيات [www.bupp.at](http://www.bupp.at) BuPP.
- عليك إبرام اتفاقيات مع أطفالك من أجل حماية الإخوة الأصغر من المحتويات غير اللائقة لهم.

تقدم العلامات العمرية المكتوبة على الألعاب والأفلام توجيهًا مهمًا و تحمي طفلك من المحتويات غير المناسبة.

"هذا مهم للغاية! ترغب صغيرتي دائمًا في عمل ما يفعله ابني الكبير. اتفقنا الآن على أن يلعب عندما لا تكون هي بالمنزل."  
محمد، أب لابن عمره 11 عامًا وطفلة عمرها 5 سنوات.

تقدم المبادرة الأوروبية PEGI\* تقسيمًا عمريًا لمحتويات ألعاب الكمبيوتر.

الأفلام في ألمانيا تُحدد بعلامات التحكم الاختياري الذاتي FSK\*\*\* فيها.

مُتاح دون قيود عمرية بخصوص المحتوى.



\*\*\*المزيد من المعلومات عبر: [www.spio-fsk.de](http://www.spio-fsk.de)

اللعبة مناسبة في المحتوى للجميع بداية من 3 سنوات.



تحتوي اللعبة على محتويات مثيرة للربح



\*المزيد من المعلومات عبر: [pegi.info/de](http://pegi.info/de)

كما تحتوي ألعاب الكمبيوتر في ألمانيا على علامة USK\*\*.

مُتاح دون قيود عمرية بخصوص المحتوى.



\*\*المزيد من المعلومات عبر: [www.usk.de](http://www.usk.de)

تحذير! مقدمو التطبيقات لديهم أيضًا علامات خاصة بهم يمكن أن تختلف عن التوصيات العمرية المذكورة هنا.

"فجأة ظهر مهرج مخيف بالرغم من  
أني شاهدت شيئاً مختلفاً للغاية!"





# لا تستخدم اليوتيوب كمرية أطفال

# #6

لا تترك طفلك أبدًا دون مراقبة حتى لمشاهدة المسلسلات. ففي حالات كثيرة يحدث للأسف أيضًا وجود محتويات "مزعجة" في مسلسلات الأطفال العادية.

**ماما، أنا أشعر بالملل!**  
أفكار للعب وحدك

- صنع أشكال
- من مناديل المرحاض
- تلوين ماندالا
- تنكر (مثلًا في شكل البطل المفضل لديك)
- يمكن سماع كتاب صوتي
- يمكن التدرّب على الرقص
- "اصنع شاي" لدمية الحيوان المحشوة المفضلة لك

"عندما أكون وحدي يصبح الأمر غالبًا صعبًا، حيث لا يمكنني الاستمرار بالنظر إلى طفلي. وبالتالي فإن اليوتيوب عملي، خاصة مع وجود خاصية التشغيل الآلي للفيديوهات. لكن حدث مرة أن شاهد طفلي محتويات أراها غير مناسبة.

لهذا نفضل الآن استخدام الكتب المسموعة، لأن ابني يمكنه اللعب أيضًا أثناء السماع."  
الآن، أب لطفل عمره 5 سنوات.

## نصائح

- ليس من السيء تشغيل اليوتيوب من حين لآخر – لكن عليك إلغاء خاصية التشغيل الآلي ومعرفة الفيديوهات التي يشاهدها طفلك بالضببط.
- حاول العثور على حلول أخرى ليومك العادي، مثل الكتب الصوتية. فهي تحفز الخيال وتتيح مساحة للعب.

## نصيحة فيديو!

عن مرشد الوالدين للفيديو "فراج باربرا"! اليوتيوب - ليس أبدًا بدون الوالدين



[www.fragbarbara.at](http://www.fragbarbara.at)

"والآن - بعد مرور 10 سنوات -  
يسخرُ الجميعُ مني"

## نصائح

- لا يمكن لأغلب الوالدين العثور على صور الأطفال في الإنترنت. لهذا عليك أن تسأل نفسك دائماً: هل كنت أتمنى لنفسي هذا عندما كنت طفلاً؟
- فكر: كيف كان يمكن لصور الأطفال أن يؤثر على فترة المراهقة والشباب لك؟
- الصور المُحرّجة أو تلك التي يظهر فيها الأطفال [شبهه] عاريين لم تخسر شيئاً في الإنترنت – لكن الإنسان لا يعرف من الذي يمكن أن تقع الصور في يديه!

فكر جيداً قبل نشر صور أطفالك على إنستجرام أو الواتس آب أو غير ذلك.  
اقبل قول طفلك "لا" عندما لا يرغب في التصوير و اسأل بعد ذلك قبل نشر الصورة على الواتس آب أو غيرها من عروض الإنترنت.

"في الصور العائلية أتجاهل أحياناً قول طفلي "لا" - لأنني أعلم أنه سيغير رأيه في اليوم التالي وسيكون حزينا لأنه لم يظهر في الصورة. فيما سوى ذلك أسأله. أعتبر رأي طفلي مهماً."  
لويزا، أم لطفل عمره 6 سنوات.

## نصيحة الرابط!

مبادرة **DeinKindAuchNicht#** من "تويا ديبل" تنبه من خلال صور مرسومة أن للأطفال الحق في حياتهم الخاصة أيضاً. صور الأطفال "المضحكة" قد تدفع الأطفال في المستقبل إلى المضايقة.



deinkindauchnicht.org

"عندما تعجبنى لعبة للغاية فإني لا  
أذهب إلى المرحاض!"





# #8 انتبه إلى العلامة

"ظننت في البداية أنه من الأمور العادية أن تلعب طفلي لعبة جديدة. لكن طفلي صارت مضطربة ومنفصلة. وهنا كان يجب عليّ أن أضع حداً لهذا. والآن يمكنها فقط استخدام الجهاز لمرة واحدة في الأسبوع - وأصبحت الأمور بأفضل ما يمكن! حتى وإن بدت في البداية غير راضية..."  
باولا، أم لطفلة عمرها 5 سنوات.

متى يصبح اللعب/مشاهدة الفيديو أكثر من اللازم لطفلك؟ عندما تلاحظ أن طفلك غير هاديء أو مُرهق بسبب المواد الإعلامية فعليك التدخل. قدم له بدائل ملموسة وبهذا تساعد طفلك.

## فترة طويلة للغاية على الشاشة، ما الحل الآن؟ البدائل

- القفز على الأريكة
- شرب الماء
- تمثيل حوار بين اثنين من الحيوانات: كيف تتكلم البطة مثلاً مع الذئب؟
- الأعمال الفنية
- التنكر/في شكل البطل المفضل لديك
- لعب لعبة الغميضة
- الخروج: الحديقة، لعب الكرة
- أونو أو غيرها لعب الكروت والبطاقات

## نصائح

- حدد تطبيقات وألعاب جيدة. من الطبيعي للغاية أن ينشغل طفلك بها لبعض الوقت. فليس كل شيء يعني الإدمان!
- انتبه إلى ضرورة أن يتحرك طفلك بالقدر الكافي وينام جيداً.
- قدم لطفلك بدائل ملموسة.



" هذا ظلم!

لماذا لا يُسمح لي بهذا الآن؟! "

# ابق هادئاً في مواقف الشجار

# #9

## نصائح

- لا يجب على الأطفال تعلم الجدل مع الوالدين فقط بل مع بعضهم البعض أيضاً. لا تتدخل في كل جدال.
- ساعد أطفالك بتقديم أفكار لحل النزاعات لكن اتركهم يتعلمون بأنفسهم كيف يمكنهم حل الخلافات بينهم.
- لا تنس: يحتاج الأطفال إلى قواعد! ففي بعض الحالات يجب عليك البقاء صلباً.

يجب تعلم الجدل، وعدم تحويل كل شيء إلى دراما. اشرح لطفلك ما يثير قلقك - فمن المهم أن يفهم طفلك السبب في عدم السماح له بعمل شيء ما.

"لقد مللت من هذه الشجارات! فكلما ظهر الهاتف المحمول يوجد شجار. معي أو بين الأطفال بعضهم البعض. أجرب الآن طريقة منع الهاتف المحمول أو التلفاز لمدة يوم أو يومين عندما يحدث شجار على الجهاز."، ميلان، أب لثلاثة أطفال، يعمل من المنزل.

لا تعرف كيف ستسير الأمور؟  
اتصل بالرقم 147 النصيحة عبر  
الاتصال (بدون كود) أو قم بزيارة موقعنا  
على الإنترنت [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)  
حيث تحصل على المساعدة في  
التعامل مع أطفالك.

## نصيحة فيديو!

يقدم مرشد الوالدين  
للفيديو "فراج باربرا!"  
في فيديوهات قصيرة بشكل  
خاص طريقة وضع قواعد  
أسرية مشتركة بينكم.



[www.fragbarbara.at](http://www.fragbarbara.at)



"كان مضحكًا للغاية كيف لعبنا  
بالكمبيوتر!"





"الهاتف المحمول هو بالنسبة لي أكثر من مجرد تليفون. فأنا أحب التصوير وأحصل على اقتراحات عن مشروعات DIY الخاصة بي. وقد بدأت صغيرتي بهذا أيضاً. لكننا ننتبه إلى ضرورة ألا تزيد الأمور عن الحد."  
إليزا، أم لطفلة عمرها 5 سنوات.

لا تنسَ أن استخدام المواد الإعلامية ينبغي أن يكون له هدف أساسي لك: المتعة. افحص العرض المقدم بالاشتراك مع طفلك. وبالتأكيد لديك تصور ألي أفضل عن ما يقوم به طفلك في عالم الإنترنت.

### معاً على الشاشة

#### نصائح للنشاطات المشتركة

- التتكر أونلاين بالمصقات والإيموجي والاستيكر
- جرب لعبة تعليمية (مثل عبر [www.kikaninchen.de](http://www.kikaninchen.de))
- قوموا معاً بإعداد فيديو مشترك
- ارسم بالإصبع على جهاز التابلت
- اعزف إحدى الرنات
- صوروا بعضكم البعض
- ادمج الأدوات المفيدة مثل ساعة المؤقت أو خريطة البلد في الحياة اليومية

### نصائح

- تعرف على عالم أطفالك وانظر إلى ما يراه طفلك أونلاين. امنح نفسك الفرصة للانبهار بعض الوقت واستمتع بوقت جميل مع طفلك.
- كلما بدأت معاً هذا الوقت المشترك مبكراً، أمكن الاستمرار فيه لمدة أطول - حتى بدون إنترنت أثناء اللعب أو القراءة المشتركة.

## هيئة التحرير

ماما، هل يمكنني أخذ هاتفك المحمول؟"  
10 نصائح للوالدين الذين لديهم أطفال بين 3 و 6 سنوات

المعهد النمساوي للاتصالات عن بُعد (ÖIAT) –  
Saferinternet.at | شارع أونجار جاسه (Ungargasse) 64-66/3/404 | 1030 فيينا  
[www.oiat.at](http://www.oiat.at) – [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

إدارة التحرير:  
باربرا بوخيغر، السيدة فريديكا زومريدر

التصميم:  
فريديكا زومريدر

الصور: أونسلش، بي سكيور/الأيقونات: بيكسباي

تاريخ النشر:  
فيينا، سبتمبر/أيلول 2019

حقوق الطبع والنشر:  
يخضع هذا العمل لرخصة المشاع الإبداعي CC BY 3.0 AT:  
ذكر الاسم (www.saferinternet.at)  
(<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)

تقع المسؤولية عن هذا الإصدار على المؤلفات وحدهن.  
ولا يتحمل الاتحاد الأوروبي المسؤولية عن استخدام المعلومات المذكورة فيه.

وتُقدم جميع البيانات بدون ضمان: حيث يُستبعد بشكل تام تحمل المؤلفات في Saferinternet.at/المعهد  
(Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation)

بتمويل من:  
(Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort)  
الاتحاد الأوروبي - برنامج CEF Telecom Safer Internet

# المساعدة وعروض الاستشارة

## Familienberatungsstellen

تقف في كافة أرجاء النمسا بجانبكم عند وجود الاستفسارات بكافة أنواعها عن التربية.

[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)

## تعليم الوالدين

أبحاث تربوية عن موضوعات مثل الشبكات الاجتماعية، الهاتف المحمول أو التربية الجنسية.

[www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)

## عن مرشد الوالدين للفيديو "فراج باربرا"!

دليل الوالدين "اسأل باربرا (Frag Barbara) يقدم الدعم في التربية في الحياة اليومية التي يسودها الإنترنت والهاتف المحمول.

[www.fragbarbara.at](http://www.fragbarbara.at)

## Saferinternet.at

نصائح ومعلومات عن استخدام الإنترنت والهاتف المحمول بشكل آمن ومسؤول في محيط الوالدين أنفسهم:

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

## 147 النصيحة عبر الاتصال (Rat auf Draht)

اتصال الطوارئ المجاني للأطفال والشباب وأقاربهم طوال 24 ساعة عبر الرقم 147 (بدون كود).

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

## Digi4family

معلومات مثيرة عن كل ما يتعلق بالمواد الإعلامية الرقمية في الحياة اليومية للعائلات: بداية من الكتب الإلكترونية حتى الندوات عبر الإنترنت.

[www.digi4family.at](http://www.digi4family.at)

## Stopline الخط الساخن

مركز إبلاغ دون إفصاح عن الهوية عن استغلال الأطفال في المحتوى الإباحي وإحياء النشاط النازي.

[www.stopline.at](http://www.stopline.at)



المسؤولية: كل من صنعها أو استخدمها


 **Bundesministerium**  
Digitalisierung und  
Wirtschaftsstandort

 **Co-financed by the European Union**  
Connecting Europe Facility

شريك مع Saferinternet.at

**facebook**

**A1**

 **Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

 **Bundeskanzleramt**  
Bundesministerin für Frauen,  
Familien und Jugend