

# استخدام الوسائط في الحياة الأسرية اليومية

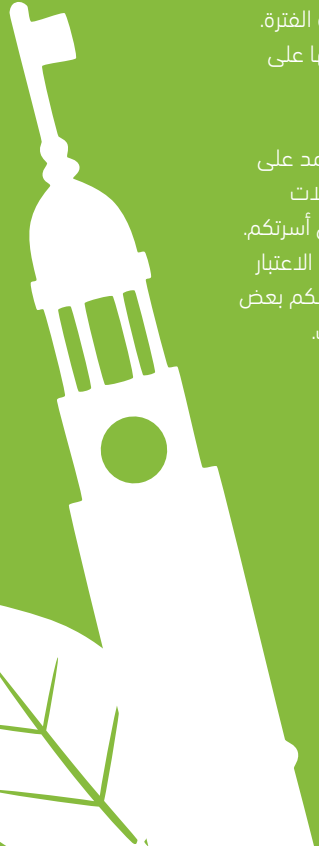
نصائح للآباء

# أعزائي الآباء،

في حياتكم الأسرية اليومية، غالبًا يتعين عليكم مواجهة العديد من التحديات في الوقت نفسه، وهذا يؤدي في بعض الأحيان إلى مواقف قد تكون مرهقة. ربما تفكرون أحيانًا أيضًا في الوسائط التي قد تكون تعليمية أو مفيدة لأطفالكم؟ وفي كلتا الحالتين، قد يكون هناك شك أو قلق عند تقديم وسائط رقمية لأطفالكم، مثل الهواتف أو الحواسيب المحمولة أو التلفزيون أو الكمبيوتر.

هذه المواضيع بالتحديد هي التي تناولها مركز أطفال الإلبه [Elbkinder] في إطار البرنامج الفيدرالي الذي أُطلق عليه اسم «الدخول إلى روضة الأطفال (كيتا): بناء الجسور في التعليم المُبكر» [Kita-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung] أثناء جائحة كورونا. يدعم هذا المشروع العائلات في الوصول والتأقلم مع روضة الأطفال. فالبرنامج يُقدّم عروضًا منخفضة العتبة، أي عروض للأطفال الذين يحتاجون رعاية خاصة. كان علينا في الأشهر الماضية أن نجد طرقًا جديدة للبقاء على اتصال مع العائلات. فلم يكن اللقاء والتواصل المُعتاد في كثير من الأحيان مُمكنًا أثناء جائحة كورونا. لذلك فتح الطريق الرقمي أمامنا إمكانيات وسبل جديدة خلال هذه الفترة. حيث لاحظنا أيضًا أن أهمية الوسائط الرقمية في العائلات قد ازدادت، وأنها على الأرجح سوف تزداد بشكل أكبر.

إن استخدام الوسائط الرقمية لا يمثل ضررًا للأطفال في حد ذاته، فهو يعتمد على «المحتوى؟» و «عدد المرات». ومن المؤكد أن استخدام الوسائط في حالات استثنائية (في أثناء إغلاقات كورونا مثلًا) يمكن أن يتجاوز ما هو مقبول في أسرنا. هذا طبيعي بصورة مؤقتة. ولكن هناك بعض الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند التعامل مع الوسائط الرقمية المخصصة للأطفال. ونحن نود أن نقدم لكم بعض النصائح المفيدة في هذا الصدد، ثم نقدم مجموعة مناسبة من المحتويات.



# ما الوسائط المناسبة للأطفال؟



مشكلة بالنسبة إلى أطفالك؛ لأنهم يكبرون بشكل طبيعي للغاية في وجود هذه الأشياء. ومع ذلك، فإن الجديد هو أن أطفالك سوف يكبرون مع محتويات وسائط متاحة طوال الوقت وبلا قيود. ففي حين أنك في السابق كنت تنتظر متلهمًا لتشاهد الحلقة التالية من مسلسل الأطفال المفضل، يمكنك اليوم أنت وأطفالك استخدام خدمات البث ومكتبات الوسائط أو تطبيقات مثل يوتيوب بضغط زر. وهذا يزيد من مسؤوليتك بوصفك مربيًا في مرافقة أطفالك عبر عدد كبير من العروض وتوجيههم إلى ما هو مفيد بالنسبة إليهم وتحذيرهم مما هو ليس كذلك. لذلك من المهم معرفة ما يشاهده أطفالك أو يلعبونه. وهذا يسري -بصفة خاصة- عند التعامل مع الإنترنت.

الفيصل ليس نوع الوسيط بل المحتوى وكيف تتعامل معه:

الوسائط الرقمية منتشرة في كل مكان اليوم وهي جزء من الحياة الأسرية اليومية. وغالبًا نعتبر أن أجهزة الكمبيوتر أو الحواسيب اللوحية أو الهواتف الذكية أجهزة للعب أو العمل. يمكن أيضًا استخدامها بشكل إبداعي للغاية، وهي توفر فرصًا ثمينة للمناقشة، على سبيل المثال إذا طالعت أنت وطفلك صور العطلات على هاتف ذكي وأخبرتكم بعضكم عن مدى حماسكم تجاه تلك التجارب.

من الطبيعي جدًا وغير الضار أيضًا أن يستخدم أطفالك اليوم وسائط مختلفة عما كنت تستخدمه عندما كنت في مثل عمرهم:

تحدث التغييرات التقنية أحيانًا بسرعة كبيرة لدرجة نشعرنا بالارتباك. وهذا طبيعي جدًا أيضًا. ولكن هذا لا يمثل



# ما قدر استخدام الوسائط المناسب للأطفال؟ متى يصبح غير صحي؟

لا يتعلق الأمر فقط بوضع إطار زمني محدد، بل بأخذ أنشطة الأطفال على محمل الجد:

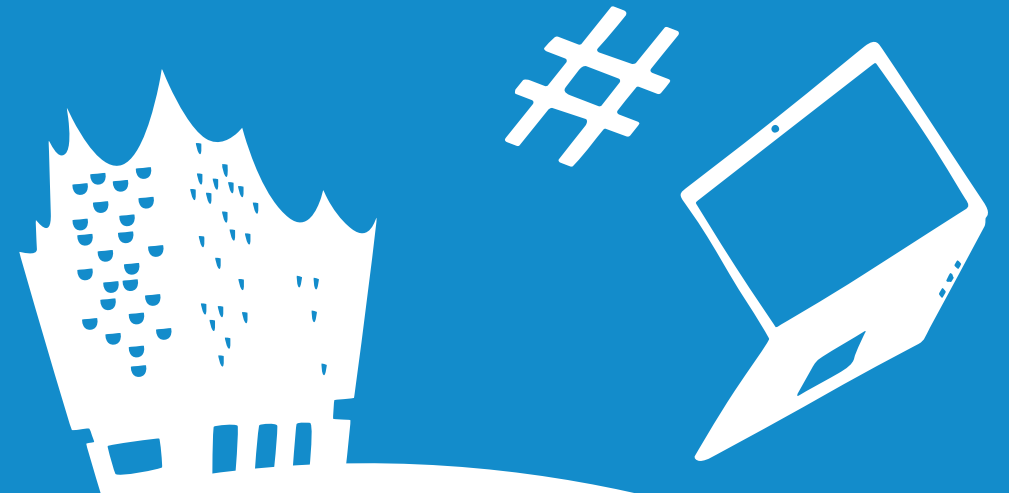
ودائمًا ما يصبح الأمر غير صحي عندما تترك أطفالك ودهم ليخوضوا تجاربهم (السلبية):

كما هو الحال مع جميع الأنشطة، يعتمد السؤال عن المدة المناسبة على ما يفعله أطفالك حقًا باستخدام الوسائط الرقمية وهدفهم من ذلك. على سبيل المثال، إذا كان أطفالك يتحدثون مع أجدادهم عن يومهم عبر مكالمة فيديو على الحاسوب اللوحي، فإن المدة المناسبة لاستخدام الوسائط هي حتى انتهاء المحادثة. إذا كنت تشاهد فيلمًا مع أطفالك، فإن المدة المناسبة لاستخدام الوسائط هي طول الفيلم، من الأفضل عقد اتفاقات واضحة وشفافة حول ما سيفعله أطفالك بالوسائط الرقمية ومتى سينتهي النشاط منذ البداية. ومن حيث المبدأ، يمكن للأطفال أن يُقدِّروا بأنفسهم متى يحتاجون إلى التغيير، ومتى يريدون المغادرة. يُستثنى من ذلك الألعاب التي ليس لها نهاية منطقية، أي المصممة للعب المتواصل بلا نهاية. ويجب لك وضع حد زمني لهذه الألعاب بنفسك. وبصفة عامة، يوصى بوقت أقل للمشاهدة، كلما كان الأطفال أصغر سنًا. على الموقع الإلكتروني للمركز الاتحادي للتوعية الصحية، يمكنك التعرف على التوصيات المتعلقة بمدد استخدام الوسائط المرئية.

أحيانًا يقلق الأطفال من الانطباعات التي لا تدركها نحن البالغون أو التي تبدو بسيطة بالنسبة لنا للوهلة الأولى. فقد لا يتمكن بعض الأطفال من تحمّل الموسيقى المثيرة في الأفلام، وقد يباليغ أطفال آخرون في تقمص شخصيات أبطال مسلسلاتهم أو أفلامهم أو ألعابهم لدرجة أنهم يفزعون إذا وقع عليهم ظلم، لذا، انتبه جيدًا لإشارات أطفالك، وخذ قلقهم ومخاوفهم على محمل الجد.

تحدث إلى أطفالك عن تجاربهم:

حتى إذا كان أطفالك لا يعبرون عن قلقهم، فمن المهم التحدث معهم حول ما مروا به. على سبيل المثال، اسأل أطفالك على العشاء عما مروا به في لعبة الكمبيوتر الخاصة بهم، أو كيف كان أداء أبطال مسلسلهم اليوم. سوف تعرف الكثير من قصص أطفالك عن عواطفهم وتصوراتهم وتفضيلاتهم. وعلاوة على ذلك، سيسعير أطفالك بأنك تتقبل الأبطال والقصص التي تهمهم وتأخذها على محمل الجد.



# ما محتويات الوسائط المناسبة للأطفال؟

اعتمد على إبداع أطفالك وفضولهم:

قليلاً، يمكنك بسهولة تامة إنشاء فيلم رسوم متحركة باستخدام تطبيق Stop Motion أو إنشاء ألعاب صغيرة باستخدام لغة البرمجة Scratch للأطفال.

إذا نشأ أطفالك بأكثر من لغة، فيمكنهم أيضاً استخدام الإنترنت للبقاء على اتصال باللغة الأم للعائلة. إذا لم تكن اللغة الألمانية هي لغتهم الأولى، فهناك أيضاً فرص للتعرف على اللغة الجديدة. على سبيل المثال، يقدم موقع AMIRA العديد من القصص القصيرة للأطفال بثماني لغات، ليسمعوها أو يقرؤوها بأنفسهم. اغتنم الفرصة لاستكشاف هذا العرض أو العروض المشابهة مع أطفالك. ولأن الأطفال يكتبون أي لغة بشكل أفضل من خلال تبادل الأفكار مع الآخرين، لن تكون مشاهدة مقاطع الفيديو أو الاستماع إلى القصص بلغة غير مألوفة مفيدة للأطفال وحدها.

امنح أطفالك الفرصة ليطلقوا العنان لإبداعهم باستخدام هواتفهم الذكية أو أجهزة الكمبيوتر أو الحاسوب اللوحي. وربما يكون أسهل شكل من أشكال التصميم الإبداعي هو التقاط الصور أو تسجيل مقاطع الفيديو. اسمح لنفسك برؤية العالم من منظور أطفالك في رحلة مصورة. ستندهش مما يصوره أطفالك. يمكن لأطفالك الرسم باستخدام برنامج الرسم أو تعديل الصورة العائلية. كيف يبدو أطفالك كبالغين؟ كيف يبدو الأب كامرأة؟ يمكن لأطفالك اكتشاف ذلك من خلال تسجيل الأصوات وتغييرها باستخدام برنامج تحويل أصوات. احلم مع أطفالك بأن تكون نجم بوب كبيراً. وباستخدام تطبيقات مثل Garageband أو Auxe، يكون لديك أنت وأطفالك ستوديو تسجيل كامل لصنع الموسيقى. إذا كنت ترغب وكان طفلك أكبر





التفكير مليًا قبل نشر الصور أو الكشف عن معلومات عن أنفسهم. لتعلم كيفية التعامل بحكمة مع هذه المخاطر كلها، يجب أن يكون الأطفال أكبر سنًا، وأن يكتسبوا خبرات بصحة البالغين على مدى فترة زمنية طويلة نسبيًا. لذلك فإننا نوصي بشكل عاجل بعدم ترك الأطفال في سن الروضة والمدرسة الابتدائية يتصفحون الإنترنت وحدهم:

استخدم إعدادات الأمان الموجودة وتحقق بعناية مسبقًا مما يُسمح لطفلك باستخدامه بمفرده:

استخدم وظيفة «الوصول الخاضع للإرشاد» (لنظام iOS) على حاسوبك اللوحي أو الهاتف الذكي أو «تثبيت الشاشة» (لنظام أندرويد) الذي يسمح لك بتقييد جهازك بتطبيق واحد لأطفالك أو شغل وضع الطائرة.

ويمكنك أيضًا معرفة التطبيقات الموصى بها لسن أطفالك من الموقع الإلكتروني لجمعية Deutsches Jugendinstitut المسجلة (DJJ) أو على الموقع الإلكتروني لمبادرة «Gutes Aufwachsen mit Medien».

استخدم الوسائط الرقمية بوصفها وسيلة لأطفالك للبقاء على اتصال مع الأصدقاء والأقارب:

قد يفقد أطفالك الأقارب الذين يعيشون بعيدًا أو الأصدقاء الذين انتقلوا من مكان إقامتهم. باستخدام الوسائط الرقمية، تستطيع تمكين أطفالك -على سبيل المثال- من إرسال الرسومات التي رسموها بأنفسهم إلى الجد أو عرض السيارة السريعة التي قضاوا نصف يوم لصنعها على الجدة أو عرض الكنوز الغامضة التي عثروا عليها في المتنزّه على أحد الأصدقاء.

لا تدع الأطفال في سن الروضة والمدرسة الابتدائية يتصفحون الإنترنت وحدهم:

يحب أطفالك التعامل بسرعة مع تكنولوجيا الوسائط الرقمية، لكنهم يقعون فريسة لخبث الإنترنت بالسرعة نفسها. يمكنك التحدث إلى الأطفال في سن المدرسة الابتدائية عن حقيقة أن هناك أفلام أو صور على الإنترنت لا تناسبهم، وأن ليس كل ما هو موجود على الإنترنت صحيحًا، ويمكن أن يكلفهم المال إذا نقرّوا على شيء ما على صفحة غير معروفة، وأن عليهم دائمًا



# ما الذي يجدر أن تنتبه له أيضًا؟

سيسعد أطفالك بالاهتمام، وبعدها سيكونون قادرين على التعامل وحدهم بشكل أسهل وبسعادة أكبر. وربما يكون هذا هو الوقت المناسب أيضًا للجلوس بهدوء مع أطفالك واكتشاف الأفكار الإبداعية التي لديهم للعب.

لا تستخدم الوسائط كمكافأة، ولا تمنعها كعقاب:

إذا كانت هناك مشكلات مع أطفالك، فقد يكون مصدر ذلك أمور مختلفة لا علاقة لها في بادئ الأمر باستخدام الوسائط. وقد يفيدك أكثر إذا أشرت للطفل أنه من الطبيعي تمامًا أن يشعر المرء بالغضب أو الحزن أو أن يكون سيئ المزاج أحيانًا. وربما سيكون هناك شيء يحسن الحالة المزاجية مرة أخرى.

خلق أوقات تعويضية للحركة:

سيظهر لك أطفالك ما يحتاجون إليه: يُفضّل الأطفال أنفسهم الخروج واللعب مع الأصدقاء، وتأتي الألعاب والأشياء المادية في المرتبة الثالثة فقط، بما في ذلك التلفزيون والوسائط الرقمية. تطرق إلى هذا الأمر، ومن ثم فكر في المكان الذي يمكن لطفلك أن يتحرك فيه بأريحية في الشقة وخارجها. ربما أنت نفسك بحاجة إلى الحركة؟ مارس إذا الجمباز مع طفلك والعب كرة القدم) أو خذ في جولة إلى موقع البناء المجاور.

امنح أطفالك الاهتمام عندما يلعبون من حين لآخر:

شاهد أطفالك وهم يلعبون لمدة 10 إلى 10 دقيقة، وأخبرهم بما تراه. ويمكنك الاسترخاء في أثناء ذلك.





# نصائح على الإنترنت

## روابط تكميلية

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)  
[www.internet-abc.de/eltern/die-juengsten-im-netz/kleinkinder-und-medien/](http://www.internet-abc.de/eltern/die-juengsten-im-netz/kleinkinder-und-medien/)  
[www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de)  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/)

## المواقع ومحركات البحث الخاصة بالأطفال

[www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)  
[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)  
[www.klicksafe.de/fuer-kinder/](http://www.klicksafe.de/fuer-kinder/)  
[www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)

## التطبيقات والمحتويات

[www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/datenbank-fuer-kindermedien](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/datenbank-fuer-kindermedien)  
[scratch.mit.edu/parents](http://scratch.mit.edu/parents)  
[www.amira-lesen.de](http://www.amira-lesen.de)





# KITA-EINSTIEG HAMBURG



Gemeinsam  
groß werden!

[www.kita-einstieg-hamburg.de](http://www.kita-einstieg-hamburg.de)

Arbeitsgemeinschaft  
der Freien Wohlfahrtspflege  
Hamburg e. V.

# AGFW

Koordinierungsstelle Kita-Einstieg Hamburg

Tel. 040/228 64543-0

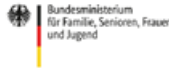
[kita-einstieg@agfw-hamburg.de](mailto:kita-einstieg@agfw-hamburg.de)

[www.kita-einstieg-hamburg.de](http://www.kita-einstieg-hamburg.de)

مشروع مُشترك لمُقدمي خدمات رعاية الأطفال بهامبورغ:



مدعوم من طرف:



## بيانات النشر

النشر: Elbkinder Vereinigung Hamburger Kitas و GmbH, Oberstraße 14b, 20144 Hamburg

إعداد: André Becker و Gesa Löbner-Bonk, صور: Wolfgang Huppertz (S. 8, 12), jistock.com (S. 1, 2, 4, 11, 15)

تصميم: Carsten Kudlik, Lothar Ruttner, [www.kudlik-ruttner.de](http://www.kudlik-ruttner.de)

طباعة: RESET ST. PAULI Druckerei GmbH, هامبورغ, أكتوبر ٢٠٢١, [www.elbkinder-kitas.de](http://www.elbkinder-kitas.de)