

أولياء الأمور الأعزاء،

فيما يلي تجدون لمحة موجزة حول استخدام الأطفال لوسائل الإعلام. تم إعداد هذه النظرة العامة بالتعاون مع لوكاس فاغندر من - *pixelpause* - مركز الكفاءة الإعلامية

دورنا كقوة

يتعلم الأطفال الكثير من خلال الملاحظة. فكروا كيف يبدو استخدامكم لوسائل الإعلام أمام أطفالكم. هل من الضروري أن يكون الهاتف الذكي حاضرًا في كل مكان؟ حاولوا الاتفاق قدر الإمكان على قضاء أوقات خالية من وسائل الإعلام، مثل تناول الطعام معًا أو الرحلات العائلية

أول هاتف ذكي

يمكن الهاتف الذكي الأطفال من الدخول بشكل مستقل إلى وسائل الإعلام الرقمية. حوالي 70٪ من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و9 سنوات في النمسا يمتلكون هاتفًا ذكيًا خاصًا بهم. تشير التوصيات الدولية مرارًا إلى 14 أو 16 عامًا كحد أدنى للسنة المناسبة.

توصياتنا

من الأفضل، إذا أمكن، الاعتماد على هاتف عادي بأزرار (هاتف بسيط) لا يمكن تثبيت التطبيقات عليه بالنسبة للعديد من العائلات، قد تكون ساعة الأطفال الذكية خيارًا جيدًا. فهي تتيح للأطفال أن يكونوا على اتصال بهم، ويمكنهم أيضًا على سبيل المثال الاتصال بوالديهم بشكل مستقل تحدثوا مع أولياء أمور آخرين. فكلما اتفق عدد أكبر من الآباء والأمهات على الأمر، أصبح الأمر أسهل على الطفل إذا لم يكن لديه هاتف ذكي بعد

الأوقات

يقضي المراهقون في المتوسط خمس ساعات يوميًا على هواتفهم الذكية، وبالمجموع حوالي 8-9 ساعات أمام الشاشات. خلال الخمسة عشر عامًا الماضية ارتفع وقت استخدام الشاشات بشكل مستمر

توصياتنا

الأطفال بين 0-3 سنوات: لا ينبغي لهم استخدام وسائل الإعلام المرئية (الأطفال بين 3-6 سنوات: يمكنهم قضاء ما يصل إلى 30 دقيقة يوميًا مع مسلسلات أطفال (بطيئة الإيقاع الأطفال بين 6-10 سنوات: يمكنهم قضاء ما يصل إلى 60 دقيقة يوميًا في أوقات الفراغ مع الوسائط الأطفال ابتداءً من 10 سنوات: يجب النظر إليهم بشكل فردي. ومع ذلك، حتى سن 13 عامًا، يجب ألا تتجاوز مدة استخدام الشاشات عن ساعتين يوميًا لا توجد أدلة على أن الأطفال الذين يقضون وقتًا أطول أمام وسائل الإعلام المرئية يصبحون أكثر كفاءة في استخدامها

الأهم من المدة الزمنية اليومية الدقيقة هو البدائل المتاحة للأطفال الكثير من الوقت مع الأصدقاء، ممارسة الرياضة، قضاء الوقت في الطبيعة، والأنشطة الإبداعية. هذه الأنشطة تساعد على بناء القدرة على التكيف وتعمل كوقاية من الإدمان

التطبيقات

تسعى العديد من التطبيقات المجانية لجذب انتباه أطفالكم. إذا لم تدفعوا ثمن المنتج، فأنتم المنتج قاعدة مهمة يجب تذكرها في التطبيقات المجانية يتعرض الأطفال لإعلانات موجهة خصيصاً لهم أو يتم تشجيعهم مراراً على الشراء

توصياتنا

راقبوا التطبيقات قبل أن يُسمح لطفلكم بتنشيطها

عطلوا جميع عمليات الشراء داخل التطبيق

ابحثوا في الإنترنت عن معلومات حول التطبيق، والأفضل باستخدام مصطلح *حماية الشباب*

(مثل حماية الشباب TikTok).

الألعاب

العديد من الألعاب الشائعة هي في الواقع نوع من المقامرة المخفية، أو تعرض إعلانات غير مناسبة للأطفال، أو تحتوي على مشاهد عنف

توصياتنا

ابحثوا في الإنترنت عن تقارير حول اللعبة قبل أن يُسمح لطفلكم بلعبها

تحققوا من الألعاب قبل أن يلعبها أطفالكم

عطلوا جميع عمليات الشراء داخل اللعبة

ضعوا حدوداً واضحة للوقت المسموح

تحدثوا مع أولياء أمور آخرين حول تجاربهم

قائمة بالألعاب الموصى بها للأطفال تجدونها على

<https://www.bupp.at>

أمان الأطفال

جميع أنظمة التشغيل الخاصة بالهواتف الذكية توفر آليات للتحكم من قبل أولياء الأمور

إرشادات لأجهزة

Android: <https://families.google/intl/de/familylink/>

إرشادات لأجهزة

iOS: <https://support.apple.com/de-at/105121>

فعلوا هذه الرقابة إذا كان لدى الأطفال أجهزة خاصة بهم. يمكنكم العثور على إرشادات إضافية عبر الإنترنت

لكن الأهم من ذلك

ابقوا فضوليين! تحدثوا مع أطفالكم عن تجاربهم مع وسائل الإعلام الرقمية. جرّبوا ألعابًا جديدة معًا واطهروا اهتمامًا بعوالمهم الرقمية

عن المؤلف

لوكاس فاغندر – معالج نفسي، خبير في التربية الإعلامية، مشرف. المدير التنفيذي لمركز

pixelpause – الكفاءة الإعلامية

يقدم محاضرات، ورش عمل، ودورات تدريبية حول وسائل الإعلام الرقمية وتأثيراتها على الأطفال، والمراهقين والبالغين والمجتمع

مزيد من المعلومات

- <https://www.pixelpause.at> – استشارات، دورات، ورش عمل، محاضرات
- <https://www.safer-internet.at> – معلومات، ورش عمل، محاضرات
- <https://www.logo.at> – معلومات للأباء والأمهات – محاضرات