



المديرية العامة  
للتعليم الخاص  
والخدمات الإرشادية

الحد من الإدمان  
على الأنترنت

ولي الأمر - الدراسة المتوسطة  
استخدام  
الأنترنت عن وعي  
من أجل أطفالنا



كونوا على استعداد للتغيرات التي تحدث في هذه المرحلة عند الأطفال التي تبدأ فيها مرحلة المراهقة من الناحية الجسدية والنفسية، وكونوا حساسين بخصوص احتياجاتهم.

## ▶ في هذه المرحلة يرغب الأطفال إمضاء أكثر أوقاتهم مع أصدقائهم والعالم الخارجي .

نظرا لزيادة طلبات الأطفال في هذه المرحلة فيجب تعليمهم بأنه يجب أن يكون هنالك حدود لكل شيء. ويجب أن يكون هنالك حدا للعب، والأكل، والتنزه، والدراسة، والتكنولوجيا. ويجب شرح وجود أهمية هذه الحدود للاستفادة من التكنولوجيا.

يجب تعليم الأطفال اكتساب مهارة تحمل المسؤولية. وتوضيح المسؤوليات التي يقع على عاتقه في غرفته، وفي داخل البيت، وفي المدرسة، ويجب دعمه لأخذ هذه المسؤوليات.





أظهرت الأبحاث التي جرت بأن استخدام الإنترنت والهواتف الذكية لفترة طويلة إلى حدوث المشاكل الذهنية مثل ضعف التركيز، وضعف الذاكرة، وانخفاض قدرة التحليل. ولهذا السبب يعاني الأشخاص الذين يستخدمون الإنترنت بكثرة من صعوبة القراءة والتعليق على الأحاديث في حياتهم اليومية، ويعانون أيضا من صعوبة تعلم الأشياء الجديدة.

يمكن أن يؤدي استخدام الإنترنت بدون وعي وبشكل كثير إلى خفض فترة الانتباه، ويؤدي الاستخدام لفترة طويلة للإنترنت إلى إلحاق أضرار دائمية مثل ضعف الانتباه. ويمكن أن يؤثر ضعف التركيز بشكل سلبي على الانتباه للدرس وعدم التركيز، وضعف في قدرة الفهم، ولهذا السبب سيخفض من مستوى النجاح في الدراسة. ولهذا السبب يجب إفهام الأطفال في هذه المرحلة ضرورة توفير السيطرة على الآلات التكنولوجية مثل الهواتف الذكية، والألواح والكمبيوتر.

تواجد الهاتف بجانب الطالب عند مذاكرة الدروس يصعب من التركيز على الدرس. لأنه يحس بالاحتياج الى النظر الى الهاتف باستمرار، ويمكن أن يزعجه الرسائل القصيرة المرسلّة عبر الهاتف. ولهذا السبب يجب إفهامه بأن الهاتف يمكن أن يخفض من الأداء الدراسي للطالب.

ويجب إفهامه بأن إمضاء فترة طويلة أمام الشاشة سيؤدي مع مرور الزمن الى؛ تأثيرات سلبية على المظهر الخارجي مثل البدانة، وتأخر نمو الجسم والعضلات، وإصابة الجسم بالترهل.



## قوموا بدعمهم في موضوع القيام بالمهارات والهوايات بشكل مستقل.

أشروحو لهم بأن الإنترنت والهواتف الذكية ليست من أدوات التسلية في أوقات الفراغ. ووفروا لهم الإحساس بأنه هنالك حياة خارج التكنولوجيا بأن يمضي الوقت مع أسرته وأصدقائه ومع نفسه.





تفضيل الأوساط الافتراضية فقط عند التواصل مع الأطفال يؤدي الى تأخر النمو لدى الأطفال من ناحية التعبير عن النفس، واستخدام تعابير الوجه وبعض المهارات الاجتماعية. ولهذا السبب يجب إفهامه بأنه يجب الاستمرار في التواصل وجها لوجه الى جانب التواصل في الوسط الافتراضي.

- ▶ جب توفير فرص لقاء الأطفال مع أصدقائهم في أوساط يمكنهم من التواصل وجها لوجه ويستطيعون التقاسم معهم أي ليست التواصل عن طريق الإنترنت فقط. وسيرون متعة اللعب وجها لوجه، ويتذوقون السعادة في التحدث وجها لوجه.

تحدثوا مع أطفالكم حول الوقت الذي أمضوه في وسط الإنترنت. عندما تتحدثون معه عن بعض المواضيع مثل أصدقائه في الوسط الافتراضي، واللعب التي يلعبونها، والمستوى الذي وصلوا اليه في اللعبة تستطيعون معرفة الأمور التي عاشوها في هذه الأوساط.



- ▶ أشرحوا لهم عن ضرورة عدم تقاسم المعلومات الأسرية والخاصة في وسط الإنترنت لأنه يمكن نسخ المعلومات المنقولة عبر الإنترنت بسهولة. وتقاسموا معهم المعلومات حول ضرورة أخذهم الدعم المطلق منكم عند تعرضهم لأي خطر، وموقف التمر الإلكتروني
- ▶ قوموا بتوفير الدعم لهم من طرفكم في حالة تعرضهم لأي خطر وموقف للتمر الإلكتروني.



قوموا بتثبيت الحدود والقواعد الخاصة  
بالاستخدام التكنولوجي مع طفلكم  
ووضحوا له بأنكم قمتم بوضع الحدود  
والقواعد من أجل توفير السيطرة على  
الإنترنت. وتحدثوا معه مسبقاً حوا  
الأمور التي ستصادفونها في حالة عدم  
الالتزام بالقواعد المثبتة.

- ▶ كونوا على علم بخصوص ألعاب الفيديو المشهورة  
بين الأطفال عبر الإنترنت. وشاركوا أطفالكم في  
هذه الفعاليات، وإمضاء الوقت معهم في وسط  
الإنترنت سيزيد التواصل، والتقارب، والأواصر  
الأسرية والثقة والتقاسم بينكم





يقدم وسط الإنترنت فرصا لتطوير الأطفال أنفسهم في مجالات تعلم اللغة، والترميز، والكتابة، والتصميم، والتصوير الرقمي، والموسيقى الرقمية، ولهذا السبب وفروا لأطفالكم الاستفادة من الفرص الموقرة عبر الإنترنت.

كونوا على علم حول كيفية استخدام الأطفال للوسائل الرقمية خارج المنزل وفي المدرسة. ومن المفيد التحدث حول هذا الأمر. ومن المهم أن تكونوا على اتصال مع مدرسيه في هذا الموضوع.

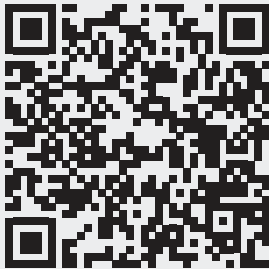
ولا تنسوا بأن الأطفال في هذه المرحلة يحتذون بكم. ولهذا السبب انتبهوا أنتم أيضا الى استخدامكم للتكنولوجيا. وفي حالة النظر الى هاتفكم في فترة تواصلكم معه تعطوا له الإحساس بالإهمال وعدم الاهتمام به.

## لا تنسوا!

بأن الإنترنت موجودا لتسهيل معيشتكم. ليست لتعقيدها، وترككم للعزلة أو عدم قدرتكم على العيش بدونها...



ماذا تستطيع فعله لكي يستخدم أطفالكم  
الإنترنت بشكل مفيد



يمكنكم مشاهدة افلام الفيديو أعلاه عن طريق النقر عليه  
أو عرض الكود الأسود للعرض





المديرية العامة  
للتعليم الخاص  
والخدمات الإرشادية

الحد من الإدمان  
على الأنترنت



للاتصال والوصول الى المعلومات  
المفصلة يمكنكم زيارة الموقع التالي  
<https://orgm.meb.gov.tr>

استخدام  
الأنترنت عن وعي  
من أجل أطفالنا

«تم إعداد هذه النشرة من قبل وزارة التعليم الوطني بدعم مالي من اليونيسيف. يتحمل الأشخاص مسؤولية الآراء الواردة في  
النشرة ولا تعكس بأي حال من الأحوال آراء وسياسات وزارة التعليم الوطني واليونيسيف.»