وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربويّة
قسم كبار المسؤولين
الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

הנהגת ההורים הארצית

الأهل والأولاد يقومون بـِ ZOOM IN على عالم الشاشات

الأهالي الأعزّاء،

لقد أدّى تفشّي فيروس كورونا خلالها وما جرى خلال الأشهر الأخيرة إلى تغيّرٍ في مجرى حياتنا جميعًا؛ فملأت الشاشاتُ الفراغَ الذي حدث لدى معظمنا، وصارت جزءًا لا يتجزّأ مِن سيرورة التعلّم وإدارة العلاقات الاجتماعيّة. يزداد وقت استخدام الشاشات خلال العطلة الصيفيّة، ومن المهمّ أن نعيد النظر في كيفيّة ترتيب برنامجٍ يوميٍّ متوازن. كأهل لأطفال صغار، لدينا تأثير كبير على سلوك أبنائنا وعلى كيفيّة استخدامهم للشاشات.

يشاهدنا أبناؤنا ونحن "داخل" عالم الشاشات، ويتعلّمون منّا كيفيّة التصرّف

هنا؟ الآن؟ طوال الوقت؟

نحن جميعًا موجودون في عدّة قنوات بالتزامن. عندما نكون مع المراهقين، سنحاول أن نصغي إليهم وأن نكون حاضرين وأقلّ تشتّتًا

هيّا نتحدّث عن ذلك- نبادر إلى الحديث والتحاور مع الأبناء- مِن المحبّذ أن نقوم بـِ **"جولة افتراضيّة"**، فنهتمّ بما يفعلون في الشبكة ونلعب معهم. بهدف التعرّف إلى عالم الشاشات الخاصّ بهم.

التوازن والموازنة هما "السرّ"! نعلّم أبناءنا أن يختاروا الأفضل لهم: مدّة وجودهم أمام الشاشة؟ في أيّ موقع/تطبيق؟ مع مَن؟ ومتى؟ بالإضافة إلى ذلك، نقترح عليهم نشاطات خارج الشاشات. عند الإفراط في استخدام الشاشات، يزداد خطر الاطّلاع على مضامين مسيئة لا تلائم عمرهم، وقد يخلّ هذا بمهارات التواصل والمهارات الاجتماعيّة أيضًا.

مؤشّرات مقلقة أو متى سنعرف أنّ هناك مشكلة؟

عندما نلاحظ تغيّرًا في السلوك، ويواجه الابن صعوبة في الانفصال عن الشاشة من أجل المشاركة في أنشطة أخرى، كاللقاءات الاجتماعيّة أو الواجبات العائليّة أو أيّ نشاط آخر كان يحبّه ويقوم به

أين نضع الحدود؟ كأهل نحن نعرف أبناءنا على أفضل وجه. نحن نلائم الحدود والمراقبة لكلّ ولد تبعًا لطبعه وتأثير الشبكة عليه. يحتاج الأطفال الصغار إلى حدود سلوكيّة: ساعات الاستخدام، أهداف الاستخدام، التوقيت، والاطّلاع على محتوى غير مناسب.

هل تعلمون؟

معدّل العمر للحصول على الهاتف الذكيّ الاوّل هو **10 سنوات**

معدل ساعات استخدام الحاسوب والهواتف الذكيّة في اليوم هو **4 ساعات**

55% من الأولاد (8-12) ينتجون مضامين في الشبكة (يحمّلون مقاطع فيديو، أو "Story" أو بثّ مباشر) **مرّة واحدة في الأسبوع** على الأقلّ

نملك قوّة التأثير:

في عام 2019، **85%** من الأهل صرّحوا بأنهم يضعون تقييدات لوقت استخدام الشاشات

إذا كان هناك أيّ تساؤل يمكنكم التوجّه إلى الطاقم التربويّ والاختصاصيّين النفسيّين التربويّين في السلطات المحليّة. في حال حدوث إساءة في الشبكة، يمكنكم التوجّه إلى مركز 105 التابع للهيئة الوطنيّة لحماية الأولاد في الشبكة والذي يعمل على خدمتكم 24/7

المعطيات من تقرير "الحياة الرقميّة"، تقرير بيزك 2019-2020