



Folkhälsomyndigheten

# كيف تتحدثون عن الشاشات في المنزل؟

نصائح لمن لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 13-18 عاماً



# ساعد طفلك المراهق على استخدام الشاشات بشكل جيد

قد تأخذ الشاشات وقتاً من أشياء يحتاجها الشباب ليكونوا بخير. تُظهر الأبحاث أن قضاء الكثير من الوقت على الشاشة يمكن أن يجعل المراهقين ينمون بشكل أسوأ، ويعانون من صعوبة في التركيز ويصبحون غير راضين عن أجسامهم.

يمكنك مساعدة طفلك المراهق على استخدام الشاشات بطريقة لا تضر بالصحة. تذكر أن تغيير العادات قد يستغرق وقتاً.

يمكن استخدام الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر في العديد من الأشياء الجيدة، ولكن هناك مخاطر مع الشاشات. يمكن أن يتعرض الأطفال والشباب للتنمر والاتصال بهم من قبل الغرباء ورؤية أشياء مخيفة.

تم تصميم معظم التطبيقات والألعاب لتجعلنا نرغب في استخدامها أكثر فأكثر. وهذا يجعل من السهل على المراهقين أن يدمنها.

## نصائح لتكوين عادات جيدة

1.

أظهر اهتماماً بما يفعله طفلك على الشاشة، تماماً كما تفعل مع الأشياء الأخرى في حياة المراهق. حيث يزيد ذلك من فرصة تحدث طفلك معك حول ما يحدث عبر الإنترنت، ويطلب المساعدة إذا احتاجها.

2.

تحدث عن كيفية التعامل مع بعضنا البعض عبر الإنترنت وكيف يمكن أن يساهم طفلك المراهق في الجو الجيد، على سبيل المثال باستخدام طريقة تعبير جيدة ولغة لطيفة.

3.

تحدث إلى والدي أصدقاء طفلك. تصبح الأمور أسهل إذا كان لدى العديد من الأشخاص نفس القواعد.

4.

ساعد طفلك المراهق على وضع جميع الشاشات جانباً قبل نصف ساعة على الأقل من وقت النوم. يرجى وضع قاعدة في المنزل حول ترك الهاتف المحمول والكمبيوتر والجهاز اللوحي خارج غرفة النوم ليلاً.

5.

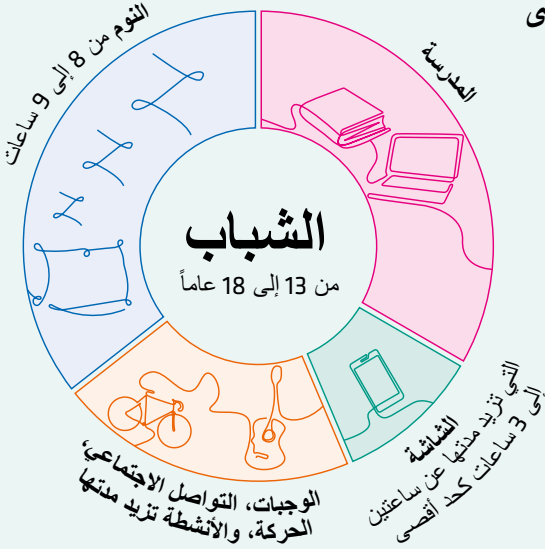
إنّبه إذا كان طفلك يبدو غير مرتاح. ادعم طفلك، واطلب المساعدة إذا احتجت إليها.

6.

كن قدوة! فكّر في كيفية ووقت استخدامك للشاشات بالقرب من طفلك المراهق.

## التوازن بين الشاشة والأنشطة الأخرى

تحدث إلى طفلك المراهق حول كيفية إمكانية فعل كل ما تريدون القيام به في وقت الفراغ. ابدأ بعجلة اليوم هنا في الجانب.



### اطرح أسئلة مثل ما يلي:

- ما هو مقدار الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة يومياً؟
- هل ترغب في تغيير ذلك الوقت بطريقة ما؟
- هل هناك أشياء غير الشاشة ترغب في القيام بالمزيد منها؟

لمزيد من الأسئلة التي يمكنك طرحها، امسح رمز الاستجابة السريعة لهيئة الصحة العامة.

تُظهر الأبحاث أن أكثر من 2-3 ساعات من وقت الشاشة يمكن أن يؤثر سلباً على صحة المراهقين.

لا يتم احتساب استخدام الشاشة في المدرسة أو أداء الواجبات المنزلية أو الاستماع إلى الموسيقى/البث الصوتي أو أجهزة المساعدة للشباب ذوي الإعاقة في وقت الشاشة هنا.

## من الذكاء أن تضع هاتفك جانباً أحياناً!

- يقوم الشباب بأداء واجباتهم المنزلية بشكل أسرع أربع مرات إذا كان الهاتف موجوداً في غرفة أخرى.
- ينام الشباب الذين يضعون هواتفهم خارج غرفة النوم بشكل أفضل وفترة أطول.
- الشباب الذين يضعون الهاتف في غرفة أخرى هم أكثر حضوراً من الشباب الذين يضعون الهاتف بجوارهم.
- يقلل النشاط البدني من خطر شعور الشباب بالضرر من الشاشات. جميع الحركات مهمة.

# يمكن أن يحصل طفلك المراهق على المساعدة هنا

هناك عدة منظمات يمكن أن تساعد في حال  
تعرض الطفل للخطر عبر الإنترنت.

**خط دعم Bris (bris.se)** مفتوح على مدار الساعة.  
اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 116 111 أو دردش وأرسل  
رسالة بريد إلكتروني. إذا كنت شخصاً بالغاً، فهناك خط  
دعم Bris للبالغين على الرقم 50 50 50 - 0771.

**Ditt Ecpat (dittecpat.se)** يقدم  
الدعم في القضايا المتعلقة بالصور العارية  
والتحرش الجنسي والتهديد والاعتداء.  
الدردشة أو الاتصال أو البريد الإلكتروني.  
رقم هاتف الشباب: 020 - 112 100  
رقم هاتف البالغين: 020 - 111 33 44

**Näthattshjälpen (nathattshjalpen.se)** يحتوي  
على معلومات حول ماهية الكراهية عبر الإنترنت  
والمساعدة في التعامل معها، بالإضافة إلى  
نماذج إبلاغ الشرطة عن الجرائم الرقمية.

يمكن لدى **الشرطة (polisen.se)** الإبلاغ عن  
الجرائم والحصول على إجابات لما هو غير  
قانوني، ومتى يجب الإبلاغ وكيفية الإبلاغ.

على الموقع الإلكتروني **UMO.se** يمكنك العثور  
على معلومات الاتصال بعيادات الشباب والأماكن  
الأخرى للحصول على المشورة والدعم.  
يمكنك أيضاً الاتصال بمركز صحة الطلاب للحصول  
على المشورة والدعم في حالة وجود مخاوف بشأن  
الحالة النفسية السيئة أو اضطراب الأكل.

يمكن أن يقدم لك **1177** المشورة ويساعدك  
بشكل صحيح في الرعاية.

## امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً للحصول على مزيد من النصائح والأبحاث وراء التوصيات:

- تأثير مُثل الجمال على وسائل التواصل الاجتماعي.
- طرق معالجة الشجار المتعلق باستخدام الشاشة.
- نصائح خاصة للشباب ذوي الإعاقة.
- علامات إدمان طفلك على الألعاب أو وسائل التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال، وقد يحتاج إلى طلب الرعاية الصحية.
- يعاني الطفل من صعوبة في ترك ذلك بمفرده.
- يؤدي ذلك إلى عدم إمكانية التأقلم مع المدرسة أو العمل، أو لديه غياب كبير.
- ويؤثر على الحالة النفسية للطفل.



folkhalsomyndigheten.se

## امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً للحصول على مزيد من النصائح من هيئة الإعلام (Mediemyndigheten) حول:

- حقوق الشباب وسلامتهم عبر الإنترنت
- إعدادات حول الأمان والوقت الممضي على التطبيقات والألعاب
- كيف تصبح واعياً بوسائل الإعلام. احصل على التدريب عبر الإنترنت!



mediemyndigheten.se