



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

توصيات حول كيفية استخدام الشاشات بالنسبة للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عاماً

هذه توصيات وكالة الصحة العامة حول كيفية استخدام الشاشات بالنسبة للشباب للتطور والشعور بصحة جيدة. هذا النص يستهدفك بصفته أب/أم أو لديك علاقة وثيقة أخرى بالشباب. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية توجيه الشباب ودعمهم عند استخدام الشاشات.

توصيات حول الشاشات لمن لديهم شباب تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عاماً

بالنسبة لمعظم الشباب، من الطبيعي استخدام الشاشات. رغم أن العديد من الشباب يمكنهم إدارة كيفية استخدامهم للشاشات بأنفسهم، إلا أنك بحاجة إلى مساعدة الشباب ودعمهم.

- تحدث إلى شبابك حول توصياتنا لاستخدام الشاشات، وعن الشاشات والنوم.
- ساعد شبابك على اتباع التوصيات.

نصائح لمن لديهم شباب تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عاماً

- ساعد شبابك على استخدام الشاشات لمدة 2-3 ساعات في اليوم كحد أقصى.
- تحدث إلى شبابك حول ما يفعلونه عبر الإنترنت واسألهم عما يمر به الشباب هناك. كن فضولياً ومشاركاً. حاول ألا تحكم على ما إذا كان الشباب يفعلون أشياء لا تحبها أو لا تفهمها.
- تحدث عن مدى أهمية أن تكون لطيفاً مع الآخرين عبر الإنترنت. اطلب من الشباب التفكير في كيفية كتابة الشباب عبر الإنترنت.
- تحدث عما يحتاجه الناس للشعور بصحة جيدة. ساعد الشباب على تحقيق التوازن بين النوم والذهاب إلى المدرسة والحركة وممارسة الأنشطة الترفيهية والتواصل مع الأصدقاء واستخدام الشاشات. قد يحتاج الشباب إلى مساعدة في إيقاف تشغيل شاشاتهم.
- اتفق على قواعد لكيفية استخدامكم للشاشات. ساعد الشباب على اتباع القواعد.
- قدم الدعم إذا بدا أن شبابك يشعرون بالسوء حيال شيء حدث عبر الإنترنت. تحدث عما يجب فعله إذا كان الشاب ضحية لأي إساءة معاملة عبر الإنترنت. أو إذا كان صديق في ذلك الموقف.

يمكنك أنت وطفلك الحصول على الدعم هنا.

في Bris يوجد خط دعم للبالغين على الرقم 50 50 50 0771. وهو مفتوح على مدار الساعة. يمكن لأي شخص دون سن 18 عاماً الاتصال وإرسال رسالة نصية إلى 116111 أو الدردشة وإرسال رسائل البريد الإلكتروني عبر bris.se والحصول على إجابات من مستشار. يمكنك أيضاً مقابلة مستشار في مركز Bris.

توفر منظمة Ditt Ecpat الدعم للأطفال والشباب الذين يشعرون بالسوء بسبب تعرضهم للاعتداء الجنسي، سواء عبر الإنترنت أو في حياتهم خارج الإنترنت. يمكنهم الدردشة أو الاتصال أو إرسال الرسائل إلى Ditt Ecpat - دون الكشف عن الهوية. اتصل على الرقم 100 112-020 أو دردش على الموقع الإلكتروني dittecpat.se. في Ecpat Vuxenstöd، يمكن للأباء/الأمهات وغيرهم من البالغين المهمين تلقي الدعم إذا تعرض طفلهم للاعتداء الجنسي. دردش أو اتصل على الرقم 44 33 111-020، أو اقرأ المزيد على الموقع الإلكتروني ecpat.se/vuxenstod.

يضم موقع Räd Barnen كتيب #Nätsmart حيث يمكن للبالغين القراءة عن كيفية التحدث إلى الأطفال والشباب حول الاعتداء الجنسي عبر الإنترنت. يمكن العثور عليه على الموقع الإلكتروني raddabarnen.se.

كما يمكنك التحدث إلى مركز الرعاية الصحية إذا شعر طفلك بسوء بسبب استخدام الشاشة أو وسائل التواصل الاجتماعي. كما يمكن لصحة الطلاب في المدرسة - المستشار، ممرضة المدرسة - تقديم المساعدة. إذا كانت المشكلات كبيرة، فقد يكون من المناسب استشارة BUP، الطب النفسي للأطفال والمراهقين.

توصيات ونصائح حول النوم

يمكن للشاشات أن تسبب اضطرابات في النوم عند الأطفال والشباب. توصي وكالة الصحة العامة بجميع الأعمار بعدم استخدام الشاشات قبل أن يحين وقت النوم، وترك الشاشات خارج غرفة النوم أثناء الليل.

للحصول على نوم أفضل، أوقف تشغيل جميع الشاشات قبل النوم بـ 30-60 دقيقة. اترك هاتفك وجهاز الكمبيوتر اللوحي والكمبيوتر الخاص بك خارج غرفة النوم. احصل على منبه بدلاً من استخدام هاتفك كمنبه. لا تتردد في التحدث إلى الآباء الآخرين حول قواعد الشاشة - سيكون من الأسهل أن تفعلوا ذلك بطرق مشابهة.

تشير الأبحاث إلى أن الأطفال قد يجدون صعوبة في النوم ولا ينامون جيداً إذا استخدموا الشاشات قبل النوم. النوم مهم للشعور بصحة جيدة والنمو والتعلم.

يمكن للشاشات أن تسبب اضطرابات النوم لأن الدماغ يحصل على العديد من الانطباعات، وقد يكون من الصعب وضع هاتفك جانباً، ويبقى الشخص منسجماً بالمحتوى ولا يحصل على قسط كافٍ من النوم. يستخدم العديد من الشباب أيضاً هواتفهم في الليل، على سبيل المثال لوسائل التواصل الاجتماعي. وهذا يؤدي إلى اضطراب النوم والتعب في اليوم التالي.

توصيات استخدام الشاشة بالنسبة للآباء والأمهات

فكر في كيفية استخدام الشاشات عندما تكون مع طفلك. ضع في اعتبارك أنه يمكنك التأثير على طفلك بأن تكون قدوة حسنة. يحتاج الأطفال إلى الشعور بأن والديهم يرونهم ويسمعونهم ويفهمونهم حتى يشعروا بصحة جيدة. أنت قدوة مهمة. قد تؤثر طريقة استخدامك للشاشات على طفلك.

حاول أن تفكر في وقت استخدام هاتفك وكم مرة تستخدمه وماذا تفعل به. فكر فيما إذا كان يجب عليك تقليل وقت الشاشة عندما تكون مع الطفل. يُرجى إخبار طفلك بما تفعله عند استخدام الهاتف - أخبره أنك تستخدم هاتفك لشراء التذاكر أو إرسال بريد إلكتروني إلى المدرسة أو التحقق من ساعات العمل. هكذا تقوم بتعليم الطفل استخدام الهاتف للأشياء العملية وليس للترفيه فقط.

ماذا تعني التوصية من وكالة الصحة العامة؟

مهمتنا هي معرفة ما يحتاجه الناس ليشعروا بصحة جيدة ويعيشوا حياة جيدة. التوصيات هي نصائح يمكنك اتباعها لجعلك أنت وطفلك تشعران بصحة جيدة. تستند توصياتنا حول الشاشات إلى معرفة ما يحتاجه الأطفال والشباب للتطور والشعور بصحة جيدة.

ماذا يعني استخدام الشاشات؟

يتناول هذا النص كيفية استخدام الأطفال للشاشات في أوقات فراغهم، على سبيل المثال لممارسة الألعاب والتواجد على وسائل التواصل الاجتماعي ومشاهدة الأفلام والمسلسلات ومقاطع الفيديو. الاستماع إلى الموسيقى والراديو والبودكاست وقراءة الكتب الإلكترونية لا يُعتبر استخداماً للشاشات في هذا النص. لا تُحتسب الشاشات التي يستخدمها طفلك في العمل المدرسي أو كوسائل مساعدة للإعاقة على أنها استخدام شاشات في هذا النص.