



المديرية العامة  
للتعليم الخاص  
والخدمات الإرشادية

الحد من الإدمان  
على الأنترنت

▶ ولي الأمر - ما قبل المدرسة  
استخدام  
الأنترنت عن وعي  
من أجل أطفالنا

مع تطور التكنولوجيا بدأت بالدخول في حياتنا بشكل كثير. وأصبح من الصعب رفض التكنولوجيا. ولا يمكن إنكار مساهماته في حياتنا، ولكن هناك حقيقة بأنه عند عدم استخدام التكنولوجيا عن وعي سيؤثر على حياة أطفالنا وشبابنا بشكل سلبي.

ومن طرف آخر يمكن أن يؤدي الاستخدام الخاطئ للإنترنت إلى الإدمان لدى الأطفال.





يؤدي الاستخدام الخاطئ للإنترنت  
الى تخريب العلاقات الاجتماعية لأطفالنا  
وشبابنا ويمكن أن يوجههم الى العزلة.  
ويؤدي الى إهمالهم للحياة الحقيقية، ولهذا السبب  
يجعلهم الاستمرار في العيش في العالم الافتراضي.





يمكن أن يؤثر الاستخدام الخاطئ للتكنولوجيا على نجاح الطلبة في حياتهم الدراسية، ويؤدي إلى تأخرهم عن الحياة الطبيعية في أهم مرحلة من مراحل حياتهم بسبب التكنولوجيا.

قد يحدث الإدمان على الإنترنت نتيجة الاستخدام الخاطئ للتكنولوجيا الرقمية. ويمكنها من زعزعة العلاقات الأسرية ويؤثر بشكل سلبي على جميع أفراد الأسرة.



ولكي لا يعيش أطفالنا في مرحلة الطفولة والشبابية هذه الأمور يتطلب منكم وضع بعض القواعد اعتباراً من فترة ما قبل المدرسة. لأنه يبدأ تطبيع السلوك في الأعمار المبكرة. ويتعلم الأطفال الانصياع للقواعد في فترة ما قبل المدرسة، ولهذا يجب تنمية عادات الاستخدام الصحيح وتفهم أضرار الاستخدام الخاطئ لهم في هذه الفترة.



## بعض من هذه القواعد هي بالشكل التالي:

يجب الاهتمام بالأطفال لكي لا يقعوا أسرى بيد الإنترنت. ويجب تشجيعهم على لعب الألعاب ذات الحركات الكثيرة. على سبيل المثال إنشاء لعبة معه بالألعاب الموجودة لديه، وقوموا بفعاليات تجلب اهتمامهم. لأن النشاط الحركي يجلب اهتمامهم مثل الإنترنت.

لا تمنعوا عنهم استخدام الهواتف الذكية أو الألواح الإلكترونية عند قيامه بأية حركة غير مرغوبة، وكذلك لا تكافئوه بإعطائه فرصة كثيرة للانشغال بالتكنولوجيا عند القيام بأية تصرف جيد، أي لا تستخدموا لتكنولوجيا كوسيلة للمكافأة والعقاب.



أمنوا لهم فرص التواجد مع الأطفال الآخرين. ساعدوهم على التأقلم الاجتماعي. لأن الأطفال المتعودين على التأقلم الاجتماعي يكونون أقل رغبة بالإنترنت.

لا تنسوا أن تكونوا قدوة لهم. لأنهم يحتذون بكم.

لأنهم يتعلمون منكم ماذا ومتى وكمية ما سيفعلون عن طريق مراقبتكم.



أمنعوهم من الاهتمام بالإنترنت في جميع أوقات فراغهم.  
يجب أن لا يشغل الإنترنت كل مجال من مجالات عيشهم.

يجب أن تكون فترة قضاء الأطفال بين أعمار 3-6 سنوات في  
الإنترنت قصيرة جدا. يجب يتعلموا وضع الحدود في هذه  
الأعمار.

يجب على الأسرة مرافقة الطفل خلال فترة جلوسه على شاشة  
الإنترنت. ويجب عدم ترك الطفل وحيدا أمام الشاشة. إذا لم نراقب  
الأطفال يمكنهم الوصول الى المرئيات الغير المرغوبة. ويمكنهم الوصول  
الى الألعاب أو البرامج المرعبة التي تحتوي على العنف. ولهذا يجب  
عليكم انتم تجربة اللعبة التي سيلعبه قبله. ومراقبة اللعبة فيما إذا كانت  
محتواها تتضمن الأشياء المرعبة أو العنف. وفي سياق هذا الهدف يمكنكم  
الاستفادة من برامج حماية الأسرة.



يجب عدم تربية أطفالنا من قبل الأدوات التكنولوجية، لأن التكنولوجيا ليست مربية أطفال. نعم أنها تسهل لكم بعض الأمور، هذا شيء معروف ولكن إذا استخدمتم التكنولوجيا كمربية، سيكون هنالك خطر إدمان طفلكم على الإنترنت كبيرا في المستقبل.

أشعروا وعيشوا حياتكم كأسرة بدون وجود الإنترنت. يجب أن لا تحل الإنترنت بدل اللعب الذي سيلعبه معكم. لأن اللعب التي تلعب في الحياة الحقيقية، يساهم في النمو الجسماني والنفسي والاجتماعي للطفل. لأن الألعاب الافتراضية لا تسد هذه الاحتياجات. لأن اللعب في الحياة الحقيقية تختلف عن اللعب في الإنترنت.

## ولهذا السبب أعبوا معه، كونوا أطفالا مع الأطفال.

علموا أطفالكم استخدام الإنترنت بشكل مفيد ومحدد وعدم إهمال الجوانب الأخرى من الحياة، وبهذا الشكل سترتاحون في المستقبل...



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 اليونيسف. يتحمل الأشخاص مسؤولية الآراء الواردة في  
النشرة ولا تعكس بأي حال من الأحوال آراء وسياسات وزارة التعليم الوطني واليونيسف.»