



HEALTH & PSYCHOLOGY

— *Des Psychologues Solidaires* —

الطفولة المبكرة و الشاشات





بين 0 و3 سنين: 0 شاشات

لا لإستعمال الشاشات قبل 3 سنين،
(حتى صوت الأجهزة بهذا الصغير ينجم يكون عندو مخلفات)

ما فما حتى استعمال للشاشات ينفع الصغار، مهما كانت
البرامج. المقترحة (قناة تعليمية، رسوم متحركة، برامج لتعلم
لغة أجنبية...).

فقط، مكالمات فيديو **قصيرة** وبن الطفل يتواصل مباشرة مع
الشخص اللي يتكلم معاه مسموح بيها



شهوة الخطر؟

قبل 3 سنين، التعرّض للشاشات مُضّر برشا وعنده مخلفات كبيرة:

- الصغير يتعرض لتحفيز مفرط بسبب الشاشات، وهذا يمنعه باش يستكشف ويتفاعل مع المحيط اللي يعيش فيه.
- يؤثر سلبيا على النمو الحسي، الحركي و اللغوي ، على قدرة الانتباه و التركيز متاعه و يمثل عائق لتفاعلاته مع الناس اللي دايرين بيه .

DANGER!

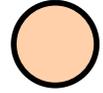


في السنوات الأخيرة، برشا دراسات أثبتت وجود علاقة بين التعرّض المفرط للشاشات و تراجع الوظائف المعرفية و العاطفية عند الأطفال في عمر 5 سنين.

بعض الدراسات طرحت فكرة "le syndrome pseudo-autistique"

وين يظهر على الأطفال اللي استعملوا الشاشات بطريقة مكثفة، في أول أشهر حياتهم، أعراض مشابهة لإضطراب طيف التوحد.



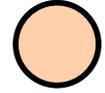


HEALTH & PSYCHOLOGY

— *Des Psychologues Solidaires* —

بين 3 و 6 سنين:
استعمال الشاشات لازم يكون
محدود برشا.

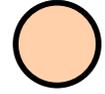




بين 3 و 6 سنين : 30 دقيقة في النهار لا أكثر.

- **ما فماش** إستعمال للشاشات في الليل، ولا وقت الماكلة، ولا باش تهدييه. وما فماش شاشات خاصة للطفل وحده.
- لازم نحددوا أوقات معينة للإستعمال.
- إستعمال الشاشات لازم يكون ديمًا **بمرافقة الولي** وفي مكان مشترك مع العائلة.
- نصائح للإستعمال:
- نخليوا الإستعمال يكون جماعي مع العائلة، ونختاروا برامج قصيرة وديما نتفاعلوا مع الصغير و نفسرولوا الأحداث.
- نستعملوا الألعاب الجماعية اللي تحفز التفاعل والتواصل بين أفراد العائلة.





بين 3 و 6 سنين:

• بين 3 و 6 سنين، إستعمال الشاشات لازم يكون قصير في الزمن وما ياخذش بلاصة الأنشطة الأخرى.

• الصغار لازم يواصلوا يطوروا مهاراتهم الحركية

والمعرفية، لذا مهم برشا نقدمولهم أنشطة يدوية،

(bricolage) وأنشطة في الهواء الطلق.

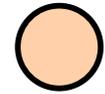


HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

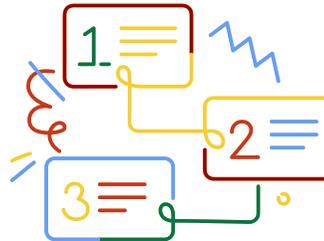
بين 6 و 9 سنوات: استعمال الشاشات
بطريقة متوازنة وإبداعية.

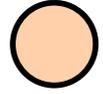




بين 6 و 9 سنوات : استعمال الشاشات لازم يكون محدود في الزمن

- ساعة واحدة في اليوم كحد أقصى.
- استعمال الإنترنت غير مسموح به.
- لا للشاشات في الغرفة.





استخدام محدود ومتنوع

- الصغير ينجم يعدي أكثر وقت قدام الشاشات، لكن مع وضع قواعد واضحة وأوقات محددة.
- نجموا نختاروا بعض البرامج ونحاولوا نتأكدوا إنها تناسب عمر الصغير، و نتجنبوا ديما المحتوى العنيف.
- نحبذوا أكثر الأدوات الرقمية الإبداعية: التصوير، تعديل الفيديوات، وغيرها من البرامج الإبداعية.





HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

بين 9 و 12 سنة :
الحماية و المرافقة

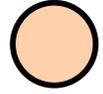




بين 9 و 12 سنة : قواعد دائمة

- إستعمال الشاشات يكون أقل من ساعتين في النهار
- الهواتف قبل 12 سنة موش منوصوح بيها، واذا كان وجودها ضروري، نستعملوا تالفون بلاش أنترنت.
- لا للشاشات في الغرف الفردية.
- لا الشاشات في الليل وفي وقت الماكلة.





ابتداءً من 10 سنين : نحو الاستقلالية

- ابتداءً من 10 سنين، الصغير ينجم يبدأ يعمل في أول بحوثة على الإنترنت وهذا يكون ديمًا مع مرافقة والدية، و ديمًا نحاولوا نفسروا للصغير كيفاه نجموا نتعلموا من الأتترنات و نستغلوا الفوائد متاعها و كيفاه لازمنا نحميوا أنفسنا من المخاطر لي نجموا نواجهوها عن طريق الأتترنات.





http://



ديما نحاولوا نحميوا الصغير

- الوقاية من مخاطر الأنترنت تتمثل بالأساس في التوعية متاع الصغير في علاقة بالحاجات لي ينجم يتعرض لها.

مهم برشا نفسروله اللي فمّا محتويات تنجم تكون **عنيفة** ولا صادمة، نعلموه زادة لي موش كل شيء نجموا ننشروه على الإنترنت، ونفسرلُو اللي الحاجات لي ننشروها معاش نتحكموا فيها و موش الحاجات لي نلقاوها في الانترنت الكل هي حاجات **1** حقيقية.

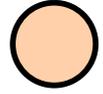


http://



ديما نحاولوا نحميوا الصغير

التوعية متاع الصغير بالمخاطر متاع التحيل والكذب عن طريق الأنترنات، كيما الأخبار الزائفة، سرقة الهوية وعمليات الاحتيال مهمة برشا و مهم زادة انو كولي.ة نكون مصدر أمان و ثقة لصغيري و ديما نفكروا لي أنا موجود بش نحميه و لي هو ينجم يحكلي و يشارك معايا كل شيء ماغير خوف.

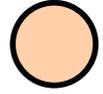


HEALTH & PSYCHOLOGY

— *Des Psychologues Solidaires* —

إبتداءً من 13 سنة: أكثر حرية في
إستعمال الشاشات و مرافقة والديه
متواصلة





قواعد لازم نحافظوا عليها

- استعمال محدد في الوقت للشاشات في النهار.
- حرية أكثر، أما باستعمال يكون مراقب و ديمما فما مرافقة من قبل الوالدين.





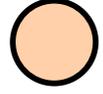
مواقع التواصل الاجتماعي و اليافعين

إبتداء من 13 سنة، اليافعة ينجم يسجل في أغلب مواقع التواصل الاجتماعي هناك علاه

مهم برشا نفسرولهم كيفية الإستعمال والإحتياطات اللي لازم ياخذوها :

- الحساب الخاص هي حاجة شخصية،
- ما نشاركوش معلوماتنا الشخصية كيما العنوان و رقم الهاتف مع العموم،
- ما نبعثوش تصاورنا لعباد مانعرفوهمش،
- كل حاجة نشاركوها على مواقع التواصل الإجتماعي ما عا دش نتحكموا فيها،
- موش كل حاجة نشوفوها على مواقع التواصل الإجتماعي نصدقوها.





المرافقة الوالدية

المرافقة الوالدية في الفترة العمرية هذي مهمة برشا وين الثقة و الدعم هوما أساسيات العلاقة بين الولي.ة و صغيرو. مهما كانت الحاجة لي ينجم يتعدى بيها اليافعة. لازم يكون متأكد إنو الولي.ة متاعه موجود بش يدعمه و يحميه و ياخذله حقه.





إستعمال مُقننٌ للأُتُرُنات

- ديمَا فَمَا وَقْتٌ مُحَدَدٌ لِإِسْتِعْمَالِ الأُتُرُناتِ : مِنَ المُسْتَحْسِنِ فِي اللَّيْلِ لِأَلَّا تُتْرَكَ وَ زَادَةً وَقْتِ المَاكَلَةِ لِأَلَّا تُتْرَكَ.
- كَأُولِيَاءِ نَجْمُوا نَسْتَعْمَلُوا تَطْبِيقَاتِ المُرَاقَبَةِ الوَالِدِيَةِ بِشِ نَحْمِيُوا الأَطْفَالَ مِنْ وَضْعِيَّاتِ خَطِيرَةٍ يَنْجُمُوا وَيَتَعَرَّضُونَ لِهَا أَمَّا مَهْمٌ بِرِشَا أَنْوَ نَعْلَمُوا اليَافِعَةَ وَ نَفْسُرُوهُ لِیِ الهَدَفِ مُتَاعِنَا هُوَ حِمَايَتُهُ مِنَ المَخَاطِرِ مَوْشِ التَّدخُلِ فِي حَيَاتِهِ الشَّخْصِيَّةِ





HEALTH & PSYCHOLOGY

Des Psychologues Solidaires

 (+216) 71 782 782

 Contact@healthandpsychology.org

 Health & Psychology - جمعية علم النفس و الصحة

 Healthandpsychologytn

 Health & Psychology - جمعية علم النفس و الصحة





HEALTH & PSYCHOLOGY

— *Des Psychologues Solidaires* —

Les écrans pour échanger en famille?





Posez un cadre familial sur l'utilisation des écrans

- Une utilisation cadrée pour ne pas empiéter sur les moments familiaux : Pas d'écran pendant les repas
- Ne laissez pas les écrans allumés en fond
- Adaptez le temps d'utilisation selon l'âge de vos enfants





Un programme adapté à tous pour favoriser la discussion

Lorsque vous regardez un film en famille, veuillez à ce que le contenu soit adapté à l'âge de votre enfant et profitez du film pour poursuivre les échanges : qu'est-ce que chacun a pensé du film? Comment a-t-il compris le film?

Choisissez bien la thématique du film pour pouvoir aborder certains thèmes qui touchent votre famille, l'actualité, les situations que vit l'enfant...





Variez les activités numériques

Au-delà des films et dessins animés le numérique nous offre bien d'autres possibilités :

- filmer les moments en famille et apprendre ensemble à faire du montage
- visiter une exposition en ligne : de nombreux musées proposent des activités en ligne destinées à toute la famille
- jouer à des jeux éducatifs avec plusieurs joueurs, pour s'amuser ensemble en apprenant





HEALTH & PSYCHOLOGY

— *Des Psychologues Solidaires* —

الشاشات وسيط يخلينا نعديووا وقت عائلي مع بعضنا

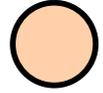




إطار عائلي يحدد إستعمال الشاشات للجميع

- لا للشاشات وقت الماكلة.
- لا للشاشات في الغرف الفردية.
- الإستعمال يلزم يكون مناسب لعمر الصغير.

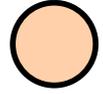




إستعمال مضبوط باش ما يفسدش الأوقات العائلية

- كان إختارنا نتفرجوا في فيلم مع بعضنا كعائلة، نحاولوا نتأكدوا اللي المحتوى مناسب لعمر الصغير، ونستغلّو الفرصة هذي باش نكملوا النقاش بعد الفيلم: شنوّة رايكم في الفيلم؟ شنوّة فهمتو منه؟ شنوّة العبرة من القصة؟





أنشطة رقمية متنوعة

- بمساعدة العالم السبراني نجموا نعيشوا لحظات عائلية مميزة نتفرجوا في أفلام مع بعضنا ولا برامج مختلفة و نحكيوا و نتناقشوا فيها. نجموا نخلدوا الأوقات العائلية الجميلة لي نعيشوها و نتعلموا كيفاه نلتقطوا صور ولا vidéo و نعملوا مونتاج. نجمواا زادة نتمتعوا بزيارة معارض و متاحف إفتراضية كيما نجموا زادة نشاركوا ألعاب تعليمية و تثقيفية بش نلعبوا و نتعلموا في نفس الوقت و نعديو وقت عائلي مع بعضنا.





HEALTH & PSYCHOLOGY

Des Psychologues Solidaires

 (+216) 71 782 782

 Contact@healthandpsychology.org

 Health & Psychology - جمعية علم النفس و الصحة

 Healthandpsychologytn

 Health & Psychology - جمعية علم النفس و الصحة



REWIND 





HEALTH & PSYCHOLOGY

— *Des Psychologues Solidaires* —

Prévenir le cyber-harcèlement

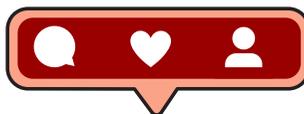




Informez dès que l'enfant utilise les réseaux sociaux

Même s'il n'est pas officiellement inscrit, lorsque votre enfant atteint l'âge pour utiliser les réseaux, **discutez avec lui** de ces questions

Rappelez-lui que même derrière les écrans les actions ont des conséquences : s'il se moque ou insulte quelqu'un en ligne, même anonymement, la personne en face va être blessée et peut être en grande souffrance (anxiété, dépression, pensées suicidaires...) .





Point légal : des règles à respecter

Expliquer à votre enfant qu'il peut être poursuivi s'il insulte ou harcèle quelqu'un ou s'il partage du contenu dégradant

Indiquez lui qu'il ne peut pas non plus partager de photos ou vidéos d'autres personnes sans leur consentement



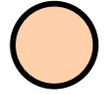


HEALTH & PSYCHOLOGY

— *Des Psychologues Solidaires* —

كيفاش تكون الوقاية من التمرّ السيبرني؟





التدخل الأولي

من قبل إستعمال وسائل التواصل الإجتماعي، مهم برشا **نفسروا** للصغير مجموعة من القواعد لي لازموا يعرفهم :
نفكروه لي كل تصرف عنده العواقب متاعه ، كيما في الدنيا كيما في الواقع السبيراني. كان يحاول يعتدي على شخص حتى بطريقة مجهولة الهوية عبر مواقع التواصل الإجتماعي فهو قاعد يمارس في عنف و ينجم يجرح الطرف الآخر و يتسببه في مشاكل نفسية.





قواعد أساسية

- مهم برشا نوضحوا لصغيرنا العواقب لي تنجم تصير في حالة انو يخمم يهرسل شخص عبر مواقع التواصل الإجتماعي ، ولا يشارك تصاور عباد ماغير الموافقة متاعهم، ولا يمارس أي نوع من أنواع العنف تجاه أشخاص يعرفهم ولا لا و انو بالطريقة هذي ينجم يعرض روجه للتعبتات قضائية.
- في حالة انو يحب يشارك تصاور عباد على مواقع التواصل الإجتماعي، لازم **يعلمهم و يستأذنهم و يأخذ الموافقة متاعهم**، ماغير ضغط و إجبار.





HEALTH & PSYCHOLOGY

Des Psychologues Solidaires

 (+216) 71 782 782

 Contact@healthandpsychology.org

 Health & Psychology - جمعية علم النفس و الصحة

 Healthandpsychologytn

 Health & Psychology - جمعية علم النفس و الصحة



REWIND 

