# المواثيق الرقمية

## العالم الرقمي في المدرسة الثانوية من الدرجة الأولى / المرحلة الإعدادية

أليساندرو مانزوني

« كان حسنُ التصرّف موجودًا، لكنه ظلّ مختبئًا خوفًا من الرأي السائد »
(رواية «الخطيبان» – الفصل الثاني والثلاثون)

ما وراء الشاشة، وداخل الحياة: لنتعلّم، بدعم من المجتمع، ما هي المخاطر والفرص المرتبطة بالعالم الرقمي، ولنحاول أن نضع في حياتنا العائلية عادات رقمية جيدة.

## الاختيار والبدائل

«في أي عمر يمكن تسليم الطفل جهازًا شخصيًا؟»

من الأفضل، قدر الإمكان، الانتظار حتى نهاية المدرسة الثانوية من الدرجة الأولى/المرحلة الإعدادية قبل امتلاك هاتف ذكي شخصي متصل بالإنترنت.
أما إذا كان الهاتف قد سُلّم بالفعل، فمن الضروري جدًا الاتفاق داخل الأسرة على قواعد مشتركة وواضحة.

## المرافقة والتوجيه

«كيف أستطيع مرافقة ابني أو ابنتي في استخدام الأجهزة الرقمية؟»

من المهم مرافقة الفتيان والفتيات في استخدام العالم الرقمي بالاستعانة ببعض الاستراتيجيات. يمكنكم التعرّف عليها من خلال متابعة القراءة.

## الحياة الرقمية داخل الأسرة

«كيف يمكنني تنظيم استخدام الأجهزة داخل المنزل؟»

يكون ذلك من خلال اتفاقات مشتركة بين البالغين والفتيان والفتيات في الأسرة، مثل وضع عقد حقيقي ينظّم استخدام الأجهزة الرقمية في الحياة اليومية.

## ...ممارسات اجتماعية جيدة

«كيف يمكنني الحدّ من استخدام الأجهزة؟ وما البدائل الممكنة؟»

من خلال تشجيع الفتيان والفتيات على المشاركة في أنشطة تساعد على النمو الاجتماعي وبناء العلاقات.

ISTITUTO COMPRENSIVO - DRONERO

mec Piemonte

PATTI DIGITALI

# ما الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها؟ لنحاول معًا!

## البدائل

- اختيار المحتويات المناسبة والأدوات التي يمكن تسليمها للفتيان والفتيات بحسب العمر: كتب صوتية، منصات بث موسيقى، مكبّر صوت بلوتوث، جهاز لوحي، MP3 مشغّل حاسوب شخصي...
- لتقليل الحاجة إلى الأجهزة الشخصية، يمكن السماح باستخدام أجهزة رقمية أخرى موجودة في المنزل ومشتركة بين أفراد الأسرة: هاتف الوالدين الذكي، الحاسوب، الجهاز اللوحي...
- السماح للأبناء والبنات باستخدام الهاتف الذكي الخاص بالوالدين بشكل محدود للتواصل مع الأصدقاء والصديقات، عبر الرسائل أو المكالمات، وتنظيم اللقاءات بينهم.
- توفير هاتف من دون إنترنت، يتيح فقط المكالمات الهاتفية أو الرسائل القصيرة.
- إعادة استخدام الهاتف الثابت أو الهاتف اللاسلكي المنزلي لإجراء المكالمات.
- تجنّب اعتبار الهاتف الذكي هدية عادية مثل غيرها، مناسبة لأعياد الميلاد أو المناسبات الدينية مثل التثبيت أو المناولة الأولى؛ لأنه ليس كذلك. الهاتف الذكي مرحلة تُكتسب بعد مسار من الوعي والمسؤولية.
- لنفكّر في ذلك جيدًا، وربما مع الأجداد والعمّات والأخوال والأصدقاء...



## المرافقة والتوجيه

- حتى سن 14 عامًا، يُنصح باستخدام شفاف للأجهزة الرقمية، مثل هاتف الوالدين الذكي والحاسوب والجهاز اللوحي، مع G-SUITE: وكذلك منصة تُبلَّغ كلمات المرور للوالدين، متابعة دورية للأنشطة على الإنترنت.
- استخدام برامج «الرقابة الأبوية» لمراقبة الأنشطة وتنظيم أوقات الاستخدام من خلال عدّادات أو أدوات مخصّصة لذلك.
- الانتباه إلى أي استخدام سلبي أو غير هادف للعالم الرقمي، مثل التمرير المستمر بلا هدف، وتعليم الأبناء استخدام الأدوات الرقمية بطريقة صحيحة، مرتبطة بهدف واضح مثل البحث، المدرسة، أو التواصل مع الأصدقاء.
- ملاحظة ظاهرة «الفَبّينغ» ولفت الانتباه إليها، أي تجاهل الأشخاص الحاضرين حولنا بسبب الانشغال الزائد بالجهاز الرقمي، وذلك لتجنّبها.
- بعد تسليم الهاتف الذكي، من الأفضل البدء باستخدامه على مراحل: الانطلاق بعدد قليل جدًا من التطبيقات المثبّتة، ثم زيادة وظائف الجهاز تدريجيًا مع مرور الوقت.

# ما الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها؟ لنحاول معًا!

## الحياة الرقمية داخل الأسرة

- التحاور داخل الأسرة واتخاذ قرار مشترك حول الأماكن والأوقات المحددة لاستخدام الهاتف الذكي في المنزل.
- إنشاء اتفاقات مشتركة حول العادات الرقمية لمختلف أفراد الأسرة، مع طلب مساعدة الفتيان والفتيات أيضًا في تذكير البالغين باحترامها. مثال: وضع جميع الهواتف الذكية الشخصية في غرفة مختلفة عن غرفة النوم خلال الليل.
- اختيار لحظات للتوقف عن استخدام الأجهزة، مثل أوقات الطعام، أو المساء، أو الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة، أو خلال عطلة نهاية الأسبوع، وذلك لجميع أفراد الأسرة.
- الاتفاق أثناء السفر بالسيارة على طريقة إدارة استخدام الأجهزة، سواء للاستخدام الشخصي أو المشترك، مثل الاستماع إلى الموسيقى في السيارة، أو البودكاست، أو الكتب الصوتية.
- المشاركة مع الأبناء في لحظات للتربية الرقمية تقترحها الجهات الموجودة في المنطقة، مثل المدرسة، أو هيئة الصحة المحلية، أو الجمعيات، أو اقتراح وتنظيم لقاءات للتعمّق وتبادل الخبرات، مع إمكانية إشراك مختصين.

## ...ممارسات اجتماعية جيدة

- اقتراح أنشطة منظمة متوفرة في المنطقة للأبناء والبنات، مثل دورات الموسيقى أو المسرح، الكشافة، الرياضة، إنشاء فرقة موسيقية، أنشطة الرعية أو المراكز الشبابية، ألعاب الأدوار بالحضور المباشر، ألعاب الطاولة، الشطرنج، المشاركة في مجموعات القراءة ومشاريع المجتمع. كل هذه بيئات مناسبة لتنمية المهارات العلائقية لدى أبنائنا.
- تسهيل اللقاء والتعارف بين الأقران، سواء في أماكن تجمع منظمة أو في منزل أحدهم.
- الالتزام بنشر هذا الميثاق ومبادرات المشروع، وإشراك البالغين المرجعيين الآخرين الذين يتعاملون مع الأبناء والبنات، مثل المدرسة والجمعيات الرياضية وغير الرياضية والمنشطين، في اقتراح الميثاق.
- تخصيص «وقت نوعي» أسبوعيًا داخل الأسرة، من خلال أنشطة مشتركة يتم اختيارها وتنفيذها معًا.
- تشجيع القراءة من خلال البحث عن روايات محفّزة وجذابة للشباب، وخلق لحظات قراءة عائلية يقرأ فيها جميع أفراد الأسرة في الوقت نفسه.

للمزيد من المعلومات

في إعداد هذا الوثيقة اعتمدنا على توصيات الجمعية الإيطالية لطب الأطفال حول استخدام العالم الرقمي في سن النمو، وعلى «بيان التربية الرقمية» المنشور في الصفحة الرئيسية لموقع PATTIDIGITALI.IT.