



دولة إسرائيل
وزارة التربية
الإدارة التربوية
الخدمات النفسية الاستشارية

هل أرسلت لولدك صورة أو فيديو فيه محتوى صعب؟

خلال هذه الفترة المتسمة بمواجهة تهديد أممي مركب، ينتابنا وينتاب أبناءنا القلق، حيث نبحث عن المعلومات ونطلع على محتويات كثيرة وصعبة، كالفيديوهات، والصّور، والمقابلات والإحاطات المتلاحقة في قنوات الإعلام والأخبار. يكاد أن يكون الانكشاف على وسائل الإعلام أمرًا لا مَنَاصَ منه. من ناحية، تُمكننا مشاهدة المحتويات من التواصل مع ما يجري، وتُشعرنا بأننا نملك زمام الأمور، كما أنها تمكّننا من التخفيف من القلق، بيد أن الانكشاف المفرط عليها قد يثير المخاوف ويؤذينا على المدى القريب والبعيد. تؤثر المواد التي تُنشر بشكل مرئي على الدماغ، وقد تظهر في ذهننا من جديد مرة تلو الأخرى، كما أن قسمًا من المحتويات لا يعكس الواقع، وغير صحيح، ويثير التوتر والضّغط.

بإمكاننا دائمًا أن نمحو تطبيقات من هاتف ولدنا، وذلك تبعًا لجيله ومرحلة تطوره، ولكن من المهم أن نتذكر أن هذا حل جزئي، وليس بإمكاننا منع انكشافه بشكل مطلق، لذلك، من المهم اتخاذ خطوات إضافية. من المهم التّطرق للاختلاف بين الأبناء، وجيلهم، وقدرتهم الذّهنية والشّعورية.

دورنا الآن كأولياء أمور هو أن نشرح الواقع لأبنائنا وأن نزيد حراستنا ورقابتنا وحضورنا أكثر من أي وقت مضى، وذلك كي نحافظ على حصانة أبنائنا النفسيّة.

نقوم بشرح الواقع

- من المهم أن لا نعتمد على وسائل الإعلام فقط، وأن نشرح الواقع لأبنائنا أيضًا. سنشرح لهم أن مشاهدة فيديوهات يمكن أن تسبّب الضرر لهم وتؤذيهم.

الحضور والرقابة

- نكون ذوي حضور جسديّ وعاطفيّ قدر الإمكان، وتبعًا للاحتياجات والعمر: من المفضّل تحديد "رقابة الأهل" للأبناء صغار السن، أما الأطفال في سن الطفولة المبكرة فتتاح وسائل الإعلام لهم بشكل محدود.
- نجيب على تساؤلاتهم تبعًا لجيلهم وقدراتهم على المواجهة.
- نشجّعهم على الاطلاع على المعلومات موثوقة المصدر، والحذر من المحتويات المزيّفة.

هل نشاهده أم لا؟

- نطبّق أمامهم إمكانية الاختيار بخصوص مشاهدة صورة/فيديو أو الانتقال سريعًا لمشاهدة محتوى آخر.
- نذكرهم أن بإمكانهم التّوقف عن المشاهدة والابتعاد عن الشاشة في أي وقت.
- نطلب منهم عدم الاستمرار في تمرير الفيديوهات، وأن يبلغوا عن المحتوى ويحظروه من خلال التّطبيق.

نشاطات بديلة

- نشجّعهم على أخذ وقت مستقطع من الشبكة والقيام بنشاطات بديلة: الرياضة، اللعب، مشاهدة مسلسل، الاستماع للموسيقى، التواصل مع الأصدقاء، الطبخ، قراءة كتاب، التّطوُّع ومساعدة الآخرين.
- نبادر لنشاط مشترك معهم (الأهل والأبناء) تبعًا لجيلهم.

اتصال مفتوح

- نبادر للحديث مع الأبناء حول ما يشاهدونه والتّجربة التي يخوضونها دون إطلاق الأحكام، وبشكل يبعث فيهم الارتياح. نشجّعهم على مشاركتنا بما رأوه وما شعروا به.
- نصغي لهم وندعمهم، ونتيح لهم المجال لاتخاذ خطوات بخصوص وسائل الإعلام كإغلاقها، محوها، والابتعاد عنها.

دليل السلوك الصّحيح في شبكات التّواصل الاجتماعيّ خلال الطّوارئ الذي أعدّه اتّحاد الانترنت الإسرائيلي متوفّر في موقعنا [باللغة العربيّة](#). يتضمّن الدّليل توجيهات لإلغاء التّحميل الفوريّ للفيديوهات.

لمزيد من المعلومات يمكن الدّخول لمنتدى أولياء الأمور في وزارة التربية (פורטל הורים)

من المهم أن نتذكر أن أبناءنا يراقبوننا ويتعلّمون من تصرّفاتنا. نكون لهم قدوة في تطبيق هذه النّصائح بأنفسنا، ونحافظ على أنفسنا من أجلهم.

على ضوء حالة الطّوارئ تمّ تفعيل "مركز المساعدة العاطفيّة" التابع للخدمات النفسيّة الاستشاريّة في وزارة التربية. أرقام الهاتف للمركز: 073-3983960، 6552 * بدّالة 5