



# مع الألعاب؟ نعم بالتأكيد!

دليل إرشادي للأبوين حول الألعاب الرقمية



**ناديتا فيجهاوت**  
المديرة التنفيذية  
لمؤسسة ثقافة الألعاب  
الرقمية



**إليزابيث زيكير**  
المديرة التنفيذية  
لمؤسسة الرقابة الذاتية على  
برمجيات الترفيه (USK)

# الأسر العزيزة،

في الحياة اليومية للأسرة، غالبًا ما يكون هناك القليل من الوقت للتعامل بنشاط مع الألعاب الرقمية. ومع ذلك، يتساءل العديد من الآباء:

**ما المدة المسموح بها لطفلي باللعب؟ ما هي الألعاب المناسبة والملائمة للعمر؟ كيف يمكن لطفلي اللعب بأمان؟**

يساعدكم هذا الدليل الإرشادي في العثور على إجابات بسيطة على هذه الأسئلة. سنقدم لكم نصائح حول كيفية مرافقة طفلكم، مع معلومات حول علامات التصنيف العمري من مؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه (USK)، وقواعد واضحة، ونقاشات مشتركة، ولمحة جيدة حول عالم الألعاب.

**في ضوء ذلك: مع الألعاب؟ نعم بالتأكيد!**

لقد أضحت الوسائط الرقمية، وحتى ألعاب الكمبيوتر، اليوم من الروتين اليومي لأطفالنا، حيث يجد العديد من الأطفال والمراهقين الألعاب الرقمية مثيرة للغاية. فهي ممتعة، وتلهب الأذهان، وتؤدي إلى تبادل الحديث مع الآخرين، وتعزز بعض المهارات، مثل الابتكارية والتفكير المنطقي والعمل الجماعي. وبعض الألعاب توضح المواضيع الصعبة بأسلوب مبسّط تمامًا. ويمكن للأطفال من خلال الألعاب المناسبة أن يتعلموا الكثير ويتطوروا بشكل جيد.

إلى جانب كل الفرص التي تقدمها الألعاب، توجد أيضًا مخاطر يجب أخذها بعين الاعتبار، فليست جميع الألعاب الرقمية آمنة ومناسبة لجميع الأعمار.

إضافةً إلى أن قضاء الوقت الطويل أمام الشاشة يمكن أن يمثل أمرًا غير صحي. بعض الألعاب تحتوي على مشتريات داخل اللعبة، مثلًا لشراء أغراض أو أزياء إضافية، مما يتطلب معها أخذ النفقات في الاعتبار. وبعض الألعاب تحتوي على دردشات تتيح التواصل مع الغرباء، وهذا يتطلب من الوالدين الإشراف بدقة وتطبيق الإعدادات الصحيحة للأسرة، للحفاظ على متعة اللعب وحتى يستطيع الأطفال التعرف على عالم الألعاب الرقمية بأمان وتحت الحماية.

# المحتويات

## 01

- 05..... **التعامل العام مع الألعاب**  
05..... أخذ الألعاب الرقمية على محمل الجد  
06..... الألعاب داخل الأسرة.  
07..... اللعب عند الأصدقاء/الصدقات.  
07..... ألعاب من أجل الصغار.

## 02

- 11..... **اختيار الألعاب المناسبة**  
11..... اللعب متنوع.  
12..... مسؤولية الوالدين: التربية والحماية  
علامات التصنيف العمري من مؤسسة الرقابة الذاتية على  
13..... برمجيات الترفيه وإرشادات إضافية.  
15..... التقييم التربوي للألعاب  
17..... التعلم من خلال الألعاب

## 03

- 19..... **قواعد اللعب للتعامل الآمن**  
19..... وقت اللعب والقواعد: التعامل المتوازن  
23..... توصيات بشأن أوقات الوسائط في أوقات الفراغ للاسترشاد  
24..... إنفاق المال في الألعاب  
26..... حماية البيانات الشخصية  
27..... التواصل مع الآخرين

# 04

- 31..... **الحماية التقنية في الألعاب**  
31..... مراعاة التنبيهات الخاصة بالمحتوى والاستخدام  
34..... استخدام إعدادات حماية الشباب  
37..... الموازنة بين إجراءات الحماية والثقة

# 05

- 39..... **الألعاب وثقافة الشباب**  
39..... المجتمعات الأونلاين ومجتمعات المعجبين  
40..... المؤثرون والمؤثرات في مجال الألعاب  
40..... فيديوهات Let's Play والبث المباشر  
41..... كوسبلاي  
42..... الرياضة الإلكترونية  
43..... الألعاب كفرصة للمستقبل

# 06

- 45..... **نصائح وروابط مهمة - مدمجة للوالدين**  
46..... مناسب للألعاب العائلية: روابط مفيدة للوالدين

- 49..... بيانات النشر

01

# التعامل العام مع الألعاب

## أخذ الألعاب الرقمية على محمل الجد

يُعد اللعب جزءًا مهمًا من النمو، وهو منصوصٌ عليه في حقوق الطفل التي وضعتها الأمم المتحدة ضمن حق اللعب والترفيه. لذا، يحق أيضًا للأطفال والمراهقين أن يلعبوا الألعاب الرقمية. فهذا أمرٌ مهمٌ لنموهم وتعزيز قدرتهم على الابتكار. بالنظر إلى الألعاب، يُعد كثيرٌ من الأطفال والمراهقين محترفين حقيقيين، ويشعرون بذلك في أنفسهم. لذا فهم أقل استعدادًا لتقبل القيود والقواعد من الوالدين والمربين، حيث يرونها غير عادلة وبلا مبرر.

لذا، حاولوا أن تفهموا السبب الذي يجعل أطفالكم ينجذبون إلى ألعاب معينة. وأظهروا اهتمامًا حقيقيًا لهم، واطرحوا الأسئلة عليهم، كما هو الحال مع الهوايات الأخرى لأطفالكم. إن الحديث المفتوح والثقة الناتجة عنه من

يحب الأطفال الألعاب، سواء في الملعب أو فناء المدرسة أو غرفة الأطفال أو بالورق أو ألعاب الألواح. لذا، فليس عجبًا أن عالم الألعاب الرقمية يثير اهتمامهم وحماسهم مبكرًا. في ألعاب الكمبيوتر وألعاب الفيديو يحظى الأطفال بأدوار جديدة أو يعايشون مغامرات أو يشكّلون عوالم. ويمكنهم إثبات مهارتهم وسرعتهم وتفكيرهم الاستراتيجي. كما أن الأطفال لا يلعبون بمفردهم، بل مع آخرين. وتتوفر خيارات هائلة من الألعاب والمنصات مما يصعب القرار في كثير من الأحيان. سواء كنتم كأباء وأمّهات تلعبون ألعاب الكمبيوتر بأنفسكم أم لا: فكلما زادت معرفتكم بالألعاب ووظائفها وإمكاناتها ومخاطرها، زادت قدرتكم على اتخاذ القرارات الواعية بالاشتراك مع أطفالكم وكذلك قدرتكم على وضع قواعد واضحة.

## الألعاب داخل الأسرة

خذوا جزءًا من وقتكم من حين لآخر من أجل اللعب المشترك، فبعض الألعاب تكفي معها 15 دقيقة لأخذ انطباع أولي. كما أن أمسيات اللعب المتفق عليها تُعد من أوقات الأسرة الثمينة. إن تجاوز المغامرات معًا وحل المهام والألغاز بشكل مشترك يُعد من الأمور الممتعة. بل وربما تدهشون من مهارات طفلكم في ردود الأفعال واستخدام الأصابع. لا تقلقوا من الألعاب، بل ما عليكم سوى المشاركة في اللعب. عندما تلعبون مع عدة أطفال من فئات عمرية مختلفة، فاحرصوا على اختيار اللعبة وفقًا لأصغر طفل. ويمكن أن تخصصوا وقتًا إضافيًا لألعاب مناسبة للكبير سنًا.



الأمور المهمة التي تجعل الأطفال مستعدين للحديث معكم في حالة حدوث أي مشاكل بشأن الألعاب الرقمية.

### نصيحة

من المهم داخل الأسرة الواحدة أن يحرص جميع أفرادها على ألا يلعب الأطفال الصغار ألعابًا غير مناسبة. ويمكن للأخوة الكبار تقديم المساعدة في هذا السياق، بأن يراقبوا أيضًا ما يلعبه الصغار أو ما يشاهدونه.

### نصيحة

اسمحوا لطفلكم أن يعرض اللعبة وكل ما يعرفه عنها. فإلى جانب أن هذا يدعم حرية التحدث، فهو يدعم أيضًا مهارات التواصل. كما أن هذا يفتح فرصة سهلة لبدء المناقشة وفهم رؤية طفلكم للعبة بشكل أفضل.

## ألعاب من أجل الصغار

يتعلم الأطفال في السنوات الأولى من حياتهم في المقام الأول من خلال اللمس والتعامل مع الأشخاص الآخرين. وتُعد الوسائط الرقمية غير مفيدة في هذا العمر، لأن الأطفال يجب أن يتعرفوا أولاً على العالم الحقيقي وأن يتدبروا أمورهم فيه. بدءاً من عمر روضة الأطفال، يتعلم الأطفال بشكل متزايد فهم محتويات الوسائط والتعامل معها. ولكن الانطباعات والمثيرات الكثيرة يمكن أن تكون مرهقة للأطفال في هذا العمر. وعلى الرغم من ذلك، سيختلطون يوماً ما بالوسائط الرقمية. بحسب درجة النمو، قد يكون من المفيد للأطفال التعامل مع الأجهزة الرقمية في ظل قيود صارمة وإشراف عن قرب. ولذا، فالتعامل المسؤول هو الحاسم في هذا السياق: فالقليل هنا يُعد كثيراً، وينبغي عليكم كوالدين الإشراف على استخدام الوسائط، وتوضيحها لطفلكم، والانتباه لما يحتاجه طفلكم وما يُفيده.

## اللعب عند الأصدقاء/ الصديقات

«ولكن هذا مسموح به عند الآخرين!» ربما سمعتم هذا التصريح ذات مرة من طفلكم. لا داعي للقلق - فمثل هذه التصريحات طبيعية تماماً. فالأطفال يقارنون بين القواعد، ويبحثون أحياناً عما يتيح لهم التحايل على القيود. وغالباً ما يجذبهم هذا إلى البيوت التي تُطبّق فيها قواعد أقل. فهناك - كما يدعون - يُسمح باللعب لمدة أطول أو استخدام الألعاب التي لا تُعد مناسبة لعمرهم بالفعل.

من المفيد في هذه الحالة تبادل الحديث المباشر مع الوالدين الآخرين، والسؤال عن القواعد المطبّقة في دائرة الأصدقاء، والاستفسار كذلك عما إذا كانت تتم مراعاة علامات التصنيف العمري. بهذه الطريقة، تتأكدون من عدم عرقلة معاييركم، وسيلاحظ طفلكم سريعاً أن تطبيق القواعد ليس مقصوداً على منزلكم فحسب.

### نصيحة

- ← ناقشوا موضوع ألعاب الكمبيوتر داخل رابطة الآباء والأمهات في المدرسة.
- ← تبادلوا الحديث مع الآباء والأمهات الآخرين، واجمعوا نصائح مفيدة حول كيفية التصرف الواعي مع هذا الأمر.

### ← **القيام بدور القدوة:** انتبهوا لطريقتكم

في التعامل مع الأجهزة الرقمية بأنفسكم. فالتزموا أنتم أيضًا بالقواعد المطبّقة، مثل «عدم استخدام المحمول على طاولة الطعام». فالأطفال يتعلمون كثيرًا من التقليد.

### ← **الأنشطة المتوازنة:** احرصوا على

مراعاة ألا تكون الوسائط الرقمية بديلًا عن اللعب في الأماكن المفتوحة أو ممارسة أنشطة فعّالة أخرى مع أطفال آخرين.

### ← **تطبيق فترات توقف عن**

**الوسائط:** تأكدوا من أن طفلكم يطبق فترات توقف عن الوسائط الرقمية للاستمتاع بأنشطة أخرى.

### ← **لاختيار الواعي للألعاب:** لا تختاروا

سوى الألعاب الملائمة لدرجة نمو طفلكم والتي ربما تدعم التعلّم لدى الأطفال. وينبغي في ذلك مراعاة علامة التصنيف العمري الصادرة عن مؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه.

### ← **استخدام الوسائط تحت**

**الإشراف:** راقبوا طفلكم أو العبوا معه الألعاب في بادئ الأمر، حتى يتسنى لكم فهم ما يعايشه وما إذا كان يتأثر عصبياً وكذلك معرفة ما قد يُرهقه.

### ← **توضيح القواعد:** وضخوا لطفلكم

مبكراً القواعد والوظائف المهمة في الألعاب، والسبب وراء أن بعض الأمور من المحرمات.

### ← **الاستخدام لمدة محددة:** ضعوا

حدودًا واضحة لوقت استخدام الألعاب الرقمية، والتزموا بها على الدوام.



عندما يبدأ الأطفال في لعب الألعاب  
الرقمية، من الضروري مرافقتهم. وينبغي  
دائمًا أن تكون التنشئة عبر الوسائط  
مناسبة لعمر طفلكم.

02

# اختيار الألعاب المناسبة

## اللعب متنوع

### نصائح

← انظروا ما إذا كان يحدث لقاء آباء وأمهات بالقرب منكم، حيث يمكنكم تجربة أي ألعاب بأنفسكم، والحصول على نصائح قيّمة من أخصائيين في التنشئة بالوسائط.

← يمكنكم الاستعلام عبر الموقع الإلكتروني لمؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه. حيث يوجد هناك قاموس يقدم توضيحات موجزة بشأن أنواع الألعاب وأنظمة اللعب ومصطلحات اللعب وغير ذلك الكثير.

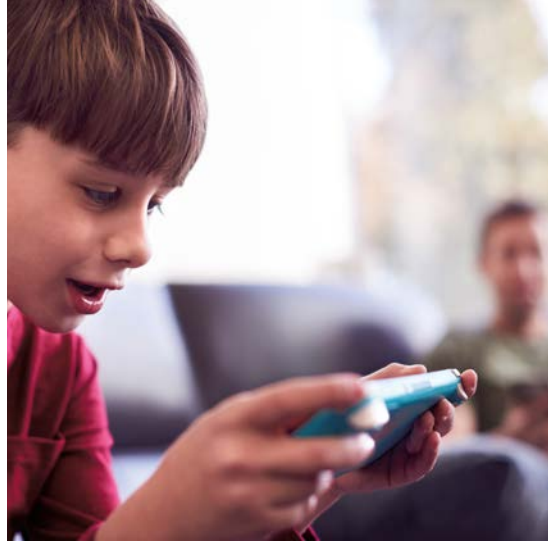
[usk.de/lexikon](http://usk.de/lexikon)



إذا كنتم تلعبون ألعاب الكمبيوتر بالفعل، فربما تعلمون ما معنى ألعاب المغامرات الحركية (Action-Adventures) أو ألعاب القفز والجري (Jump'n'Runs). ولكن هل تعني مصطلحات مثل Brawler أو Battle Royale Shooter أو Game Creator Platform أو Steam أي شيء بالنسبة لكم؟ إن كان لا، فلا بأس مبدئيًا. ولكن من المهم معرفة أنه: توجد أنواع كثيرة من الألعاب والمنصات التي تعرض أنماطًا متنوعة من الألعاب. ولمساعدة طفلكم في اختيار الألعاب المناسبة، ينبغي عليكم معرفة المعلومات حول الألعاب والمنصات وعلامات التصنيف العمري ذات الصلة. لأنه ليست كل الألعاب ولا كل المنصات مناسبة لجميع الأعمار أو لجميع الأطفال على حد سواء.

## قد تساعدكم الأسئلة التالية في هذا السياق:

- ← ما هو رمز التصنيف العمري الخاص باللعبة؟ هل هي مناسبة لعمر طفلي؟
- ← ما المعلومات التي أعرفها بشأن اللعبة؟
- ← هل يتمتع طفلي بالمهارات الكافية للتعامل مع اللعبة؟
- ← هل توجد بدائل تلائم عمر طفلي ودرجة نموه بشكل أفضل؟



## نصائح

- ← اقرؤوا معلومات المحتوى أو شاهدوا الفيديو التوضيحي على الإنترنت لأخذ انطباع عن اللعبة.
- ← لا تنقلوا شعوركم الشخصي بشأن اللعبة إلى طفلكم. فهو يدرك المحتويات الإشكالية بطريقة مختلفة، وقد يجد تصنيفها أصعب أو حتى أسهل في بعض الأحيان.
- ← لا تجعلوا قرارات الأسر الأخرى تؤثر عليكم. واحرصوا على اتخاذ القرارات المناسبة لطفلكم وأسرتكم.

## مسؤولية الوالدين: التربية والحماية

وفقاً للمادة 6 من القانون الأساسي، يحق للوالدين أن يقررا بأنفسهما محتويات الوسائط التي يقدمانها لطفلهن. ولكن هذا الحق يسري فقط على طفلكم، وليس على الأطفال الآخرين الذين يأتون في زيارة. ولتلبية مسؤوليتكم في التربية والحماية، ينبغي عليكم التفكير بحرص بشأن المحتويات المناسبة. في هذا الإطار توفر علامات التصنيف العمري الصادرة عن مؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه مساعدة توجيهية هامة. فهي توضح المحتويات الآمنة لكل فئة عمرية، وتساعد في اختيار الألعاب المناسبة لطفلكم.

يوجد بجانب علامة التصنيف العمري من مؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه تنبيهات إضافية:

## علامات التصنيف العمري من مؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه وإرشادات إضافية

### ← لماذا حصلت اللعبة على هذا التصنيف العمري؟

توجد بجانب علامات التصنيف العمري كلمات مفتاحية تشير إلى ما إذا كانت المحتويات قد تمثل إشكاليات للأطفال - مثلًا عنف أو أجواء قاتمة أو محفزات شراء مفرطة. تلعب أيضًا أشياء مثل الدردشات عبر الإنترنت أو عمليات الشراء داخل اللعبة دورًا مهمًا - وذلك حسب كيفية تنفيذها وما إذا كانت توجد وظائف حماية تقنية.

### ← ما هي الوظائف الموجودة داخل اللعبة التي ينبغي عليكم معرفتها؟

كثيرًا ما يوجد في اللعبة وظائف إضافية ترتبط بالإنترنت - مثل إمكانيات الدردشة أو التسوق أو مشاركة الموقع الخاص. ومثل هذه الوظائف يمكن أن تسبب مخاطر ولا سيما إذا تم استخدامها بدون إشراف.

عندما ترغبون في اختيار لعبة لطفلكم، من الجيد الاستناد مبدئيًا إلى علامة التصنيف العمري الصادرة عن مؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه. فهي تشير إلى العمر الذي تُعد اللعبة بدايةً منه غير ضارة من وجهة نظر حماية الشباب. وهذا يعني: أن محتوى اللعبة غير ضار أو غير مرهق للأطفال بدءًا من هذا العمر.

معلومات مهمة: لا توضح علامة التصنيف العمري من مؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه أي شيء عن مدى صعوبة اللعبة أو ما إذا كانت جيدة لنمو طفلكم. بل تشير إلى ما إذا كانت اللعبة مناسبة لعمر طفلكم من وجهة نظر حماية الشباب، وما إذا كانت تحتوي على أي محتويات مضرّة بالنمو أو مخاطر غير مؤمنة بسبب وظائف عبر الإنترنت.



توجد توضيحات مفصّلة حول علامات التصنيف العمري من مؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه وكذلك إرشادات إضافية على الموقع الإلكتروني لمؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه (USK).

[usk.de/die-usk-alterskennzeichen](https://usk.de/die-usk-alterskennzeichen)



كما يمكن للأسر العثور على علامات التصنيف العمري وكذلك الإرشادات الصادرة عن مؤسسة الرقابة الذاتية على برمجيات الترفيه على ظهر عبوات الألعاب، أو في قاعدة بيانات الفحص التابعة لمؤسسة USK على الموقع الإلكتروني [usk.de](https://usk.de)، أو على كثيرٍ من منصات الألعاب المتاحة عبر الإنترنت مثل Nintendo eShop أو Google Playstore أو Xbox Store أو Sony PlayStation Store. معلومات مهمة: إذا رأيتم علامة التصنيف العمري الصادرة من مؤسسة USK، فعندئذٍ فقط يمكنكم التأكد من أن اللعبة قد تم تقييمها من قبل مؤسسة USK. ينبغي الاحتراس عند عدم العثور على علامة التصنيف العمري الصادرة من مؤسسة USK. في هذه الحالة ينبغي عليكم مشاهدة اللعبة بالكامل وبدقة.

## نصائح

- ← تأكدوا ما إذا كانت اللعبة تحمل علامة تصنيف عمري من مؤسسة USK. فإن لم تجدوا أي علامة، فيجب الحذر مبدئيًا.
- ← احرصوا على مطالعة التنبيهات الإضافية للتعرف على المخاطر في اللعبة.
- ← فكروا ما إذا كان بمقدور طفلكم التعامل مع الدردشات أو عمليات الشراء في اللعبة، وانفقوا مع طفلكم على القواعد.
- ← احرصوا على تأمين جهاز الألعاب أو الهاتف الذكي أو التابلت أو ما شابه، واستخدموا في هذا السياق إعدادات الحماية التقنية. ولمعرفة كيفية القيام بذلك، يمكنكم مطالعة هذا الدليل الإرشادي، وعلى سبيل المثال ← زيارة الموقع الإلكتروني [medien-kindersicher.de](https://medien-kindersicher.de)



## نصائح

- ← استعلموا عن التقييمات التربوية قبل اختبار الألعاب مع طفلكم.
- ← تحدثوا مع طفلكم حول النواحي المقيّمة إيجابيًا للعبة.
- ← ستحصلون على معلومات مفيدة بشأن استخدام الوسائط داخل الأسرة، على سبيل المثال من الموقع الإلكتروني [elternguide.online](https://elternguide.online)

## التقييم التربوي للألعاب

إذا كنتم تتساءلون عما إذا كانت اللعبة مفيدة تربويًا لطفلكم أو إذا أردتم معرفة معلومات عامة حول اللعبة، فمن الجدير إلقاء نظرة على البوابة المتخصصة ذات الصلة. حيث تتوفر هناك تقييمات تربوية وتوصيات بشأن الفئة العمرية ومراجعات مستقلة وجوائز لألعاب موصى بها بشكل خاص. تساعدكم فئات التقييم المختلفة والرموز على معرفة أهم المعلومات سريعًا.

تجدون هنا لمحة عن البوابات المختصة بالتقييمات التربوية للألعاب الرقمية:

[usk.de/hilfeseiten](https://usk.de/hilfeseiten)





يمكن تعلم الكثير من بعض الألعاب،  
حتى في الدروس المدرسية.  
ويؤدي الاختيار الصحيح للألعاب دورًا  
حاسمًا في هذا الصدد.

## نصيحة

تقدم مؤسسة ثقافة الألعاب الرقمية قائمة من الألعاب المختارة المناسبة بشكل خاص للتعلم من خلال الألعاب. يمكنكم الاستلهاً منها.

[stiftung-digitale-spielekultur.de/paedagogische-spiele](https://stiftung-digitale-spielekultur.de/paedagogische-spiele)



## التعلم من خلال الألعاب

الألعاب الرقمية ممتعة، ويمكن أن تساهم في تعلم بعض الأشياء أيضًا. فالألعاب تنمي الكثير من المهارات، وغالبًا بدون تدخل كبير من المعلمين أو الآباء. ويدخل في ذلك على سبيل المثال التفكير المنطقي وحل المشاكل والتناسق بين اليد والعين. وهكذا، يمكن للألعاب إضافة المزيد للأطفال والمراهقين. وتساعد القصص الشيقة في تخيل موقف الآخرين وفهم وجهات نظرهم، كما أن الرحلات الافتراضية إلى الماضي تجعل القصص ملموسة وحية، بينما تصور الأنظمة التفاعلية العلاقات المعقدة بطريقة واضحة. وعلى سبيل المثال، يمكن شرح معنى سلسلة المواد الخام بسهولة أكبر باستخدام لعبة بناء بدلاً من رسم توضيحي على السبورة. تتميز إمكانات التعلم باستخدام الألعاب بأنها متنوعة، إذا ما عرف الوالدان أو المعلمون اللعبة المناسبة للغرض المحدد، وربما إذا ما أصبحوا هم أنفسهم بارعين فيها.

03

# قواعد اللعب للتعامل الآمن

## وقت اللعب والقواعد: التعامل المتوازن

ما الوقت الذي ينبغي أن يقضيه طفلي مع ألعاب الكمبيوتر والفيديو؟ هذا سؤال مشروع، ولكن ليس له إجابة شاملة، بل توجد بعض القواعد العامة لذلك. أنتم أفضل من يعرفون طفلكم، وتعرفون متى يحتاج إلى فترات راحة، من أجل اللعب أو من اللعب. فكونوا على ثقة من تقييمكم، وضعوا القواعد المناسبة لذلك. عند الاتفاق على أوقات اللعب ينبغي التفكير فيما يلي أيضًا:

← **عمر الطفل:** كلما كان الطفل أصغر، كان من المفروض أن تكون أوقات اللعب أقصر، وأن يتم أخذ فترات راحة أكثر.

بصفتكم آباء وأمّهات، فإنكم تشرفون على طفلكم في أثناء النمو - سواء كان في تعلم المشي أو السباحة أو قيادة الدراجة. فأنتم ترافقون طفلكم لتقدموا له الدعم والتشجيع والأمان. وتساعدون طفلكم حتى في تدبّر أمره في حركة المرور؛ حيث توضحون له قواعد المرور، وتعملون على أن يسير بأمان في الطريق.

مع تقدّمه في العمر يهتم طفلكم بكثير من الأشياء: ومنها بدرجة احتمال كبيرة الألعاب الرقمية. وكما هو الحال في مجالات الحياة الأخرى، من المهم جدًّا هنا أيضًا معرفة القواعد ومراقبة تطبيقها. فإذا أشرفتم على طفلكم عند التعامل مع الألعاب الرقمية، ووضعتم قواعد واضحة في هذا السياق، فإنكم تساعدونه على التعامل مع الوسائط بثقة وبطريقة موزونة.



**مدة اللعب لدى الأطفال الصغار:**  
لا يستطيع الأطفال الصغار التركيز طويلًا بدون انقطاع، ولذا ينبغي التدرج في زيادة مدة اللعب مع التقدم في العمر. قد تكون الألعاب الجديدة جذابة مثل الكتاب الشيق. وأحياناً يكون اللعب لفترة أطول بعض الشيء أمراً غير إشكالي، طالما لم يصبح عادةً. ومن المفيد في أثناء الأسبوع تحديد وقت اللعب، حتى يتم توفير وقتٍ كافٍ للمدرسة والنوم. علمًا بأن الوقت هو شيء مجرد لا يمكن للأطفال الصغار فهمه. ولذا، قد تكون الوسائل البصرية مثل الساعة الرملية مفيدة في هذا السياق، لتحقيق التزام أفضل بوقت اللعب المتفق عليه. ومن الأمثلة العملية الأخرى لتحديد وقت اللعب ما يلي: حددوا لطفلكم حصة زمنية أسبوعية، مثلًا خمس دورات لعب في الأسبوع. ويمكنكم وضع خمس أحجار في صندوق مخصص لذلك، وفي كل مرة يلعب فيها طفلكم، يتم إخراج حجر من الصندوق.

← **درجة النمو:** يختلف كل طفل عن الآخر. فاحرصوا على مراعاة القدرة على التركيز، والتحكم في النفس، والوعي بالمسؤولية.

← **الخبرة بالوسائط:** هل لدى طفلكم خبرة في التعامل مع الألعاب الرقمية؟ هل يعرف القواعد المهمة؟

← **نوع اللعبة:** ألعاب المهارات القصيرة أم الألعاب الاستراتيجية وألعاب البناء الطويلة؟ تتطلب الألعاب التركيز على طرق متنوعة.

← **الوقت المطلوب:** بعض الألعاب يمكن إيقافها بدون مشاكل، والبعض الآخر يتطلب جلسات أطول لحفظ التقدم.

هذه الآليات مصممة بحيث يتم اللعب لمدة أطول أو تكرار الرجوع للعبة بوتيرة أسرع. لذا، من المهم الوعي بهذه الاستراتيجيات حتى يتسنى التحكم بشكل أفضل في استخدام الألعاب.

الألعاب التي فيها خطر كبير بهذا الشأن تميزها مؤسسة USK بتنبيه «ضغط تجاه كثرة اللعب»، لذا كونوا منبهين لطفلكم! فينبغي قطع أوقات اللعب الطويلة بفترات راحة بانتظام. فقد يؤدي اللعب لمدة طويلة مفرطة إلى تأثيرات صحية دائمة على طفلكم. تعطي الأعراض التالية إشارات إلى احتمالية أن طفلكم يلعب بكثرة مفرطة:

#### ← الصداع

#### ← الانفعال

#### ← الإرهاق

#### ← العصبية

#### ← الخمول

من الطبيعي ظهور بعض التغيرات على سلوك طفلكم، فهذا من أعراض البلوغ. ولكن إذا لاحظتم حدوث تغيرات دائمة على طفلكم بسبب اللعب أو ظهور مشاكل صحية، فينبغي تحجيم وقت اللعب أو العثور على لعبة بديلة. واحرصوا على توفير إمكانيات متنوعة لقضاء وقت الفراغ، والتحدث بشكل مفتوح مع طفلكم بشأن ملاحظاتكم والبدائل المتاحة.

فإذا تم إخراج جميع الأحجار، فهذا يعني أن حصة اللعب لهذا الأسبوع قد نفذت. وفي الأسبوع القادم يتم ملء الصندوق مرة أخرى. وهكذا يتعلم طفلكم التعامل بوعي مع وقت اللعب.

### مدة اللعب لدى الأطفال الكبار والمراهقين:

يساعد تخصيص وقت لعب أسبوعي مرن في شكل ميزانية وقت الأطفال الأكبر سنًا على تحمّل مسؤولية سلوكهم في اللعب وتجنّب التوتر. وفي الوقت ذاته يمكنهم تعلّم عدم بدء جولة لعب طويلة قبل موعد الطعام أو الخلود للنوم. وسيساعدهم الشعور الجيد بالوقت على تقسيم مدة اللعب المتاحة بشكل مفيد.

بينما يمكن إيقاف العديد من الألعاب مؤقتًا أو حفظها، فإن هذا الخيار غالبًا ما يكون غير متاح في الألعاب الإلكترونية التي تُلعب عبر الإنترنت مع لاعبين آخرين. فكونوا متفهمين عندما يرغب طفلكم في الاستمرار حتى إنهاء الجولة، فحتى أنتم لن ترغبوا في إغلاق فيلم عند مشهد مشوّق. احرصوا على تذكير طفلكم في الوقت الصحيح بالتوقف لتجنّب حدوث نزاعات غير ضرورية.

### سلوك اللعب: التعرّف على إشارات التحذير والتعامل معها

من الوارد كثيرًا لدى الأطفال والمراهقين حدوث مراحل من اللعب الكثيف، لأن اللعبة صارت مشوقة جدًا وممتعة. وبعض الألعاب تستخدم نموذجًا تجاريًا يهدف إلى إطالة فترات اللعب. ومن ذلك على سبيل المثال: الرسائل الفورية، والعروض محدودة الوقت، وخسارة التقدم المحرز أو شخصيات اللعب بعد توقف طويل عن اللعب.

## نصائح

- ← حاولوا إيجاد توازن بين القواعد الثابتة والمرنة للألعاب الشيقة.
- ← اتفقوا معًا على قواعد أسرية عادلة وقابلة للتطبيق، مثلًا بشأن أوقات اللعب.
- ← انتهوا لفترات الراحة المنتظمة وأنشطة وقت الفراغ الأخرى.
- ← انتهوا بشكل خاص لتنبيهات USK مثل «ضغط تجاه كثرة اللعب»
- ← احرصوا على متابعة استخدام الوسائط، واستخدموا إجراءات الحماية التقنية؛ فهي تعطي نظرة جيدة على سلوك الاستخدام. المزيد في الفصل 4.

إذا ظهرت على طفلكم بعض الأعراض المذكورة بشكل مؤقت، فهذا لا يعني تلقائيًا أنه مريض. بل ينبغي عليكم الحصول على مساعدة المختصين عندما تظهر الأعراض التالية لفترة طويلة:

← **فقدان السيطرة:** لا يستطيع طفلكم التوقف عن اللعب لأي سبب.

← **التحصيل الذهني:** طفلكم لا يتابع أي اهتمامات أخرى.

← **الانعزال:** إهمال التواصل الاجتماعي والواجبات اليومية.

← **إنكار الواقع:** يتم تجاهل التوابع السلبية على الحياة اليومية وكذلك على الأسرة والمدرسة.

## تنظيم وقت إجمالي للوسائط بطريقة مفيدة: نظرة عامة بدلًا من الأوقات المفردة

يستخدم الأطفال والمراهقين الكثير من الوسائط في وقت واحد، مثلًا للاستعلام وتبادل المعلومات والمناقشات. ولذا، فمن المفيد عدم وضع أوقات مفردة فقط للعب، بل تنظيم الاستخدام الكلي للوسائط لتنظيم وقت الفراغ، مثلًا عبر اتفاقية استخدام وسائط. ويُراعى في هذه الاتفاقية إلى جانب أوقات اللعب المحددة أيضًا الاستخدامات الأخرى للتلفاز والكمبيوتر والتابلت والهاتف الذكي. بينما لا يتم حساب استخدام الوسائط من أجل المدرسة ضمن ذلك.

# توصيات بشأن أوقات الوسائط في أوقات الفراغ للاسترشاد

## حتى 3 أعوام

لا يوصى بالوسائط ذات الشاشة



## حتى 6 أعوام

بحد أقصى 30 دقيقة في يوم واحد مع المرافقة



## 6-9 أعوام

30 حتى 45 دقيقة في يوم واحد مع المرافقة



## 9-12 عامًا

45 حتى 60 دقيقة في اليوم



## 12-16 عامًا

بحد أقصى ساعتان في اليوم



## 16-18 عامًا

ساعتان على سبيل التوجيه



بدائل للأطفال بدءًا من 12 عامًا: الاتفاق على ميزانية وقت يومية أو أسبوعية!

على سبيل التوجيه: 10 دقائق لكل عام من العمر في اليوم أو ساعة لكل عام من العمر في الأسبوع.

## إنفاق المال في الألعاب



الألعاب الرقمية متاحة اليوم عبر مختلف وسائل الوصول والمنصات، سواء عبر تطبيق على الهاتف الذكي أو عبر أجهزة ألعاب أو أجهزة كمبيوتر شخصية أو على الإنترنت مباشرةً على هيئة ألعاب متصفح. الألعاب التي يتم شراؤها من المتجر على ناقلات البيانات غالبًا ما تحتوي على وظائف عبر الإنترنت، على سبيل المثال من أجل أنماط اللاعبين المتعددين أو التحديثات أو المحتويات الإضافية. وقد تنشأ تكاليف إضافية في كثيرٍ من الحالات، على سبيل المثال من خلال التوسعات المدفوعة أو اشتراكات الخدمات الأونلاين. لذلك، ينبغي عليكم الاستعلام عن محفزات الشراء المحتملة والمصاريف الإضافية (مشتريات داخل اللعبة).

يمكن أن يؤدي الحث على جمع الأغراض النادرة أو الشخصيات الخاصة إلى إنفاق المال على هذه الإضافات. ويزداد هذا الإغراء عندما يتم إدراك مثل هذه العناصر في اللعبة على أنها ثمينة جدًا أو مرموقة.

**ستساعدكم النواحي التالية أنتم وطفلكم في التعامل بوعي ومسؤولية مع إنفاق الأموال في الألعاب.**

← **التوعية المبكرة:** تحدثوا مع طفلكم قبل اللعب بشأن التكاليف الممكنة والمشتريات داخل اللعبة. واشرحوا له كيف ولماذا يمكن إنفاق أموال حقيقية في كثيرٍ من الألعاب.

← **وضع الحدود:** ضعوا حدودًا واضحة حول مقدار المال المسموح بإنفاقه على الألعاب أو المشتريات داخل اللعبة، والتزموا بذلك دائمًا.

توجد خيارات شراء إضافية ليس فقط في الألعاب والتطبيقات المجانية ولكن أيضًا في الألعاب التي يتم شراؤها بالقيمة الكاملة ويوجد بها وظائف عبر الإنترنت. فغالبًا ما يتم عرض إضافات مدفوعة، مثل التعديلات التجميلية لشخصيات اللعبة أو الأغراض الخاصة أو الأشياء العشوائية («صناديق الغنائم»). وتُستخدم في بعض الألعاب تقنيات تصميم تحفز اللاعبين واللاعبات على إنفاق المال أو اللعب لفترات أطول. وعندما يتنافس الأطفال والمراهقون داخل الألعاب، قد تنشأ رغبة في تحقيق نجاحات معينة أو الحصول على محتويات حصرية كرمز للمكانة.

تجنبًا لأي تكاليف غير متوقعة، ينبغي على الوالدين إنشاء حسابات المستخدمين بالاشتراك مع طفلهم، وحماية خيارات الشراء من خلال أكواد أمان أو الحظر. ولا تتركوا طفلكم يلعب باستخدام حسابكم إذا كان ذلك يُتيح إجراء عمليات شراء. وتحدثوا مع طفلكم حول التعامل الآمن مع طرق السداد. من الممكن استخدام بطاقات الدفع المسبق التي لا يُمكن أن يُصرف بها سوى ميزانية محددة. كما أن هناك إمكانية لحظر الهواتف المحمولة أو وصلات الخط الأرضي عن الخدمات المدفوعة منغًا لأي نفقات غير مرغوبة.

← **تحمل المسؤولية:** تأكدوا من أنكم تسيطرون على طرق الدفع (مثل كروت الائتمان أو باي بال)، وعدم إعطاء كلمة المرور لتأكيدات الشراء إلى طفلكم.

← **الانتباه إلى الإلحاح:** اشرحوا لطفلكم كيف أن بعض الألعاب تستخدم عناصر تصميمية لدفع اللاعبين واللعبات إلى إنفاق المال.

← **فهم ما يتم شراؤه:** اسألوا طفلكم لماذا يريد شراء شيء داخل اللعبة، واستوضحوا بشكل مشترك ما إذا كانت تجربة اللعبة ستكون على ما يُرام بدون هذه الإضافة.

## نصائح

← عند مطالعة علامات التصنيف العمري من مؤسسة USK، انتبهوا إلى التنبيهات مثل «محفزات شراء مرتفعة»، «مشتريات داخل اللعبة»، «مشتريات داخل اللعبة «أشياء عشوائية»».

← تحدثوا مع طفلكم حول التكاليف الإضافية والتعامل بمسؤولية مع عمليات الشراء عبر الإنترنت. تبادلوا الحديث مع الآباء والأمهات الآخرين، واجمعوا نصائح مفيدة حول كيفية التصرف الواعي مع هذا الأمر.

← حافظوا على السيطرة على بيانات بطاقتكم البنكية وبطاقات الائتمان.

← استخدموا إعدادات تقنية لتجسيم إنفاق المال.

← **تقديم إمكانيات التعلم:** تحدثوا مع طفلكم حول التعامل بوعي ومسؤولية مع المال. تساعد الحاسبات داخل اللعبة على الإنترنت في توضيح قيمة العملة داخل اللعبة باليورو.

← **إظهار التفاهم:** يمكنكم السماح بالمشتريات داخل اللعبة من وقت لآخر، مثلما تُدللون الأطفال بإعطائهم الحلوى، ولكن داخل الإطار المسموح به.

← **الاستفسار باستمرار:** حافظوا على استمرار الحوار، واستفسروا بانتظام عن أي مشتريات تحدث، للبقاء على اطلاع دائم والتعرّف مبكرًا على أي مشاكل محتملة.

## حماية البيانات الشخصية

دائمًا ما يجب إنشاء حساب لاستخدام الخدمات عبر الإنترنت، وعادةً ما يكفي في ذلك عنوان بريد إلكتروني. ولكن أحيانًا يتم أيضًا السؤال عن معلومات شخصية. وكثيرًا ما لا يكون من الواضح على الفور كيفية حماية هذه البيانات. لذا قوموا بالإشراف على طفلكم عند إنشاء الحسابات، وتحققوا معًا من البيانات المطلوبة وما إذا كان يتم نقلها. ينبغي على الأطفال والمراهقين تعلم كيفية التعامل بحرص مع بياناتهم الشخصية على الإنترنت. عند إنشاء الملفات التعريفية، ينبغي عليهم استخدام هويات مجهولة بدلاً من الأسماء الحقيقية واستخدام رموز أفاتار بدلاً من الصور الحقيقية، ولا سيما إذا كانت المنصة تتيح التواصل مع أشخاص غرباء.

### لماذا ينبغي عليكم وعلى طفلكم التعامل بحرص مع البيانات الشخصية:

#### ← الحماية من إساءة استخدام

**الهوية:** يمكن للآخرين استخدام البيانات الشخصية لإنشاء ملفات تعريف زائفة أو الادعاء بأنهم شخص آخر.

#### ← تجنب الاتصالات غير المرغوبة: قد

يحاول الغرباء بناء الثقة من خلال المعلومات الشخصية أو التواصل بشكل مستهدف.

#### ← حماية الخصوصية: أي بيانات تتم

مشاركتها يصعب إزالتها من الإنترنت، وقد تؤدي إلى توابع غير متوقعة.

← **المخاطر الناشئة عن بيانات الموقع:** قد تنطوي المعلومات المتعلقة بمحل السكن أو مقرات الإقامة على مخاطر، ولا سيما إذا كان لدى الغرباء إمكانية الوصول إليها.

← **الاستخدام التجاري للبيانات:** تستخدم كثيرًا من الشركات المعلومات الشخصية من أجل الدعاية أو بيعها للغير. فتتحققوا من أن هذا الأمر مستبعد عند الاستخدام من قبل القاصرين.

احرصوا على الإشراف النشط على طفلكم في العالم الرقمي، وخذوا الوقت الكافي لتعليمه كيفية التعامل بوعي مع البيانات الشخصية. وتحدثوا باستمرار حول المخاطر المحتملة وسبب أهمية التعامل الحذر. واستخدموا أيضًا عروض المساعدة المقدّمة من كثير من المنصات التي تم إعدادها خصيصًا للوالدين والأطفال. فهكذا يمكنكم وضع أساس آمن للتعامل مع الإنترنت بوعي ومسؤولية.

في أثناء التواصل داخل الألعاب الأونلاين وكذلك عبر المنصات مثل Twitch أو Discord أو YouTube، قد يحدث أحياناً هجوم لفظي وشتائم. فلأن الهوية مجهولة على الإنترنت فإن هذا يقلل من الروادع الذاتية، كما أن رسائل السب والاعتداء منتشرة في مجتمعات الألعاب. كثيرٌ من الصغار لا يعرفون في غالب الأحيان مدى تأثير كلماتهم، لأنهم لا يرون ردود أفعال الطرف الآخر. كما توجد سلوكيات سامة مقصودة، ولا سيما تجاه الأشخاص الجدد أو الذين يُنظر إليهم على أنهم أنثويين، حيث يتعرضون كثيرًا للشتائم والاحتقار. وكما هو الحال مع كثيرٍ من المواقع على الإنترنت، قد تمثل مجتمعات الألعاب بوابة للمعلومات المضللة والمحتويات المتطرفة. وأحياناً تحدث محاولات لكسب صغار السن إلى أيديولوجيات متطرفة باستخدام رسائل ورموز مخفية.

## نصائح

- ← انتبهوا عند مطالعة علامات التصنيف العمري من مؤسسة USK إلى تنبيهات «مخاطر تواصل» و«مخاطر تواصل مرتفعة» و«نقل الموقع».
- ← احرصوا على إنشاء الحساب بالاشتراك مع طفلكم، واطبقوا إعدادات حماية مناسبة.
- ← احرصوا عند استخدام الخدمات عبر الإنترنت على استخدام عنوان بريد إلكتروني محايد لا يسمح باستنتاج اسم طفلكم أو موقعه أو عمره أو مدرسته.

## التواصل مع الآخرين

تعرض كثيرٌ من الألعاب عبر الإنترنت إمكانية الدردشة الصوتية أو بالفيديو. ومن المفيد تبادل البيانات مع الأصدقاء والصديقات أو المجتمع في بعض الألعاب من أجل الاتفاقيات الاستراتيجية، فهذا يدعم روح الفريق ويساعد في تطوير مهارات التواصل. ومع أن إبطال إمكانيات التواصل هذه أمرٌ ممكن في العادة، إلا أنه قد يقلل من جودة تجربة اللعبة بشكل واضح، ولا سيما في الألعاب الجماعية.



## إرشادات مهمة بشأن التعامل الآمن والمحترم على شبكة الإنترنت

← **حجب جهات الاتصال المرئية:** شجعوا طفلكم على حجب الأشخاص الشائمين أو المتطفلين وعلى قطع التواصل معهم. وتوجد منصات كثيرة تقدم وظائف سهلة أو خط اتصال لحماية الشباب من أجل هذا الأمر.

← **استخدام الدردشات الخاضعة للإشراف:** احرصوا على أن يستخدم طفلكم بقدر الإمكان منصات ذات دردشات خاضعة للإشراف، حيث يتم فيها إزالة المحتويات الإشكالية سريعاً من قبل أشخاص مدربين.

← **التعرّف على المعلومات المضللة:** ينبغي أن يعرف طفلكم أنه ليس كل ما تتم مشاركته عبر الإنترنت حقيقي. فمن المهم استخدام الأسئلة الناقدة. تحدثوا مع طفلكم حول كيفية التمييز بين المعلومات الموثوقة والرسائل الكاذبة.

← **التعاون باحترام:** تُطبّق على الإنترنت أيضاً قاعدة: الأدب والاحترام من الأمور المهمة. فينبغي على طفلكم عدم المشاركة في أي إساءة أو تحريض.

← **إظهار الانتقاد:** من المهم، ولا سيما عند التعرّض لتأثير أيديولوجي، اتخاذ موقف وانتقاد الكراهية والمعلومات الكاذبة.

غالبًا ما يستخدم اللاعبون واللاعبات الآخرين أسماءً مجهولة أو مستعارة، وهذا أمر معتاد ومهم في التواصل عبر الإنترنت من أجل حماية الخصوصية والأمان. ولكن هذا يعني أيضًا أن تظل الهوية الحقيقية للآخرين ونواياهم غير واضحة في معظم الأحيان. ولذا، ينشأ خطر أن يحاول الكبار التحدث مع الأطفال عبر الإنترنت وأن يكتسبوا ثقتهم («استمالة الأطفال»). حيث يميل الأطفال الصغار بوجه خاص إلى أن يثقوا سريعًا في جهات الاتصال عبر الإنترنت، وكثيرًا ما يصدقون البيانات الخاطئة حول العمر والهوايات والصور. حتى وإن كان هذا الأمر غير ضار، إلا أنه قد يؤدي في الحالات السيئة إلى مواقف خطيرة مثل الإكراه الجنسي أو الاعتداء الجنسي.

## الأمان على الإنترنت: مواضيع نقاش مهمة للوالدين والأطفال

### نصائح

- ← انتبهوا عند مطالعة علامات التصنيف العمري من مؤسسة USK إلى تنبيهات "مخاطر تواصل" و"مخاطر تواصل مرتفعة" و"درشات" و"نقل الموقع".
- ← تعرّفوا على الإمكانيات التقنية المتاحة لحماية طفلكم.
- ← اجعلوا التواصل مقصورًا على جهات الاتصال المعروفة من أجل تجربة لعب مشتركة.
- ← ينبغي أن يعرف طفلكم أن: ليس كل جهة اتصال عبر الإنترنت غير ضارة، وفي حالة الشك يمكنه التوجه إليكم دائمًا.

← **التعرّف على استمالة الأطفال:** اشرحوا لطفلكم أن الكبار يمكن أن يتظاهروا على الإنترنت بأنهم في نفس عمره من أجل كسب ثقته والتلاعب به.

← **التشكيك في الأصدقاء عبر الإنترنت:** ينبغي أن يعرف طفلكم أنه ليس كل من على الإنترنت هو الشخص الذي يدعيه. فالصور والهوايات والعمر كلها أمور يسهل تزويرها.

← **الإشراف على اللقاء مع المعارف عبر الإنترنت:** اتفقوا مع طفلكم على ألا يتقابل مع أصدقاء الإنترنت إلا بموافقتكم، وأن يكون ذلك فقط في الأماكن العامة ومع المرافقة.

تحدثوا مع طفلكم بانتظام بشأن تجاربه على الإنترنت، وشجعوه على الإنصات لشعوره الداخلي إذا أحس بأمر مريب. اشرحوا له أن التعامل باحترام من الأمور المفروضة البديهية على الإنترنت أيضًا، وأن من الطبيعي أن ينادى بنفسه ويطلب المساعدة. فإذا تناقشتم بشأن وضع قواعد واضحة وإجراءات أمان، فإن هذا يساعد طفلكم في تدبير أموره في العالم الرقمي بأمان ووعي.

04

# الحماية التقنية في الألعاب

## مراعاة التنبيهات الخاصة بالمحتوى والاستخدام

منذ عام 2023 تتوفر بجانب علامات التصنيف العمري من مؤسسة USK معلومات أخرى تسهّل على الوالدين تقييم الألعاب. حيث يوجد حاليًا بجانب علامات التصنيف العمري تنبيهات حول سبب حصول اللعبة على اعتماد محدد، على سبيل المثال بسبب «عنف ساخر» أو لأنه يوجد داخل اللعبة «ضغط تجاه عمل محدد».

يتم أيضًا ذكر المخاطر المحتملة عند الاستخدام؛ ويشمل ذلك على سبيل المثال الدردشات وعمليات داخل اللعبة (المشتريات داخل اللعبة) أو نقل الموقع. وهكذا يمكنكم أن تقيّموا بصورة أفضل ما إذا كانت اللعبة مناسبة لطفلكم، وما إذا كان ينبغي عليكم تنشيط وظائف حماية معينة.

تعرض كثيرٌ من منصات اللعب في هذه الأثناء وظائف حماية عملية. وبذلك يمكنكم على سبيل المثال ضبط الإعدادات لتحديد المحتوى الذي يُسمح لطفلكم برؤيته، أو تقييد المشتريات داخل اللعبة أو تحديد المدة التي يُسمح باللعب فيها في اليوم أو في الأسبوع. كما توجد فلاتر حماية للأطفال وإعدادات حماية للشباب تضمن أن يتحرك طفلكم في بيئة رقمية آمنة.

إذا لم يكن الوالدان يجيدان التعامل مع الألعاب، فسيشعران أحيانًا بأن هذا فوق طاقتهم. ولكن: من المهم أن تتحملا المسؤولية تجاه الأنشطة عبر الإنترنت التي يمارسها طفلكم. فالأطفال يحتاجون في هذا السياق إلى الدعم وإلى قواعد واضحة، حتى في العالم الرقمي. سنوضح لكم هنا ما هي الإمكانيات المتاحة لكم وما الذي ينبغي عليكم مراعاته.

## تجدون هذه التنبيهات الإضافية:

← على ظهر العبوة.

← وعلى المنصات الأونلاين.

← وفي قاعدة بيانات USK على الموقع الإلكتروني [usk.de](https://www.usk.de).

كما يتضمن الموقع الإلكتروني لمؤسسة USK لمحة عن التنبيهات الإضافية المحتملة وبعض التوضيحات ذات الصلة.

[usk.de/die-usk-alterskennzeichen](https://www.usk.de/die-usk-alterskennzeichen)



 **6** Handlungsdruk usk.de

 **12** Erhöhte Kaufanreize  
Druck zum Vielspielen usk.de  
Enthält: In-Game-Käufe, Chats

 **16** Gewalt  
Erhöhte Kaufanreize  
Druck zum Vielspielen usk.de  
Enthält: In-Game-Käufe (+ zufällige Objekte)  
Chats

 **18** Gewalt  
Drogen usk.de  
Enthält: In-Game-Käufe, Chats

توفر العديد من الألعاب والأجهزة  
إمكانية تحديد أوقات اللعب وتقييد  
المحتوى وتأمين عمليات الشراء.  
وبذلك يمكنك الحفاظ على نظرة عامة  
ووضع قواعد مناسبة معًا.



## استخدام إعدادات حماية الشباب

قبل ضبط إعدادات وظائف الحماية، من المهم معرفة ما يلي: ما نوع الجهاز الذي يستخدمه طفلكم؟ فبحسب ما إذا كان الجهاز هاتفًا ذكيًا أو تابلت أو كمبيوتر أو جهاز ألعاب، تتوفر إمكانيات متنوعة لتنشيط إجراءات الحماية التقنية.

بالنسبة إلى أجهزة الألعاب مثل Nintendo Switch أو Xbox أو PlayStation توجد

تدابير أمان للأطفال مدمجة يمكن تنشيطها عند إعداد جهاز الألعاب. بينما توجد في

أجهزة الهاتف المحمول تطبيقات حماية

شباب عملية مثل Google Family Link

لأجهزة أندرويد. وتقدم كثيرًا من الأنظمة

وظائف حماية أطفال مدمجة، مثل فلاتر

المحتويات وقيود فترة استخدام الشاشة

وعلامات التصنيف العمري. تعلموا هذه

الإعدادات جيدًا، وعدّلوها بما يناسب

احتياجات أسرركم. ولا تنسوا القيام

بالتحديثات بانتظام.

### تحديد الفئات العمرية

غالبًا ما يمكنكم في الأجهزة الرقمية ضبط الفئات العمرية عبر إعدادات أمان الأطفال المدمجة أو فلاتر حماية الشباب، لتنظيم الوصول إلى محتويات معينة. فمن الأفضل تنشيط هذه الإعدادات بمجرد تهيئة الجهاز لأول مرة وكذلك حمايتها بكلمة مرور آمنة للوالدين. ويمكنكم عبر الهواتف الذكية وأجهزة التابلت والكمبيوتر وضع قيود عمرية للتطبيقات والألعاب والأفلام. وتوفر كثيرًا من أنظمة التشغيل إمكانية تقييد التطبيقات والوصول إلى المحتويات تبعًا لعلامة التصنيف العمري لكل محتوى على حدة. وحتى أجهزة الألعاب مثل PlayStation و Xbox بوكس و Nintendo تقدم خيارات لضبط الاستخدام حسب عمر الطفل، حيث تقومون بتقييد الوصول إلى ألعاب معينة أو وظائف محددة. عند الضرورة، يمكنكم وضع استثناءات لألعاب معينة.

### نصيحة

احرصوا على التحقق من إعدادات حماية الشباب في أنظمة الألعاب وتعديلها حتى يتسنى لطفلكم استخدام المحتويات المناسبة لعمره فقط.

### نصيحة

احرصوا على إنشاء حساب طفل مناسب. فبذلك يمكنكم إدارة الإعدادات وتعديلها بأفضل وجه.

## إعداد وقت اللعب وميزانيات الوقت

تقدم كثيرٌ من منصات الألعاب إمكانية تقييد وقت اللعب. فيمكنكم تحديد المدة المسموح بها للعب يوميًا أو أسبوعيًا. قبل انقضاء المدة سيتلقى طفلكم تحذيرًا لحفظ التقدّم في اللعبة.

وبعض أجهزة الألعاب والألعاب تذكّر الأطفال والشباب تلقائيًا بفترات الراحة لأنهم غالبًا ما ينسون الوقت عند اللعب.

نصائح عملية خاصة: تقيّد كثيرٌ من الألعاب عبر الإنترنت وقت اللعب ليس فقط على جهاز واحد، ولكن أيضًا في حساب المستخدم أو المستخدمة مباشرةً. وبذلك يظل التقييد فعالاً حتى عندما يلعب طفلكم عند الأصدقاء أو الصديقات. كما يمكنكم تحديد متى وفي أي يوم يُسمح باللعب، وهذا أمر مفيد بوجه خاص للأطفال الصغار.

## تحديد حدود التكاليف

تجنبًا للتكاليف غير المتوقعة، ينبغي على الأطفال والمراهقين عدم اللعب باستخدام الأجهزة أو الحسابات الخاصة بالوالدين، نظرًا لأنها تحتوي غالبًا على طرق سداد محفوظة مثل بيانات بطاقة الائتمان. ومن الأفضل إنشاء حساب طفل خاص به يمكن فيه تعطيل خيارات الشراء أو تقييدها. يمكن بوجهٍ خاص في أجهزة الألعاب التي تعمل كأنظمة مغلقة تحديد حدود ثابتة للإنفاق أو إنشاء كلمات مرور لعمليات الشراء. ينبغي أيضًا تطبيق إعدادات مماثلة على الكمبيوتر والأجهزة المحمولة.

## نصيحة

استخدموا رصيد مدفوع مسبقًا أو إصدارات عائلية على المنصات، من أجل التحكم المستهدف في عمليات الشراء داخل اللعبة وعدم السماح بها إلا عن وعي.

## نصيحة

يمكنكم عبر تطبيق لحماية الشباب التحكم بمرونة في استخدام الجهاز والتطبيقات حينما كنتم. يمكنكم عند الضرورة منح مزيد من الوقت بشكل عفوي.



تحمي وظائف حماية  
الشباب طفلك حتى عندما  
يلعب أثناء التنقل.

## الموازنة بين إجراءات الحماية والثقة

حتى وإن كان الروتين اليومي مرهقًا، فخذوا من وقتكم لضبط إعدادات حماية الشباب بما يناسب طفلكم. فإذا تم الإعداد بشكل صحيح فإن إجراءات الحماية التقنية ستقدم مزيدًا من الأمان لطفلكم بشكل دائم. فالتعديلات الصغيرة يمكنها إحداث فارقٍ كبيرٍ.

ولكن تذكروا ما يلي: لا تقدم إجراءات الحماية التقنية وحدها حمايةً مائة بالمائة. فحتى وإن كانت حاليًا موثوقة بدرجة عالية على أجهزة الألعاب والهواتف الذكية، إلا أنها لا تُعد بديلًا عن المرافقة الموثوقة والمناقشات المفتوحة بشأن اللعب الرقمي الآمن.

### نصيحة

امنحوا طفلكم مزيدًا من المسؤولية في اللعب مع تقدمه في العمر. وحافظوا على استمرار النقاش لدعم التعامل مع الألعاب الرقمية بوعي وتفكير.

### تقييد إمكانيات التواصل

يمكنكم تقييد إمكانيات التواصل داخل الألعاب بشكل مستهدف، تجنبًا للاتصالات غير المرغوبة. فكثيرًا من أجهزة الألعاب والمنصات تتيح إغلاق الدردشات والرسائل الصوتية بشكل كامل، أو قصرها فقط على الأصدقاء والصدقات. ويمكنكم أيضًا عبر إعدادات حماية الشباب إلغاء طلبات الصداقة بشكل عام أو مراقبتها، وكذلك تنشيط فلاتر الكلمات التلقائية وإخفاء المحتويات غير المناسبة.

### نصيحة

شجعوا أطفالكم على حجب شركاء اللعب المزعجين أو الإبلاغ عنهم.

05

# الألعاب وثقافة الشباب

## المجتمعات الأونلاين ومجتمعات المعجبين

كما هو الحال أيضًا في المجالات الأخرى للثقافة الشعبية، يشكّل اللاعبون واللاعبات مجتمعات عبر الإنترنت حول اتجاهات محددة أو ألعاب معينة أو شخصيات يحبونها بشدة. وهذه المجتمعات، والتي يُطلق عليها أيضًا مجتمعات المعجبين، تحظى باهتمام خاص من المراهقين، لأنهم يقيمون فيها صداقات وتنمو فيها هويتهم. و«نقاط التجمّع» المفضّلة لهذه المجموعات هي المنصات الاجتماعية مثل Discord أو Twitch وكذلك المواقع الإلكترونية مثل Reddit أو المنتديات التابعة لجهات تقديم الألعاب المختلفة.

لا يقتصر اليوم لعب الأطفال والمراهقين على الألعاب الرقمية. فهم جزءٌ من المجتمعات الأونلاين، يتبادلون الحديث بشأن الألعاب، ويتحركون داخل ثقافات فرعية مختلفة حول الألعاب الرقمية. إن ثقافة الألعاب يمكن أن تكون متنوعة جدًا، فليس كل شخص يهتم تلقائيًا بكل شيء. سيوضح لكم هذا الفصل بعض أهم المصطلحات والأشكال التي ربما تقابلكم فيما يخص هواية الألعاب.

كبيرًا من المعجبين ممن يهتمون بالألعاب الجديدة والمواضيع المتعلقة بالألعاب. يكسب المؤثرون والمؤثرات المال من خلال الدعاية المدمجة في محتوياتهم، وكذلك أيضًا من خلال الدعم المالي من المشتركين والمشتريات.

## نصيحة

اسألوا طفلكم عن سبب متابعته لمؤثرين ومؤثرات محددتين، وما الذي يجذبه بالتحديد لمحتواتهم وفيديواتهم. وهكذا ستحصلون على نظرة أفضل على اهتمامات وقدرات طفلكم.

## فيديوهات Let's Play والبت المباشر

تتيح فيديوهات «Let's Play» («بالعربية: لنلعب») للمشاهدين إمكانية معايشة التجربة مثلما يقوم شخص آخر بلعب اللعبة والتعليق عليها. وغالبًا ما يتم التعليق على أحداث اللعبة بطريقة ساخرة أو شيقية. تُرفع هذه الفيديوهات على بعض المنصات مثل YouTube. كما توجد أيضًا فيديوهات Let's Play يتم بثها مباشرةً، على سبيل المثال على منصة Twitch.

## نصيحة

تحيا المجتمعات ومجتمعات المعجبين على تبادل المعلومات بين أعضائها وتفاعلهم. فالمشاركة الفعالة في مثل هذه المجتمعات يُعد جزءًا مهمًا من تطور شخصية الشباب. يوضح لكم الفصل 3-4 كيفية جعل هذه المشاركة آمنة قدر الإمكان.

## المؤثرون والمؤثرات في مجال الألعاب

المؤثرون والمؤثرات (بالإنجليزية: Influencers مشتق من الفعل «to influence»: أي يؤثر) هم أشخاص يكسبون قوت يومهم من انتشارهم على وسائل التواصل الاجتماعي مثل Instagram أو TikTok أو YouTube. فهم يصلون إلى كثير من الناس، حيث يقومون بإعداد ومشاركة محتويات ترفيهية أو شيقية. كثيرًا ما ينظر الشباب وصغار البالغين إلى المؤثرين والمؤثرات باعتبارهم قدوةً. فتأثيرهم يشبه تأثير نجوم الموسيقى أو الأفلام.

ينشر المؤثرون والمؤثرات في مجال الألعاب محتويات على وسائل التواصل الاجتماعي واسعة المدى حول ألعاب الكمبيوتر. فيقومون على سبيل المثال بتصوير مقاطع فيديو يقدمون فيها الألعاب ويُعطون فيها نصائح وحيل أو يثون فيها جلسات اللعبة الخاصة بهم على الهواء مباشرةً. وبهذه الطريقة، يجذبون مجتمعًا

## كوسبلاي

كوسبلاي «Cosplay» (اختصار للكلمة الإنجليزية «Costume Play») تعني أن يتقمص الناس أدوار شخصيات من ألعاب الكمبيوتر وغيرها من الوسائط، فيرتدون ملابسها ويقلدون سلوكها. يرجع أصل كوسبلاي إلى ثقافة المعجبين بالأنيمي والمانغا اليابانية. غالبًا ما تضم الملابس أيضًا إكسسوارات مثل المجوهرات والأسلحة المزيفة وغيرها من الأغراض. كما يُستخدم مكياج خاص أو باروكة حتى يبدو الشخص أشبه ما يكون بالشخصية.

غالبًا ما يتم فعل كوسبلاي من أجل المتعة الخاصة والتنافس في اللقاءات (المعارض والفعاليات). ثمة بعض مشترك ومشاركات كوسبلاي القليلين يكسبون المال من خلال حجزهم للظهور في عروض احترافية.

## نصيحة

الكوسبلاي أكثر من مجرد هواية. حيث يتم اكتساب الكثير من مهارات الحرف اليدوية من خلال تنفيذ الأشغال اليدوية والتصميم والخياطة والتفصيل. فشجعوا أطفالكم المراهقين على إطلاق العنان لإبداعهم وتنمية مهارات جديدة لديهم.

في فيديوهات Let's Play قد لا يُسمع سوى صوت الشخص اللاعب، بينما تُعرض اللعبة في الفيديو. وغالبًا ما يُعرض أيضًا تسجيل فيديو للشخص اللاعب كجزء من الصورة. ويتم هذا في المقام الأول من أجل معايشة ردود فعل الشخص اللاعب. كثيرًا من المشاهدين يعتبرون هذا أهم من اللعبة نفسها. ونظرًا إلى أن المؤثرين والمؤثرات في مجال الألعاب يمكنهم الدردشة مع مجتمعهم في البث المباشر، تظل مثل هذه الفيديوهات ذات طابع خاص.

## نصيحة

لا تهتموا فقط بما يلعبه طفلكم بنفسه من ألعاب، بل أيضًا بمحتويات الألعاب التي قد يشاهدها في صورة فيديوهات عبر الإنترنت. لا تنطبق علامات التصنيف العمري من مؤسسة USK على تسجيلات فيديو الألعاب، ولكن يمكن الاسترشاد بها.



من خلال الكوسبلاي، يعبر عشاق الألعاب عن شفقتهم بالألعاب ويجعلون فعاليات مثل gamescom تجربة أكثر تنوعًا.

## الرياضة الإلكترونية

وكما هو الحال في الرياضات الأخرى، تنطوي اللعبة الإلكترونية على ردود فعل سريعة وروح الفريق واستعداد للأداء وتعاون نزيه. يهتم المحترفون في الرياضة الإلكترونية باللياقة البدنية والذهنية وكذلك التغذية المتوازنة. ولا يقتصر الأمر على الرياضة الإلكترونية الاحترافية التي تضم فرقًا ممولَّةً والبطولات التي يشاهدها جمهور بالملايين فحسب، بل يتعدى إلى مشاهد الهواية والهواة النابضة بالحياة، مما يتم تنظيمه أحيانًا داخل النوادي.

«الرياضة الإلكترونية» (أو «eSports») يُقصد بها التنافس الرياضي بواسطة ألعاب الكمبيوتر. فكل لعبة كمبيوتر يمكن أن يتم لعبها بوصفها رياضة إلكترونية إذا ما تم وضع قواعد ثابتة لها ومتابعتها من قبل إحدى منظمات الرياضة الإلكترونية. ولكن عمليًا يتم في المقام الأول لعب بعض الألعاب المتعددة اللاعبين في المسابقات الكبرى.

من يقوم بتطوير ألعاب الكمبيوتر الخاصة به، يتعلم مهارات تشكيلية وتقنية، وهي أمور مهمة في كثيرٍ من المهن. ومن الأمثلة على ذلك: البرمجة وتصميم الجرافيك والواجهات والعمل مع أنظمة الذكاء الاصطناعي. يعزز التفاعل النشط مع الألعاب فهم تأثير الوسيط، ويُسقل مهارة التعامل مع الوسائط لدى الشباب. كما يمكن لبعض ألعاب الكمبيوتر أن تساعد في فهم المواضيع المعقدة مثل التاريخ والسياسة والاقتصاد بشكل أفضل.

## نصيحة

يحصل الشباب من خلال الرياضة الإلكترونية على علاقات جديدة، وبشكلون فرقا. لذا فهي ليست مجرد «لعبة فردية على الكمبيوتر» بل إنها تعزز المهارات الاجتماعية لدى المراهقين.

## الألعاب كفرصة للمستقبل

### نصيحة

هل يصنع طفلكم ألعاب الكمبيوتر الخاصة به؟ دعوه يُريكم النتائج والطريق الذي سلكه للوصول إليها. فربما تكتشفون موهبة جديدة لدى طفلكم.

تُعد ألعاب الفيديو والكمبيوتر تسلية للوقت وراحة من الأعمال اليومية، وهذا بالضبط ما يبعث على اللعب. ولكنه لا يعني إهدارًا للوقت. فبجانب ما تقدمه الألعاب من التسلية، فهي تتيح للأطفال والمراهقين على وجه الخصوص فرصة لأن يكونوا نشيطين أو مبدعين بأنفسهم. إذا كان المراهقون حاليًا يشرفون على منتدى عبر الإنترنت أو يطورون ألعابهم الخاصة في وقت الفراغ: فمثل هذه الاهتمامات يجب أن تحظى بدعم من الوالدين، مثلما الحال مع المشاركات الاجتماعية الأخرى أو الأنشطة الإبداعية مثل عزف الموسيقى أو الرسم أو الكتابة.

06

# نصائح وروابط

## مهمة - مدمجة

### للوالدين

← **المرافقة النشطة واستخدام إجراءات الحماية:** شاركوا في الألعاب بأنفسكم، وتحديثوا بشأن التجارب داخل اللعبة، وطبقوا إجراءات الحماية التقنية.

← **الإنصات الجيد والبحث عن الدعم:** احرصوا على أن تكونوا منفتحين على النقاشات، وخذوا المخاوف على محمل الجد، واطلبوا المشورة والدعم عند الحاجة لذلك.

فبهذه الخطوات ستضمنون توفير محيط آمن للعب يحظى فيه طفلكم بتجارب إيجابية مع الألعاب.

ستجدون هنا بعض النصائح العملية بشأن التعامل اليومي مع الألعاب الرقمية:

← **فهم اهتمامات الطفل ومستوى نموه:** راقبوا ما يحبه طفلكم من الألعاب، وتفقدوا ما إذا كانت الألعاب مناسبة لمستوى نمو طفلكم وعمره.

← **الاستعلام:** استعلموا عما يخص اللعبة من محتويات وعلامات التصنيف العمري وتحديات محتملة، حتى يتسنى لكم اتخاذ القرارات الواعية.

← **وضع قواعد واضحة:** اتفقوا على أمور بشأن محتويات اللعب وأوقات الوسائط. وادعموا الاستخدام المتوازن للوسائط وممارسة أنشطة متنوعة في وقت الفراغ.

## مناسب للألعاب العائلية: روابط مفيدة للوالدين

أين أجد توصيات تربوية بشأن الألعاب؟

← الدليل الإرشادي للألعاب من ولاية  
شمال الراين وستفاليا  
[spieleratgeber-nrw.de](http://spieleratgeber-nrw.de)

← الألعاب الرقمية ذات الإمكانيات  
التربوية

[stiftung-digitale-spielekultur.de/  
paedagogische-spiele](http://stiftung-digitale-spielekultur.de/paedagogische-spiele)

← Internet-ABC

[internet-abc.de/kinder/  
spiel-spess/spieletipps](http://internet-abc.de/kinder/spiel-spess/spieletipps)

← جائزة برمجيات الأطفال TOMMI  
[tommi.kids](http://tommi.kids)

← جائزة الوسائط التربوية  
[paedagogischer-medienpreis.de](http://paedagogischer-medienpreis.de)

← اللعب بلا حدود  
[gaming-ohne-grenzen.de](http://gaming-ohne-grenzen.de)

← لألعاب داخل الأسرة من bpb  
[bpb.de/themen/kinder-jugend/  
games-in-der-familie](http://bpb.de/themen/kinder-jugend/games-in-der-familie)

أين أجد معلومات عامة حول موضوع  
الألعاب؟

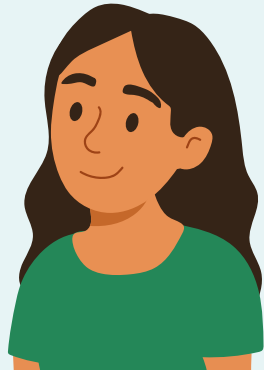
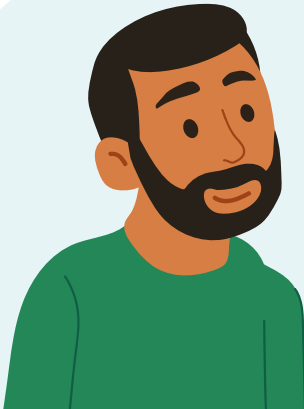
← USK للعائلات  
[usk.de/fuer-familien](http://usk.de/fuer-familien)

← مسرد مصطلحات مؤسسة USK  
[usk.de/lexikon](http://usk.de/lexikon)

أين أجد معلومات حول علامات التصنيف  
العمرى من مؤسسة USK؟

← علامات التصنيف العمرى من مؤسسة  
[usk.de/die-usk-alterskennzeichen](http://usk.de/die-usk-alterskennzeichen)

← قاعدة بيانات الفحص من مؤسسة USK  
[usk.de/pruefdatenbank](http://usk.de/pruefdatenbank)



كيف يمكنني ضبط إعدادات جهاز الألعاب أو منصات الألعاب بشكل آمن؟

← وسائط آمنة للأطفال

[medien-kindersicher.de](http://medien-kindersicher.de)

أين أحصل على المعلومات والنصائح الحديثة بشأن التنشئة عبر الوسائط؟

← [Elternguide.online](http://Elternguide.online)

[elternguide.online](http://elternguide.online)

كيف يمكنني تعريف طفلي الذي يذهب إلى المدرسة الابتدائية بعالم الألعاب الرقمية؟

← أين المتعة؟ - غوص في عالم الألعاب

[wo-ist-joy.de](http://wo-ist-joy.de)

أين أجد مزيدًا من المعلومات بشأن استخدام الألعاب في المدرسة والتعليم؟

← مؤسسة ثقافة الألعاب الرقمية

[stiftung-digitale-spielekultur.de](http://stiftung-digitale-spielekultur.de)

كيف أتفق مع طفلي على قواعد بشأن استخدام الوسائط؟

← اتفاقية استخدام الوسائط

[mediennutzungsvertrag.de](http://mediennutzungsvertrag.de)

أين أحصل على المساعدة في حالة حدوث مشاكل؟

← [fragZEBRA](http://fragZEBRA)

[fragzebra.de](http://fragzebra.de)

← [JUUUUPORT](http://JUUUUPORT)

[juuuport.de](http://juuuport.de)

← دعم حالات إدمان الوسائط

[mediensuchthilfe.info](http://mediensuchthilfe.info)

← مراكز خدمة المستهلكين

[verbraucherzentrale.de](http://verbraucherzentrale.de)

أين أجد المعلومات المتعلقة بالأمية الرقمية للآباء والأمهات من مؤسسة USK؟

← الأممية الرقمية للآباء والأمهات من

مؤسسة USK

[usk.de/digitaler-elternabend](http://usk.de/digitaler-elternabend)



## الدليل الإرشادي للأبوين حول الألعاب الرقمية مدمج بالكامل

فيديوهات توضيحية للوالدين بشأن  
التعامل مع الألعاب الرقمية

[usk.de/erklaerfilme](https://usk.de/erklaerfilme)



## تابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي

**Stiftung Digitale Spielekultur** ←

[instagram.com/stiftung\\_digitale\\_spielekultur](https://www.instagram.com/stiftung_digitale_spielekultur)

[youtube.com/c/](https://www.youtube.com/c/StiftungDigitaleSpielekultur)

[StiftungDigitaleSpielekultur](https://www.youtube.com/c/StiftungDigitaleSpielekultur)

**USK** ←

[instagram.com/](https://www.instagram.com/usk_jugendschutz_games)

[usk\\_jugendschutz\\_games](https://www.instagram.com/usk_jugendschutz_games)

[youtube.com/c/Unterhaltungs-](https://www.youtube.com/c/UnterhaltungssoftwareSelbstkontrolle)

[softwareSelbstkontrolle](https://www.youtube.com/c/UnterhaltungssoftwareSelbstkontrolle)

# بيانات النشر

## الناشر

شركة الرقابة الذاتية الطوعية على برمجيات الترفيه «ش.ذ.م.م» (USK)  
ومؤسسة ثقافة الألعاب الرقمية «ش.ذ.م.م» الخيرية

## هيئة التحرير

USK - مانيا بوشيفسكي، ميلاني إندلر، ماوريس ماتيو  
مؤسسة ثقافة الألعاب الرقمية - بنيامين هيلمان

## التصميم

minkadu Kommunikationsdesign | [minkadu.de](http://minkadu.de)

## مصادر الصور

- © Pixel Shot / Shutterstock: الغلاف  
U2: الروابط: © Helen Nicolai، ناحية اليمين: © Die Hoffotografen GmbH  
الصفحة 6: © StockImageFactory.com / Shutterstock  
الصفحة 9: © lakshmi prasad S / iStock  
الصفحة 12: © Monkey Business Images / Shutterstock  
الصفحة 14 - 15، 24: © Miljan Zivkovic / Shutterstock  
الصفحة 16: © Martín Palaminuta (Volcan Photo Studio)  
الصفحة 20: © fizkes / Shutterstock  
الصفحة 28: © sanjeri / iStock  
الصفحة 32 - 33: © Prostock-studio / Shutterstock  
الصفحة 36: © dolgachov / iStock  
الصفحة 42: © 2024 Koelnmesse GmbH – Marvin Ruppert  
الصفحة 46، 48: © Erklärhelden GbR

## المصادر

توصيات بشأن أوقات الوسائط في أوقات الفراغ للاسترشاد  
الجمعية الألمانية لطب الأطفال والشباب "جمعية مسجلة" (DGKJ). توجيه SK2:  
توجيه للوقاية من الاستخدام غير المنظم للوسائط المرئية في  
مرحلة الطفولة والمراهقة. الطبعة الأولى 2022. سجل AWMF رقم 075-027. متوفر على:  
[register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075](http://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075). الوصول متاح من تاريخ 2025/05/26  
«راقب! ماذا يفعل طفلك مع الوسائط.»:  
[schau-hin.info/grundlagen/medienzeiten-feste-bildschirmzeiten-fuer-kinder-vereinbaren](http://schau-hin.info/grundlagen/medienzeiten-feste-bildschirmzeiten-fuer-kinder-vereinbaren)  
الوصول متاح من تاريخ 2025/05/26

يوليو 2025

