



Multicultural  
Centre for  
Women's Health



## نشرة حقائق:

# التحدث مع أولادك المراهقين بشأن الألعاب الرقمية

ألعاب الكمبيوتر هو إحدى التسلية الاجتماعية لكثير من المراهقين الأستراليين، فهم يلعبونها لفترات تتراوح بين ساعتين إلى ١٨ ساعة أسبوعياً وأحياناً لفترات أطول أثناء عطل نهاية الأسبوع عنها أثناء الأيام العادية. وتقول التقارير بأنها منتشرة بشدة (٨ إلى ١٥٪) بين المراهقين وطلاب الجامعات وخاصة بين الذين يمارسون ألعاب الفيديو على الإنترنت.

## علامات عليك توخي الحذر منها

على الرغم من أن عدد قليل من الأفراد قد تتطور لديهم أعراض الإدمان على ألعاب الفيديو في غضون فترة قصيرة من الزمن، فبالنسبة لمعظمهم يكون الأثر أكثر مكرراً.

يبدأ الإدمان على ألعاب الفيديو عادة في مرحلة المراهقة المبكرة وتشمل المؤشرات المبكرة أو العلامات المحذرة من إدمان ألعاب الفيديو التالي:

- قضاء معظم ساعات الفراغ في ممارسة ألعاب الفيديو
- انخفاض إنتاجية العمل أو الدراسة أو كلاهما
- تفضيل ممارسة ألعاب الفيديو على الحياة الاجتماعية أو النوم أو كلاهما
- الكذب أو التكتّم على استعمال ألعاب الفيديو،
- وتفادي أي نشاطات أخرى أو عدم المشاركة فيها حتى يتوفر للشخص المزيد من الوقت لممارسة ألعاب الفيديو.

## حقائق هامة حول الألعاب الرقمية

فهمك للألعاب سيساعدك في الحصول على فهم أفضل للأسباب التي تجعل طفلك يلعبها!

- ممارسة الألعاب اليوم نوع متنوع للغاية من الترفيه المناسب للجميع
- ألعاب الفيديو الحديثة معقدة أكثر في تركيبها ويمكن أن تكون آخذة سيكولوجياً لتجذب اللاعبين
- إذا تم استخدامها بصورة صحيحة يمكن للألعاب الرقمية أن تفيد التعليم والتطور البدني والنفسي للشباب.

## الاستخدام المفرط

يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للألعاب الرقمية إلى ممارستها بشكل مضر والإدمان عليها. ويتميز هذا بالاستعمال المفرط لألعاب الإنترنت بدون تحكم لدرجة تتعارض بشكل كبير مع الحياة اليومية وتؤدي إلى عواقب نفسية واجتماعية وبدنية سلبية.

Arabic



Multicultural  
Centre for  
Women's Health



## الحصول على المساعدة

- **طبيبك الخاص المحلي:**  
الرجاء زيارة طبيب الأسرة الذي تعاوده بانتظام كأول نقطة اتصال.
- **مساعدة مدمني القمار:**  
مساعدة مدمني المقامرة على الرقم 1800 858 858 أو خط استعلامات الشباب المدمنين للقمار على الرقم 1800 262 376
- **خط مساعدة الأطفال:**  
1800 551 800 أو خدمة إرشاد مخصصة للصغار والشباب ما بين عمر 0 و ٢٥ عاماً.

## خدمات بلغتكم

- **المنظمة العربية للخدمات الاجتماعية**  
تتعامل المنظمة العربية للخدمات الاجتماعية مع احتياجات الأفراد والأسر من مختلف الخلفيات الناطقة بالعربية ممن يواجهون الحرمان والصعوبات في الحصول على الخدمات  
 **للاتصال: هدى نحال**  
qoweh@arabicwelfare.org.au  
61+ 3 93809346
- **الخدمات الاجتماعية العربية في فكتوريا (VASS)**  
مقدم خدمات رئيسي لكل ولاية فيكتوريا له خبرة ومعرفة متخصصة في العمل مع الجاليات ذات الخلفيات الناطقة بالعربية ومناصرتها.  
 **للاتصال: عصام علامة**  
issam.alameh@vass.org.au  
61+ 3 93592861

## كيف تتحكم في الألعاب في بيتك

بصفتك ولي الأمر يجب أن تتعلم كيف تتحكم في ممارسة طفلك للألعاب في بيتك. وفيما يلي بعد النصائح:

- **اختر اللعبة الصحيحة:** تأكد من أن تصنيف محتوى اللعبة محايد ومن أنها تناسب طفلك
- **وضع الحدود المناسبة:** بصفتك ولي الأمر فعليك أنت وضع القواعد والحدود في منزلك بما فيها تحديد الوقت الذي يقضيه طفلك في ممارسة الألعاب
- **التحكم في البيئة:** شجع أطفالك على استعمال أجهزة اللعب في الغرف والمناطق المشتركة وحاول أن تشاركهم بقدر الإمكان
- **إيجاد بدائل صحية أخرى:** يمكنك أن تساعدك طفلك في تنمية اهتمامات أخرى واكتساب الشعور بالإنجاز والحصول على المكافآت وذلك من خلال مشاركته في النشاطات
- **توعية طفلك بالسلامة على الإنترنت:** ويشتمل هذا على حماية خصوصيتهم على الإنترنت والتوقف عن استخدام محتوى معين أو حذفه إذا ما تعرضوا للمضايقات وعدم فتح محتوى من مصادر لا يعرفونها

على موقع الحكومة الأسترالية **Cybersmart**  
(<https://esafety.gov.au/?from=cybersmart>)  
معلومات لأولياء الأمور والأطفال عن ألعاب الإنترنت  
والحفاظ على السلامة على الإنترنت.