



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 عطلة 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،
- وتقادي 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

Gamblers Help
1800 858 858
gamblershelp.com.au

Gambler's Help provides free and confidential support in Arabic, Cantonese, Mandarin and Vietnamese. An interpreter can be arranged for other languages on request.

Visit **gamblershelp.com.au** for more information.

If you are deaf, or have a hearing or speech impairment, contact Gambler's Help through the National Relay Service. For more information visit **relayservice.gov.au**

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.