

# كيف تُصبح بطلا خارقا في مهارات الحماية

دفتر تمارين للأطفال والوالدين



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

978-952-7094-76-1 ISBN

الطبعة الأولى (.pdf)

**المؤلفون، مشروع أولو الآمنة:**  
تيا بروكمان (Tiia Brockman)، منسقة المشروع  
إيدا ماريا بيمبورغ (Iida-Maria Bimberg)،  
منسقة المشروع  
ساتو-ماريا توبينين (Satu-Maaria Toppinen)،  
منسقة المشروع  
أرتو كويفالا (Arttu Kuivala)، منسق المشروع  
ميننا فينيكا (Minna Viinikka)، باحثة المشروع

**اسم المؤلف:**  
كيف تُصبح بطلاً خارقاً في مهارات الحماية - دفتر تمارين للأطفال والآباء

**الناشر:**  
مشروع أولو الآمنة، الخدمات التعليمية والثقافية لمدينة أولو، ص. ب. ٧١، ٥١٠٠٩ مدينة أولو

**سنة النشر:**  
٢٠٢٢

**المطبعة:**  
خدمات الطباعة، الشركة المساهمة مونيترا أولو  
(Monetra Oulu Oy)

**التخطيط والتصميم الجرافيكي:**  
الشركة المساهمة أدفرتايسن كيوسكي  
(Advertising Kioski Oy)

يعد هذا المنشور جزءاً من إجراء لتعزيز تعليم مهارات الحماية للأطفال والشباب بتمويل من وزارة التعليم والثقافة وهو جزء من مشروع - أولو الآمنة.



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

# جدول المحتويات

## معلومات عن تعليم مهارات الحماية وعن دفتر التمارين ٤

- ٥ كيف يتم دعم الطفل في المهارات العاطفية والتفاعلية؟
- ٦ كيف يتم دعم الطفل في مهارات التأقلم اليومية؟
- ٧ كيف يتم دعم الطفل في مهارات الأمن الرقمي؟

## تعليمات للنقاش مع الطفل ٨

- ٨ كيف تُستخدم الصور الإرشادية مع الطفل؟
- ١٠ كيف أتدبر أمري في المواقف المربكة؟
- ١١ إجابات مقترحة للتعامل مع المواقف المربكة
- ١٢ كيف أتدبر أمري في المواقف المُهَيَّدة على الإنترنت؟
- ١٣ إجابات مقترحة للتعامل مع المواقف المُهَيَّدة على الإنترنت؟
- ١٤ تعليمات الحماية على الإنترنت

## تعليمات للوالدين ١٥

- ١٦ انخراط وسائل التواصل في حياة الطفل اليومية
- ١٧ نصائح لحياة يومية سلسلة مع وسائل التواصل
- ١٨ تعليمات للكبار

## كيف تُصبح بطلاً خارقاً عن طريق التدريب ١٩

- ١٩ كيف تُستخدم التمارين؟
- ٢٠ نقاط قوتي
- ٢١ كباري الأمنون
- ٢٢ هذا ما يُعجبني
- ٢٣ ضوء أخضر أم أحمر؟
- ٢٤ قواعد اللعبة لأجهزة التواصل
- ٢٥ صور المشاعر
- ٢٧ مقياس المشاعر
- ٢٩ لعبة المشاعر

## المصادر ٣١

# معلومات عن تعليم مهارات الحماية وعن دفتر التمارين

## تقع مسؤولية سلامة الطفل دائماً على عاتق البالغين

تقع مسؤولية سلامة الأطفال على عاتق البالغين، على الرغم من أن تعليم مهارات الحماية يمنح الأطفال كذلك المهارات اللازمة للتصرف في المواقف الخطرة. لهذا السبب، يُطلب من الأطفال دائماً في تعليم مهارات الحماية مشاركة مخاوفهم مع شخص بالغ آمن.

## كيف تُصبح بطلاً خارقاً عن طريق التدريب

الغرض من دفتر التمارين هذا هو تزويد الوالدين بمعلومات حول مهارات الحماية بالإضافة إلى أدوات لمناقشتها مع الأطفال. هناك الكثير من التمارين في دفتر التمارين يتم إجراؤها مع الطفل. يمكن بفضلها التحدث عن مهارات الحماية والتطور لتصبح بطلاً خارقاً في مهارات الحماية!

## يتعلم الطفل من خلال مهارات الحماية التعرف على المواقف الخطيرة والتصرف فيها

إن مهمة الكبار هي إعطاء الأطفال الرعاية والحماية والأمن الذي يحتاجون إليه. إلا أن الأطفال يحتاجون أيضاً إلى المعلومات والمهارات، التي تساعدكم للحفاظ على سلامتهم. تساعد مهارات الحماية الطفل على التصرف في المواقف المُهدّدة وتدعم رفاهية الأطفال. بالتدرب على مهارات الحماية الرقمية، يتعلم الطفل كيفية التصرف في الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي بأمان.

## عندما يشعر الطفل أن له قيمة وأهمية، فإنه يريد الدفاع عن نفسه

احترام الأطفال لذاتهم يتم من خلال تعليم مهارات الحماية وتعزيز ومهاراتهم العاطفية ومهارات التفاعل ومهارات التأقلم اليومية ومهارات الأمن الرقمي. يقوي تعليم مهارات الحماية موارد الطفل الخاصة وإحساسه بأنه له قيمة وأهمية. يتعلم الطفل أنه يستحق معاملة جيدة وله الحق في النمو والعيش بأمان، حتى على الإنترنت.

## الهدف من تعليم مهارات الحماية هو منع التنمر والمضايقة والعنف ضد الأطفال والشباب.

يحدث التنمر والمضايقة والعنف وجهاً لوجه وفي البيئات الرقمية. ويحدث في كل من العلاقات بين الأطفال وبين البالغين والأطفال. كما أتاح الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي إمكانية الاقتراب من الأطفال الصغار بطرق متلاعبة وأصبحت هذه الظاهرة أكثر انتشاراً. يتم من خلال تعليم مهارات الحماية تعزيز مهارات الطفل للدفاع عن نفسه وحدوده في مواقف التنمر، والعنف، والمضايقة، والإغراء والتحرش.



# كيف يتم دعم الطفل في المهارات العاطفية والتفاعلية؟

## التحدث عن المشاعر مفيد للجميع

من المهم إخبار الأطفال أن المشاعر لها قيمة. يعد التعبير عن المشاعر وإظهار القبول لمشاعر الطفل أمراً مهماً لرفاهية الطفل. من المهم أن يتعلم الطفل أن يثق بمشاعره وأن يثق بساعة التحذير الداخلية الخاصة به. ويجرؤ حينها على الاستماع إلى نفسه والدفاع عن حدوده في المواقف التي يُعامل فيها بسوء. عندما يتعرف الشخص البالغ على مشاعره ويتحدث عنها، فإن الطفل يتعلم منه مهارات المشاعر. يلعب الموقف الإيجابي الحقيقي للبالغين وموقف القبول تجاه المشاعر المختلفة دوراً مهماً في ممارسة المهارات العاطفية.

## يزول الشعور الصعب عندما يُسمع.

المشاعر الصعبة مثل الغضب والخوف قوية وبصعب التخلص منها. غير أنه لا ينبغي إنكار المشاعر الصعبة. بل من المهم تعلم كيفية فهمها والتعامل معها. من المهم أن يتعلم الطفل أن كل إحساس يدوم لفترة ثم يختفي. تجلب المشاعر معها رسائل قيمة حول ما هو جيد بالنسبة لنا وما هو غير ذلك. إلا أنها لا يجب أن تتحكم في سلوكنا بشكل لا يمكن السيطرة عليه. من المهم أن نتذكر أنه عادة ما يتم تخفيف الشعور الصعب عندما يشعر الطفل أنه قد تم سماعه وفهمه.

## من المهم تقوية المشاعر الإيجابية

المشاعر الإيجابية، مثل الفرح والرضا والحماس، حساسة وتتطلب التقوية. تؤدي ملاحظة المشاعر الإيجابية والتحدث عنها وتأمينها إلى زيادة رفاهية الأطفال والبالغين والعائلة بأكملها. المشاعر الإيجابية تقوي المثابرة والتعلم. تساعد المشاعر الإيجابية في التعامل مع المشاعر الصعبة.

## من الممكن تعلم مهارات التفاعل

إرشادات التفاعل الجيد هي: كن مهتماً، واحترم، واستمع، واسأل، وشجّع. يُنصح بالتدرب على صياغة الأسئلة مع الأطفال وعلى مهارات النقاش وإبداء الاهتمام بأفكار الآخرين. تساعد مهارات التفاعل الجيدة في تكوين الصداقات والحفاظ عليها، والتعامل مع النزاعات، وطلب المساعدة والدعم وتلقيها.

## يساعد التعبير الحازم في الدفاع عن حدود المرء

من المهم أن يتعلم الطفل التعبير الواضح والجريء عن رأيه وإرادته. لا أحد يستطيع قراءة أفكار الآخرين والتعبير الحازم يساعد في الدفاع عن حدود المرء. تلعب مهارة جرأة التعبير عن الأفكار والاحتياجات ومشاعر الفرد دوراً جوهرياً في رفاهية الطفل. تُسمع وتُلاحظ الرغبات والاحتياجات التي يتم التعبير عنها بحزم بشكل أفضل. يقوي الحزم مهارات التأقلم اليومية.



# كيف يتم دعم الطفل في مهارات التأقلم اليومية؟

## إن أهم مهارة تأقلم يومية هي تعلم تعليمات السلامة

عندما يشعر الطفل أن موقفًا ما مخيف أو مزعج أو سيئ، فيحق له دائماً أن يقول «لا»، وأن يغادر ويخبر شخص بالغ آمن. يُسمى هذا بتعليمات السلامة. تشمل المواقف التي تهدد السلامة مثلاً الكلمات أو الأفعال أو اللمسات السيئة من طرف طفل آخر أو شخص بالغ. علم الطفل اتباع تعليمات السلامة في مثل هذه المواقف.

## قاعدة بدلة السباحة

تعني قاعدة بدلة السباحة أن لكل طفل مناطق خاصة تحت ملابس السباحة والتي لا يمكن لأي شخص آخر لمسها دون إذن الطفل. كما أنه من المهم إخبار الطفل أن الغم والحلمات هي مناطق خاصة بكل واحد. علاوة على قاعدة بدلة السباحة، يجب أن يعلم الطفل أنه لا يحق لأحد التحدث عن مناطقه الخاصة دون إذنه. الحزم مطلوب للدفاع عن الحدود الخاصة بكل شخص. هذا يستطيع الطفل حماية نفسه من الأشياء الضارة.

## لمس الضوء الأخضر والأحمر

من المهم أن يتعلم الطفل أن لكل فرد إذن بحدوده الخاصة. اللمسة اللطيفة التي تترك إحساساً جيداً وأمناً يمكن أن يطلق عليها لمسة الضوء الأخضر. اللمسة التي تؤلمك وتشعرك باليأس وتجعلك غير مرتاح هي لمسة الضوء الأحمر. ولا يتعين على الطفل أبداً الموافقة عليها، وبعد ذلك يستطيع الطفل أن يقول «لا» وينبغي عليه قول ذلك.

## الحياة اليومية الآمنة ومسؤولية الكبار

يتم التدرب على مهارات التأقلم اليومية مع الطفل، لكن المسؤولية تظل دائماً على عاتق الكبار. إذا كان الطفل في موقف حقيقي لا يعرف كيف يتصرف حسب تعليمات السلامة، فلا يجب لوم الطفل على ذلك. يحتاج الطفل إلى قدر كبير من الأمان من أجل تقوية مهارات التأقلم. يبني الأمان لقاءً دافئاً وغير متسرع مع الطفل، ونظرة متقبلة، ولمسة لطيفة وتقديرية، والنقاش مع الطفل. عندما يستمع الشخص البالغ إلى الطفل ويهتم بشؤونه، يتقوى احترام الطفل لنفسه. يتعلم الطفل أنه من حقه أن يعيش في أمان وأن يعامل معاملة جيدة.

## الأسرار الجيدة والسيئة

من المهم أن يتعلم الطفل أن اللمسة السيئة للضوء الأحمر لا يجب أن تُطالب بأن تبقى سراً. من الصواب دائماً إخبار شخص بالغ آمن بها. الأسرار الجيدة هي تلك التي تصبح مثيرة بشكل رائع مثل مفاجآت أعياد الميلاد. السر السيئ يجعل المرء يشعر باليأس والخوف ويمكن دائماً إخبار شخص بالغ آمن عنه. يجب كذلك التأكيد للطفل على أن لمسة الضوء الأحمر من قبل شخص آخر ليست بسبب الطفل.



## كيف يتم دعم الطفل في مهارات الأمن الرقمي؟

### اسأل الطفل عن الأخبار الرقمية كل يوم

من المهم أن تكون مهتما بما يفعله الطفل في الأجهزة الإلكترونية. من الأسئلة الجيدة التي يجب طرحها مثلا حول الأخبار الرقمية: ماذا رأيت اليوم على الإنترنت؟ ما نوع الألعاب التي لعبتها؟ مع من تحدّثت في وسائل التواصل الاجتماعي؟ هل رأيت أي شيء مخيف على الإنترنت؟ هل بقيت تفكر في شيء ما؟

### أخبر الطفل أن هناك محتوى مخيف على الإنترنت

يحتاج طفلك إلى التوجيه والمهارات للتصرف بأمان عبر الإنترنت. بالإضافة إلى الأشياء السعيدة في العالم الرقمي، يُخبر الطفل أن هناك كذلك محتوى سيئ ومخيف على الإنترنت. تقع على عاتق البالغين مسؤولية إبلاغ الطفل بحدود العمر ومراقبة الامتثال للحدود العمرية. شجع الطفل على إخبار شخص بالغ آمن على الفور إذا واجه أو رأى شيئا محيرا أو مؤلما أو مخيفا على الإنترنت.

### أخبر الطفل أن هناك أشخاصا قد يحتالون عبر الإنترنت

من المهم للمربين أن يكونوا على دراية بوجود مضايقات وتتمر وكذلك أنشطة إجرامية ضد الأطفال عبر الإنترنت. من المهم إخبار الطفل أنه يمكن لأي شخص في الإنترنت تقديم نفسه على أنه شخص آخر. يجب تذكير الطفل أنه لا حاجة إلى الرد على الغرباء أبدا في وسائل التواصل الاجتماعي أو في الألعاب.

### علم الطفل تعليمات الحماية على الإنترنت

علم الطفل كيفية التعامل مع المواقف المخيفة والمُهدّدة عبر الإنترنت: أعلّق الجهاز أو التطبيق وأخبر الشخص البالغ. يجب أيضا تعليم الطفل التقاط صورة الشاشة. بفضل ذلك يمكن الاحتفاظ برسالة أو صورة إذا كانت هناك حاجة لإجراء بلاغ جنائي.

### بيّن له النموذج وأرشدّه

يجب على الشخص البالغ تعليم الطفل كيفية حماية المعلومات الشخصية وكلمات المرور. ينبغي التدرب مع الشخص البالغ حول من يمكن أن تُشارك معه الصور ومقاطع الفيديو وكيفية التصرف على الإنترنت. من خلال أفعاله، يُبين الشخص البالغ النموذج للطفل عن كيفية التصرف على الأجهزة الذكية وفي وسائل التواصل الاجتماعي هناك الكثير من الإيجابيات في العالم الرقمي وتتيح الأجهزة للأطفال تعلم أشياء جديدة والقيام بأشياء ممتعة مع الأصدقاء. إنما لا يمكن للشخص البالغ أن يترك الطفل وحده لتدبر أمره في العالم الرقمي.



# تعليمات للنقاش مع الطفل

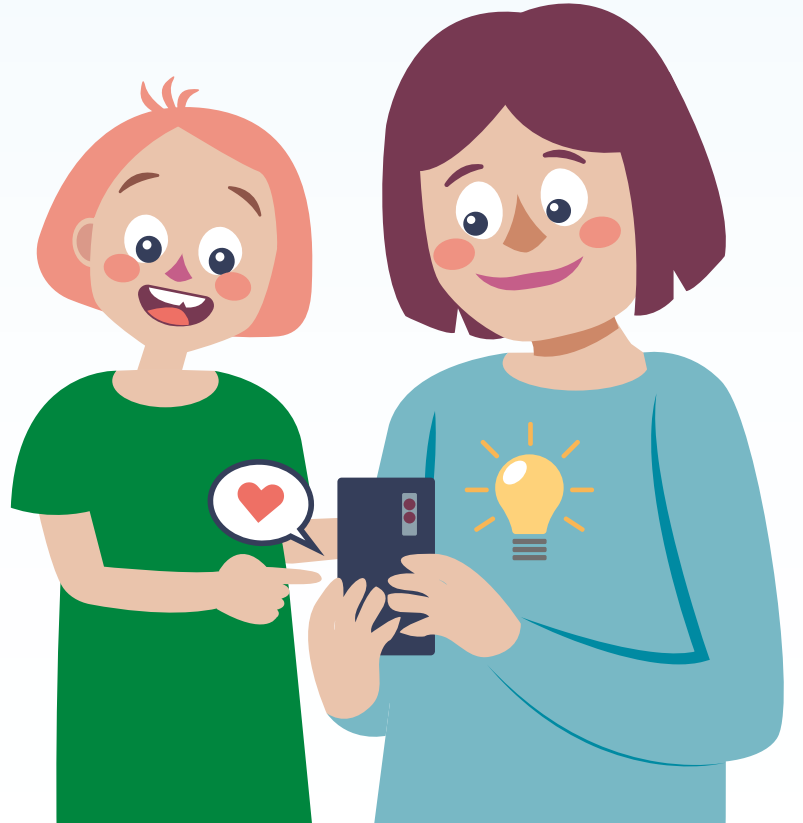
## كيف تُستخدم الصور الإرشادية مع الطفل؟

توجد في هذا الفصل تعليمات حماية مصورة للمواقف المهدّدة وتعليمات الحماية لاستخدام الإنترنت. راجعها مع الطفل بانتظام حتى يتمكن الطفل من التصرف وفقا لتعليمات الحماية في المواقف المهدّدة. من المهم أيضا التدرب على تعليمات الحماية.

تدرب مع الطفل على قول «لا» بحزم والتعبير عن الرأي والرغبة. شجع الطفل على أن يقول بوضوح ، «يعجبني هذا.» تدربوا مع الطفل ليقول بجرأة، «أنا لا يعجبني هذا.» في المواقف اليومية المختلفة، علم أيضا الطفل أن يقول بحزم ما يريد وما لا يريده.

زيادة على تعليمات الحماية، يحتوي هذا الفصل على مواقف مصورة تتعلق بمهارات التأقلم اليومي ومهارات الحماية الرقمية. توجد في الصفحة المجاورة إجابات مقترحة لمواقف الصور. يمكنك استخدامها كأداة مساعدة عند التحدث إلى الطفل عن الصور وأفكار الطفل حول المواقف المصورة.

توجد النسخة الرقمية لدفتر التمارين - كيف تُصبح بطلا خارقا في مهارات الحماية وكل موادنا الأخرى على العنوان [turvataitokasvatus.fi](http://turvataitokasvatus.fi)







## كيف أتدبر أمري في المواقف المربكة؟



الصورة ٢. توجد لوحداك في المنزل وبيد شخص ما الادخول.



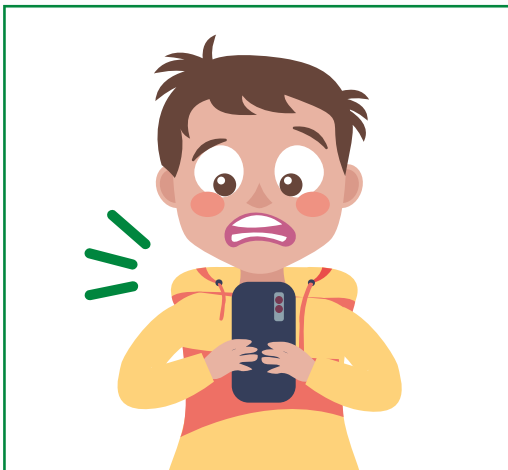
الصورة ١. بطلب منك شخص غريب أو يحاول إقناعك بمرافقته أو يطلب المساعدة.



الصورة ٤. شخص ما يلمسك بطريقة سيئة.



الصورة ٢. شخص لا تعرفه يتبعك.



الصورة ٦. تتلقى رسائل أو مكالمات مخيرة أو سيئة.



الصورة ٥. طفل آخر يتنمر عليك أو يلمسك بطريقة لا تعجبك.

## إجابات مقترحة للتعامل مع المواقف المحيرة

### الصورة ١. يطلب منك شخص غريب أو يحاول إقناعك بمرافقته أو يطلب المساعدة.

إذا طلب منك شخص غريب مرافقته مثلا إلى داخل مبنى، أو إلى منزله، أو الرقاق أو إلى غابة أو يطلب منك المساعدة، تتبع تعليمات الحماية. حتى لو كان هذا الشخص الغريب يغريك بمكافأة، فلا تذهب معه. يمكن لشخص بالغ غريب أن يطلب المساعدة من شخص بالغ آخر إذا احتاج إلى المساعدة. إذا سألك شخص غريب عن اسمك أو عنوانك، فلا يجب أن تخبره بهما. أخبر شخصا بالغا أمنا عن الموقف.

### الصورة ٢. توجد لوحك في المنزل ويريد شخص ما الدخول.

إذا أراد شخص غريب أن يأتي إلى منزلك عندما تكون بمفردك، فلا تفتح له الباب. اتصل بشخص بالغ آمن واطلب منه المساعدة.

### الصورة ٣. شخص لا تعرفه يتبعك.

إذا تبعك شخص ما، فاركض! اذهب إلى مكان قريب، مثل دكان أو منزلك. اذهب إلى مكان آمن يوجد فيه أشخاص آخرون. أخبر شخصا بالغا أمنا عن الشخص الذي يتبعك.

### الصورة ٤. شخص ما يلمسك بطريقة سيئة.

اللمس بطريقة سيئة هو لمس الضوء الأحمر. إنه لمس لست مضطرا للموافقة عليه. قد يعجبك هذا الشخص حتى لو لم تعجبك الطريقة التي يلمسك بها. إذا لمسك شخص تعرفه وقريب منك في مناطق الخاصة بطريقة غير مريحة أو مربكة أو حاول إقناعك بلمسه، فهذا لمس الضوء الأحمر. يجب أن تقول «لا» أو «توقف» في مثل هذه المواقف حتى للشخص المألوف، حتى لو كان بالغا أو طفلا أكبر سنا. في مثل هذه الحالات، لا ينبغي للطفل أن يطيع.

إذا لم يتوقف الآخر واستمر على الرغم من امتناعك، غادر المكان وأبلغ عن الموقف إلى شخص بالغ آمن. أبلغ عن الأمر، على الرغم من أنه قد يتم منعك من الإبلاغ أو يتم تهديدك. لا يجب أن يبقى اللمس سرا. دور الكبار يتمثل في مساعدتك وإنهاء الأمر. أخبر الكثير حتى يستمع إليك شخص ما ويصدقك!

### الصورة ٥. طفل آخر يتنمر عليك أو يلمسك بطريقة لا تعجبك.

قل لا! إذا كان طفل آخر يتنمر عليك أو يلمسك بطريقة لا تعجبك، فهذا لمس الضوء الأحمر. أنت تقرر بنفسك كيف يتم لمسك والاقتراب منك. لديك الحق في قول «لا» أو «توقف». غادر المكان وأخبر شخصا بالغا أمنا. سوف يساعدك شخص بالغ.

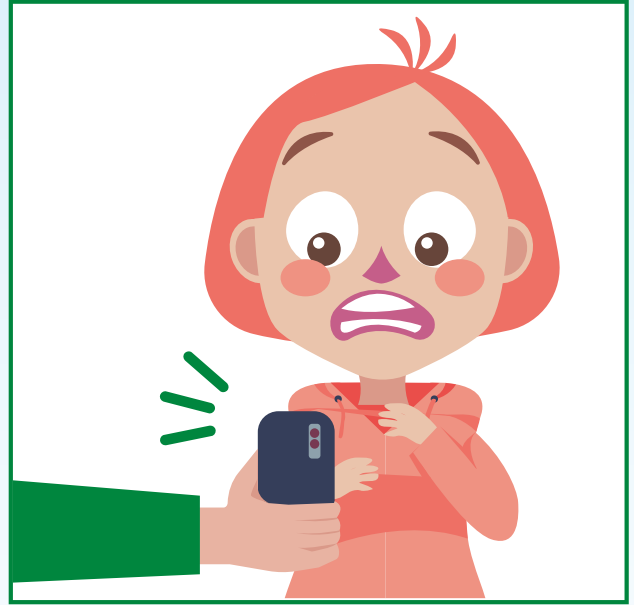
### الصورة ٦. تتلقى رسائل أو مكالمات محيرة أو سيئة.

لا ترد على الرسائل أو المكالمات. احتفظ بالرسائل واعرضها على شخص بالغ آمن. سيساعدك الشخص البالغ على منع المزعج. سيقوم الشخص البالغ بإخطار مسؤول التطبيق والاتصال بالشرطة عند الحاجة.

## كيف أتدبر أمري في المواقف المهدّدة على الإنترنت؟



الصورة ٢. تزورن طريق الخطأ موقع إنترنت يخيفك أو يصدّمك أو يحيرك



الصورة ١. يظهر لك شخص ما صوراً أو مقاطع فيديو أو ألعاباً مخيفة



الصورة ٤. تتعرض أنت أو شخص آخر للتنمر أو المضايقة عبر الإنترنت



الصورة ٣. شخص ما يرسل لك رسائل مثيرة للاشمئزاز ومحيّرة

# إجابات مقترحة للتعامل مع المواقف المُهدّدة على الإنترنت؟

**الصورة ٢.** تزور عن طريق الخطأ موقع إنترنت يخيفك أو يصدك أو يحيرك

أغلق الصفحة! أخبر شخصك البالغ الآمن عنها!

**الصورة ١.** يظهر لك شخص ما صوراً أو مقاطع فيديو أو ألعاباً مخيفة

أخرج من الموقف وقل إنك لا تريد مشاهدتها!

**الصورة ٤.** تتعرض أنت أو شخص آخر للتنمر أو المضايقة عبر الإنترنت

لا ترد على رسائل التنمر، ولكن اعرضها على الشخص البالغ الآمن! إذا طلبت منك صور حيث ترتدي القليل من الملابس، فلا تُرسلها.

**الصورة ٣.** شخص ما يرسل لك رسائل مثيرة للاشمئزاز ومحيرة

لا تثق كثيراً في معارفك على الإنترنت! أوقف المجادثة إذا بدأت تشعر بالريبة أو عدم الارتياح. أخبر شخصاً بالغاً أميناً إذا كان شخص غريب يرسل لك رسالة أو يرسل لك صوراً.



## تعليمات الحماية على الإنترنت

من المهم أن يعرف الطفل بنفسه هذين الأمرين



أخبر شخصاً بالغاً آمناً.

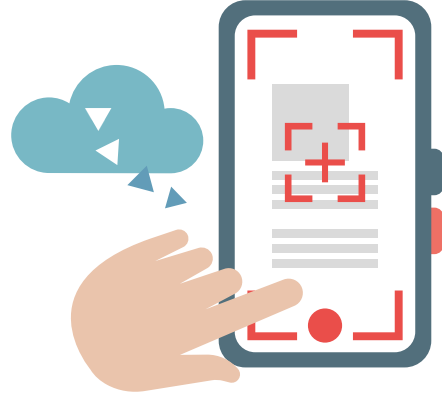


أغلق الجهاز أو التطبيق.



احتفظ بالرسائل أو الصور أو مقاطع الفيديو بلقطة شاشة.

مع الشخص البالغ



قم بحظر الشخص من الاتصال من إعدادات الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي وقم بالتبليغ عن هذا الشخص للموقع أو التطبيق.

اتصل عند الضرورة بالشرطة مع شخص بالغ.



# تعليمات للوالدين

تشارك وسائل التواصل في حياة الطفل اليومية بعدة طرق. يحتوي هذا الفصل على نصائح لدعم رفاهية الطفل والحياة اليومية السلسة مع وسائل التواصل، بالإضافة إلى إرشادات للبالغين.

**اقرأ التعليمات بعناية.** تحتوي الصفحة على تعليمات واضحة حول كيفية التصرف في المواقف التي تُعرض سلامة الطفل للخطر. كما يحتوي الموقع على معلومات حول الجهة التي يجب الاتصال بها ومكان الحصول على الدعم إذا كانت سلامة الطفل في خطر.

إذا أخبرك الطفل بتجربة التنمر أو المضايقة أو العنف، فابق هادئاً واستمع إليه وادعّمه. لا تلوم الطفل، بل طمئنه أن هذا ليس خطأه. تقع المسؤولية دائماً على عاتق الكبار.



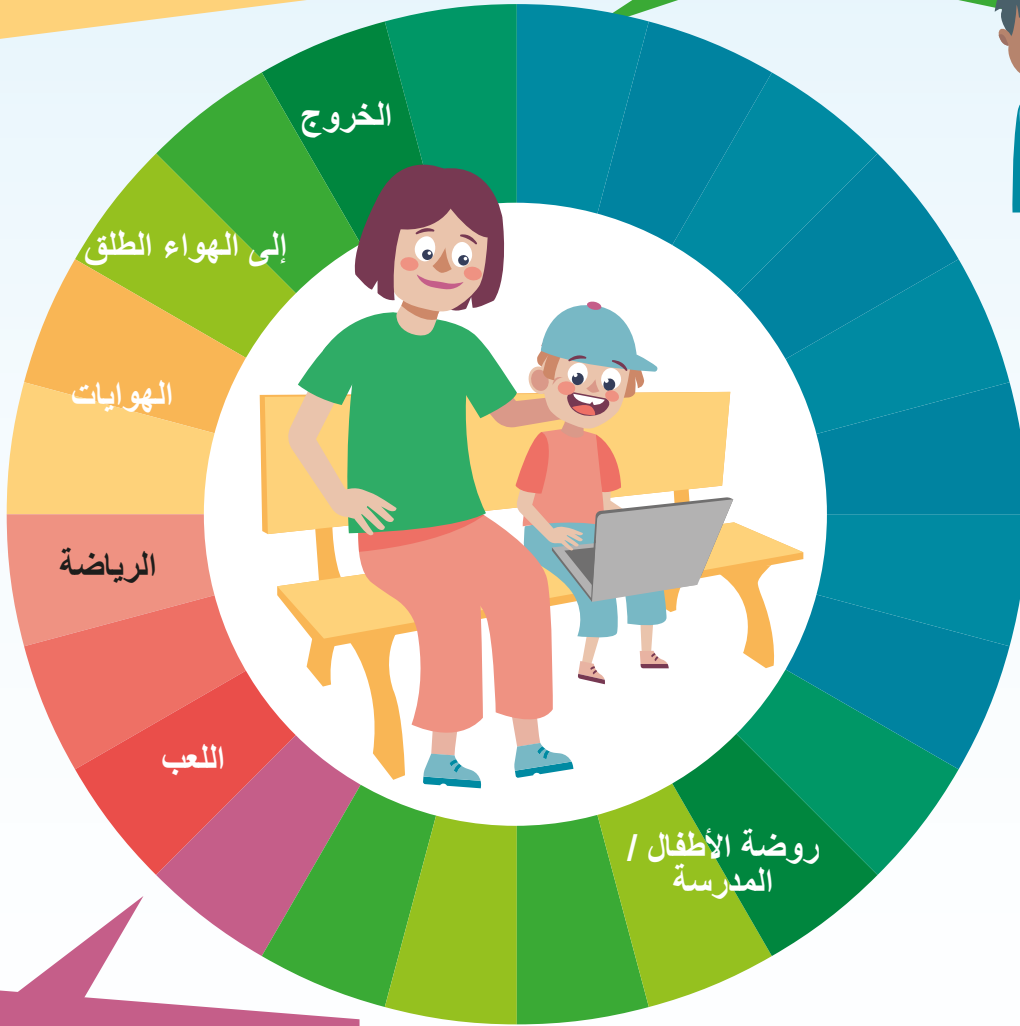
# انخراط وسائل التواصل في حياة الطفل اليومية

## وسائل التواصل

عند اللعب وتصفح وسائل التواصل، من الجيد الانتباه إلى طريقة الجلوس وتذكر فترات الاستراحة المنتظمة.

## التواجد سوياً مع العائلة والأصدقاء

يُنصح بدعم علاقات الصداقة لدى الطفل، لأن الأصدقاء والانتماء إلى المجموعة أمران مهمان.



## تناول الطعام

تعد لحظات تناول الطعام المشتركة فرصاً جيدة للتحدث ومشاركة تجارب اليوم بدون أجهزة وسائل التواصل.



## النوم:

يُنصح بعدم استخدام وسائل التواصل الرقمية قبل وقت النوم لضمان الراحة الكافية والنوم الجيد.





# نصائح لحياة يومية سليمة مع وسائل التواصل



## تُخلق عادات استخدام وسائل التواصل في وقت مبكر

- فكر مع طفلك في الحدود المناسبة لاستخدام الألعاب ووسائل الاتصال الأخرى
- كن عادلاً وثابتاً في تقييد استخدام طفلك لوسائل التواصل
- فكر في استخدامك الشخصي لوسائل التواصل وفي النموذج الذي تعطيه لطفلك.
- احرص على حياة يومية متنوعة وقدم لطفلك خيارات لمجموعة واسعة من الأنشطة والهوايات
- ادعم مهارات وسائل التواصل لدى طفلك وتعبيره عن الذات واستخدامه الآمن لوسائل التواصل
- استوضح الحدود العمرية وتأكد من أن محتوى وسائل التواصل التي يستخدمها طفلك مناسب له
- ساعد في إدراك الخصوصية وما هو عام في بيئات وسائل التواصل

## اللحظات المشتركة في وسائل التواصل تعتبر مهمة

- كن مهتماً بما يفعله طفلك في وسائل التواصل
- تعرف بانتظام على الألعاب الرقمية لطفلك واستخدامه للإنترنت
- ابحث عن طريقة مناسبة لكما لقضاء لحظات ممتعة معا في وسائل التواصل
- اطلب من طفلك إظهار مهاراته وفكره سوياً في كيفية مشاركة الاهتمامات في وسائل التواصل
- كن داعماً لطفلك إذا واجه شيئاً سيئاً أو شيئاً يشغل باله
- قم بتقدير تجارب طفلك الهادفة وخبراته التعليمية مع وسائل التواصل



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO



### المصادر:

EHYT ry. (2020). Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.  
URL: <https://ehyt.fi/tuote/media-mukana-lapsen-arjessa/>  
تمت الإشارة إليه في 2021/6/10.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2020)  
Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.  
URL: <https://cdn.mll.fi/prod/2019/02/05094203/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>  
تمت الإشارة إليه في 2022/6/10.

## تعليمات للكبار

### أين يمكن التبليغ؟

المساعدة العاجلة: رقم الطوارئ 112

إذا كنت تشك في ارتكاب جريمة ضدك أو ضد أحد أفراد أسرته: **البلاغ الجنائي الإلكتروني** على العنوان

[poliisi.fi/tee-rikosilmoitus](https://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus)

أو أقرب مركز شرطة (الحالات المستعجلة)

الإبلاغ عن المعلومات غير العاجلة بخصوص المواد أو الظواهر المشبوهة على العنوان

[poliisi.fi/nettivinkki](https://poliisi.fi/nettivinkki)

يمكنك كذلك الاتصال بشرطة وسائل التواصل الاجتماعي

على العنوان [poliisi.fi/some](https://poliisi.fi/some)

يمكنك الإبلاغ عن الإغواء والمواد الجنسية المتعلقة بالأطفال أو المراهقين عبر الإنترنت على

لعنوان [pelastakaalapset.fi/nettivilhje](https://pelastakaalapset.fi/nettivilhje)

### إذا أخبرك طفلك عن تجربته مع التمر أو المضايقة أو العنف

حاول أن تظل هادئا، لا تلم

عندما يتعلق الأمر بطفلك، تبرز المشاعر بسهولة. تجنب أسئلة «لماذا». غالباً ما يلوم الأطفال أنفسهم ويفكرون، «لماذا كنت غيباً!»

تقع مسؤولية الفعل دائما على عاتق الكبار. بإمكان الشخص البالغ أن يخفف من شعور الطفل بالذنب والدونية مثلا عن طريق القول ، «لا يستطيع الطفل معرفة كل شيء». «هذا ليس خطأك. الشخص البالغ هو المسؤول دائما».

### استمع وادعم، لا تترك الطفل بمفرده مع الأفكار والمشاعر

صدق ما يقوله الطفل. استمع أكثر وتحدث أقل.

فكرا معا في ما يمكن فعله حيال ذلك أو كيف يمكن تجنب ذلك في المستقبل.

لا تنس مدح الطفل لأنه أخبرك بذلك ولم يبق وحيدا مع الأمر.

اتبع التعليمات التالية. تعليمات للمواقف المهددة

### من أين تحصل على الدعم؟

طاقم الرعاية المدرسية

مناوبة الشؤون الاجتماعية والأزمات هاتف: 6235 703 044

فريق عمل العلاج النفسي للشباب والأطفال هاتف: 5919 703 044

الخدمات الاجتماعية والصحية مثلا الإرشادات التربوية والأسرية

مركز الأزمات

[mielenterveysseurat.fi/oulu/tukeajaapua](https://mielenterveysseurat.fi/oulu/tukeajaapua)

بأولو،

[riku.fi/nuoret](https://riku.fi/nuoret)

مناوبة ضحايا الجرائم هاتف 116006،

هاتف الأطفال والشباب هاتف: 116116

اطلب المساعدة من المركز الأسري الإلكتروني بأولو:

<https://easiointi.ouka.fi/sosiaali-ja-perhepalvelut/pyyda-apua/>

### تعليمات للمواقف المهددة للسلامة

إذا تعرض طفلك للمضايقة أو التمر أو الإغواء أو التحرش، مثلا عن طريق الرسائل و / أو الصور:

احتفظ بالرسائل أو الصور أو مقاطع الفيديو بلقطة شاشة **قم بحظر** الشخص في إعدادات الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي

بلِّغ عن الشخص لإدارة الموقع أو التطبيق

اتصل بالشرطة، في حال إذا كنت تشك في وجود جريمة **اطلب الدعم**

# كيف تُصبح بطلا خارقا عن طريق التدريب

## كيف تُستخدم التمارين؟

### نقاط قوتي



اكتبوا الأشياء التي يعتبر فيها الطفل ماهرا وكذا نقاط قوته على خطوط التمرين. يُمكن للطفل أن يرسم صورة لنفسه في منتصف نقاط قوته. الكلمات التي تصف نقاط القوة هي، على سبيل المثال، مثابر، ومساعد، ونشيط، وصبور، ومتعاطف، ومصمم، وشجاع، وعادل، وصادق ومُحتَرز

### كباري الآمنون



ناقشا معا من هم الكبار الآمنون بالنسبة للطفل. اكتبوا في الدوائر أسماء الكبار الآمنين للطفل كشبكة أمان. فكروا معا في إجابات الأسئلة الموجودة في الصفحة.

### هذا ما يُعجبني



ناقشا معا ما يريده طفلك عندما يحتاج إلى القيام بأشياء مع شخص بالغ أو عندما يحتاج إلى المواساة أو إلى أن يكون شخص ما بالقرب منه. بإمكان الطفل أن يلون في نفس الوقت.

### الضوء الأخضر أم الأحمر؟

ناقشوا المواقف في التمرين باستخدام ألوان إشارات المرور. يلون الطفل الدائرة المجاورة للتعليق باللون الأخضر، عندما يشعر بالراحة عند اللمس. إذا شعر الطفل أن اللمسة مزعجة أو سيئة، فليقم بتلوين الدائرة باللون الأحمر.

### قواعد اللعبة لأجهزة التواصل

فكروا سويا في قواعد اللعبة لأجهزة التواصل المختلفة. فكروا أيضا في أنشطة ترفيهية ممتعة أخرى وارسموها في أسفل الصفحة.

### صور المشاعر

قم بقص صور المشاعر وقم بتغليفها ببلاستيك لاصق إن أردت ذلك. يمكن حفظ صور المشاعر داخل علبة صغيرة واستخدامها لمناقشة أخبار اليوم مع الطفل: هل كنت سعيدا بشيء اليوم؟ هل أقلقك شيء ما؟ يمكن كذلك استخدام صور المشاعر للمساعدة في تحديد المشاعر والتعبير عنها، عندما يكون الطفل غاضبا مثلا.

### مقياس المشاعر

قم بقص مقياس المشاعر وقم بتغليفه ببلاستيك لاصق إن أردت ذلك. ضع مقياس المشاعر على باب التلاحة أو على جدار غرفة الطفل على سبيل المثال. يُسهل مقياس المشاعر إظهار شعور الطفل والبالغ في المواقف المختلفة خلال اليوم.

### لعبة المشاعر

يمكن قطع لعبة المشاعر من الدفتر. خذوا النرد والقطع حسب عدد اللاعبين. قوموا برمي النرد بالتناوب وأجيبوا على سؤال لعبة المشاعر الموجود في الخانة التي يوجهكم إليها الرقم الموجود على واجهة النرد.

## نقاط قوتي

ارسم صورتك في الوسط واكتب نقاط قوتك حول الصورة مع الشخص البالغ.

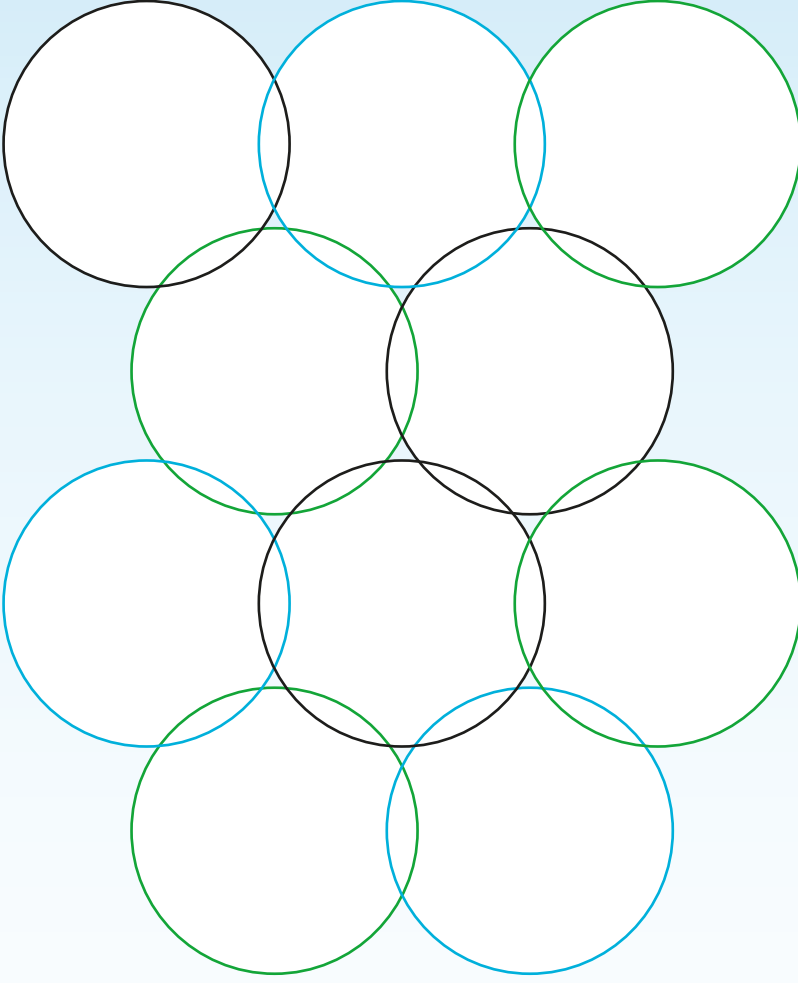


A large green-bordered box containing a grid of horizontal lines for drawing and writing. The grid consists of 10 rows of lines, with the first row being the top line of the box and the last row being the bottom line of the box. The lines are spaced evenly down the page.



## كباري الأمان

اكتبوا معا ف.ي شبكة الأمان أسماء الأشخاص البالغين الموجودين في حياة الطفل وفكروا في إ



كيف يُظهرون لك أنهم يهتمون؟

من سيكون كبيرك الآمن في المواقف التالية:

١. عندما تحتاج إلى مساعدة في ما يقلقك، عند من يمكنك الذهاب؟

---

٢. من يمكنك طلب المساعدة منه إذا كنت خائفا في المنزل بمفردك؟

---

٣. من يمكنه مساعدتك ودعمك عندما تكون حزينا؟

---

٤. إذا أذيت نفسك عند صديق، فمن سيساعدك؟

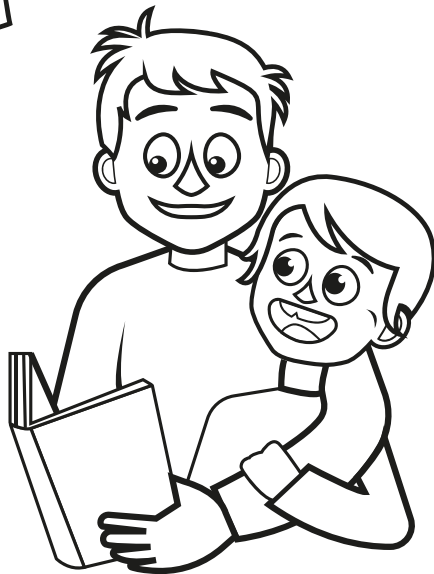
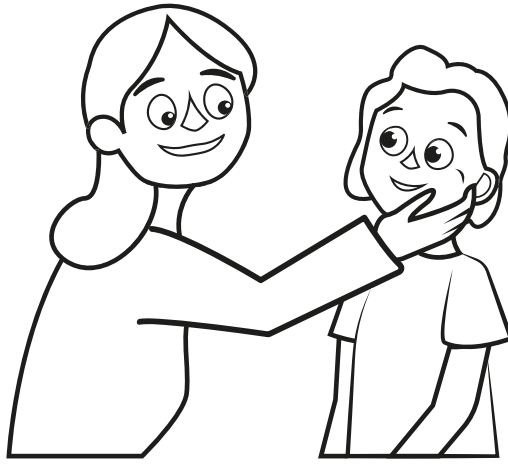
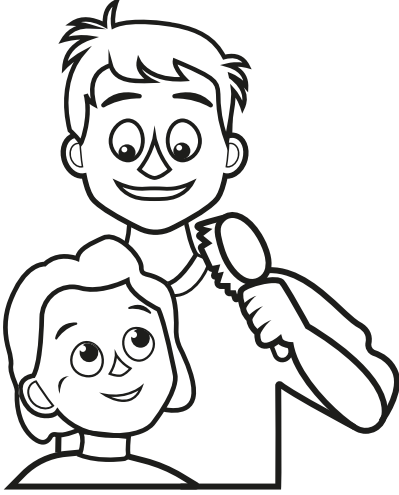
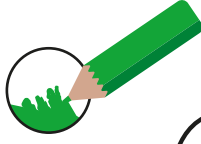
---

٥. مع من تريد مشاركة فرحتك؟

---

### هذا ما يُعجبني

قم بتلوين الصور والمواقف التي تريد أن تكون فيها عندما تريد القيام بنشاط ما، أو تحتاج فيها إلى المواساة، أو العناية، أو القرب.



## الضوء الأخضر أم الأحمر؟

قم بتلوين المصباح باللون **الأخضر** عندما ترى أن اللمسة لطيفة. قم بتلوين المصباح باللون **الأحمر** عندما ترى أن اللمسة سيئة.

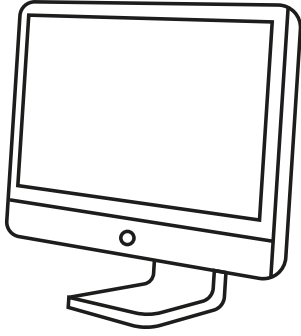


١. يقوم صديقك بدفعك وأنت في طابور الطعام.
٢. شخص بالغ تحبه يريد مصارعتك، حتى لو كنت لا تريد ذلك.
٣. يُلقِّحك الطبيب.
٤. يربِّتُك أحدهم في المؤخرة.
٥. تسلس الأم شَعْرَكَ.
٦. يسحبك أحدهم من شعرك.
٧. يعطي الأب قبلة على الخد.
٨. يلعقك الكلب في وجهك.
٩. تقوم والددة صديقك أو والد صديقك بتوديعك بالعناق.
١٠. يعضك أخوك الصغير أو أختك الصغيرة.
١١. يتم ضربك.
١٢. يمسكك صديقك من اليد.
١٣.
١٤.

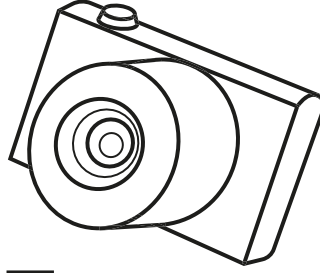
## قواعد اللعبة لأجهزة التواصل

لون أجهزة التواصل التي تستخدمها

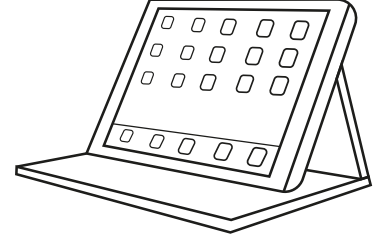
ضع علامة في المربع المجاور للأجهزة التي تم الاتفاق على قواعد اللعبة الخاصة بها.



حاسوب



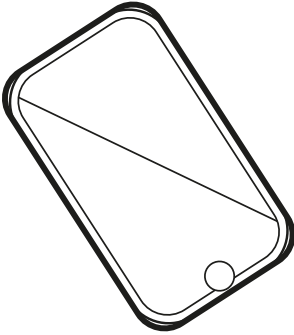
كاميرا



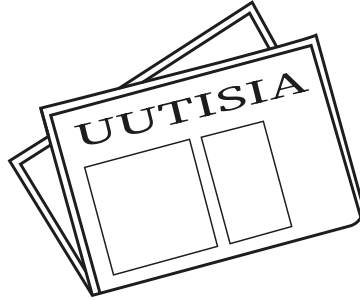
الجهاز اللوحي



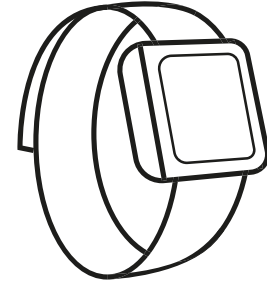
نظام ألعاب فيديو



هاتف جوال



جريدة



سوار النشاط

ارسم أشياء وقت الفراغ التي تحبها  
(الهوايات والألعاب والأعمال المنزلية).





## صور المشاعر





راض

حزين

خائف  
متوتر  
عصبي  
مذعور

غاضب  
مغتاظ  
مُنْصَاقِق

خجلان  
مُنْزَعِزِع

متحمس  
مبهج

هادئ  
واثق  
ساكن

مُنْدَهَش  
مَذْهُول

سعيد

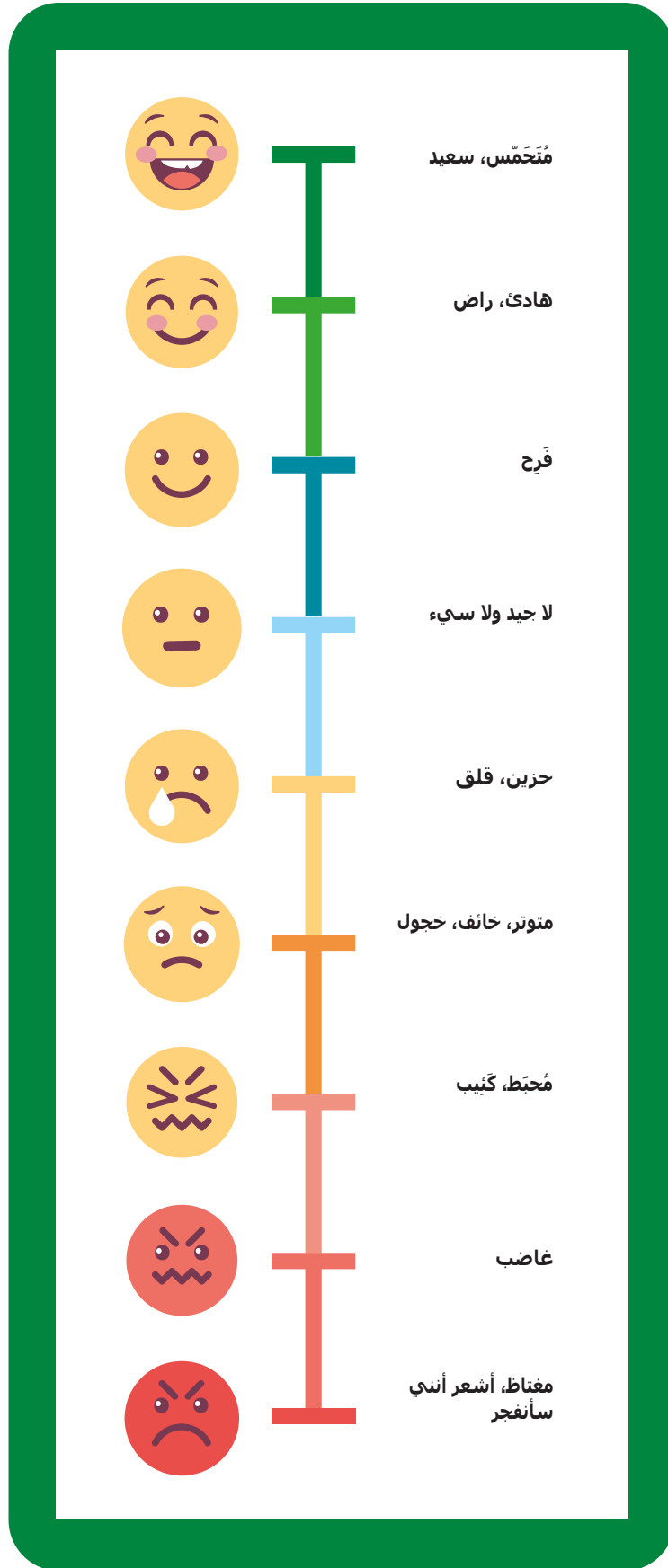
شجاع  
واثق من نفسه  
نشيط

قلق

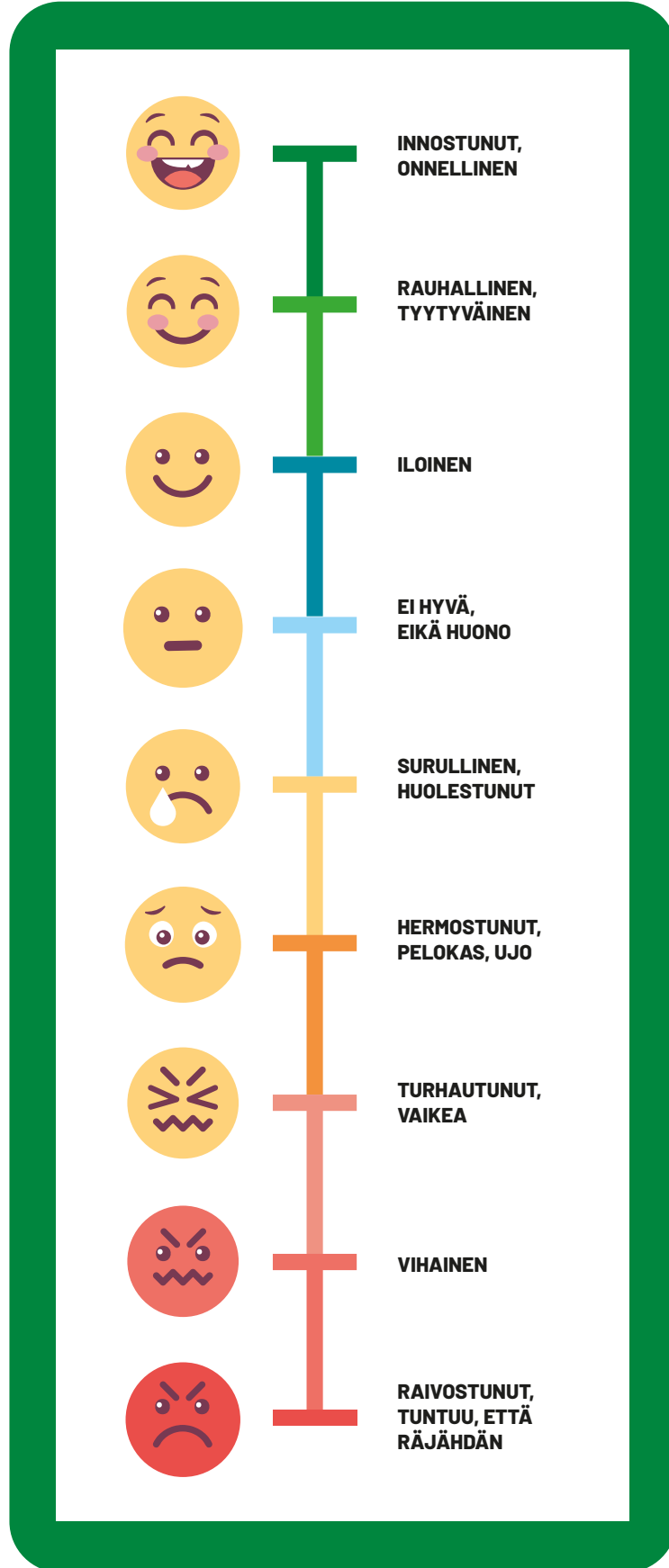
ساخر  
غيور



## مقياس المشاعر



## TUNNEMITTARI





## لعبة المشاعر

منى تكون مرزاحا؟ 	منى تشعرك بالملل؟ 	بماذا تحلم؟ 	ما الذي يقلقك؟ 	ما الذي يجعلك تبتسم؟ 	ما الذي يجعلك غاضبا؟ 	نقطة المغادرة
منى تكون حزينا؟ 	ما الذي يشعرك بالامتنان؟ 	ما الذي يجعلك سعيدا؟ 	ما الذي يشعرك بالامان؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	منى صحتك حتى تدفق الماء من العينين؟ 
هل شعرت بالخجل من قبل؟ 	ما الذي يهدئك؟ 	ما الذي يواسيك عندما تكون في مزاج سيء؟ 	منى يكون كل شيء على ما يرام؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	ما الذي يجعلك غاضبا؟ 	ماداً تجيد؟ 
ما هو القول أو الفعل الذي أساء إلى مشاعرك؟ 	ما الذي يهدئك عندما تكون في مزاج سيء؟ 	منى يكون كل شيء على ما يرام؟ 	منى يكون كل شيء على ما يرام؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	ما الذي يجعلك غاضبا؟ 	منى صحتك حتى تدفق الماء من العينين؟ 
ما الأمر الذي يحدث فيه آخر مرة؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	منى يكون كل شيء على ما يرام؟ 	منى يكون كل شيء على ما يرام؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	ما الذي يجعلك غاضبا؟ 	منى صحتك حتى تدفق الماء من العينين؟ 
ما الذي يجعلك تبتسم؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	منى يكون كل شيء على ما يرام؟ 	منى يكون كل شيء على ما يرام؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	ما الذي يجعلك غاضبا؟ 	منى صحتك حتى تدفق الماء من العينين؟ 
ما الذي يجعلك غاضبا؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	منى يكون كل شيء على ما يرام؟ 	منى يكون كل شيء على ما يرام؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	ما الذي يجعلك غاضبا؟ 	منى صحتك حتى تدفق الماء من العينين؟ 
منى تكون مرزاحا؟ 	ما الذي يشعرك بالامتنان؟ 	ما الذي يجعلك سعيدا؟ 	ما الذي يشعرك بالامان؟ 	ما الذي يجعلك متحمسا؟ 	ما الذي يجعلك غاضبا؟ 	منى صحتك حتى تدفق الماء من العينين؟ 



# المصادر

Avola, P. & Pentikäinen, V. (٢٠٢٠) Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela E. (٢٠١٩) Sisu, tahto, itsetunto: Portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

EHYT ry. (٢٠٢٠). Media mukana lapsen arjessa: Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.  
URL: <https://ehyt.fi/tuote/media-mukana-lapsen-arjessa/>.  
تمت الإشارة إليه في 2202/2/18.

Kuivala, A. & Poijula, H. (٢٠٢١) Turvataito- ja kehotunnekasvatuksen opetusmateriaali: Esiopetus. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.  
URL: [https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu\\_Esiopetus\\_A4\\_sahkoinen\\_29092021-1.pdf](https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu_Esiopetus_A4_sahkoinen_29092021-1.pdf).

Kuivala, A. & Poijula, H. (٢٠٢١) Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali: Luokka-asteet ٢-١. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.  
URL: [https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/26913058/23152206/Turvallinen-Oulu\\_2-1luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_1\\_29092021.pdf](https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/26913058/23152206/Turvallinen-Oulu_2-1luokka_A4_sahkoinen_1_29092021.pdf).

Kuivala, A. & Poijula, H. (٢٠٢١) Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali: Luokka-asteet ٤-٣. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.  
URL: [https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu\\_3-4luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_29092021-1.pdf](https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_29092021-1.pdf).

Kuivala, A. & Poijula, H. (٢٠٢١) Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali: Luokka-asteet ٦-٥. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.  
URL: [https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu\\_5-6luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_25082021-2.pdf](https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu_5-6luokka_A4_sahkoinen_25082021-2.pdf).

Lajunen, K., Ylenius-Lehtonen, M., & Andell, M. (٢٠١٥). Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (٢٠٢٠) Media mukana lapsen arjessa: Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.  
URL: <https://cdn.mll.fi/prod/05094203/02/2019/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>.  
تمت الإشارة إليه في 2202/2/18.

Tenhunen, T., Andell, M., Ylenius-Lehtonen M., & Lajunen, K. (٢٠١٩). Turvataidoilla turvaa. U. Korpilahti, H. Kettunen, E. Nuotio, S. Jokela, V.M. Nummi, & P. Lillsunde. (٢٠١٩). Väkivallaton lapsuus: toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä ٢٠٢٥-٢٠٢٠. في المؤلف :

