

دليل الوالدية الرقمية

نحو نهج سليم لخلق تجارب أكثر أماناً
لأطفالك في التعامل مع التقنية

إعداد وتحضير:

د. همام بن عبد الرحمن الحارثي

المدير التنفيذي شركة حلول الطفولة للاستشارات

مقدمة:

يتسم العصر الحالي بسرعة التطور والتغير في مجال التكنولوجيا الرقمية والتي أصبحت في متناول الجميع كبارًا وصغارًا وضرورة من ضرورات الحياة، مما جعل الأبناء أكثر شغفًا بالأجهزة الرقمية والعوالم الافتراضية.



وفي ظل عصر التطور التكنولوجي المستمر وتطور علاقة الأسرة من الآباء والأمهات والأبناء بالأدوات والأجهزة الرقمية وشبكة الإنترنت، فقد وجد أن الأنشطة الأكثر استخداماً هي البحث عن المعلومات حول مواقع التربية الوالدية على الإنترنت ومهارات استخدام التكنولوجيا وجمع معلومات حول كيفية التعامل مع الهواتف الذكية والبريد الإلكتروني والشبكات الاجتماعية، واستخدام الكاميرا الويب والفيديو. حيث أشارت دراسة (Dowdell 2013) أن 77% من الآباء لأطفال في مرحلة المراهقة يبحثون عن معلومات متعلقة بأنشطة أبنائهم على شبكة الإنترنت ومراقبة وفحص تاريخ دخولهم عبر الإنترنت والمواقع التي يتصفحونها، وأن الآباء يشعرون بالخوف والقلق اتجاه تعرض أطفالهم لمخاطر الإنترنت من المواد الإباحية الصريحة، والتحدث مع الغرباء عبر الإنترنت أو تعرضهم لسلوكيات التهديد الإلكتروني والتحرش الجنسي، مما يشعرهم بالقلق حول سلامة أطفالهم خلال استخدام التقنية، كما أضاف الآباء بأنهم بحاجة إلى تعزيز السلامة على الإنترنت من خلال تحديد احتياجاتهم والتعرف على أماكن القصور في معارفهم الرقمية.

وتعد التربية الحديثة في ظل التحولات الاجتماعية، والمتغيرات المعاصرة من المهام الصعبة المثقلة بالأعباء المادية والمسؤوليات المرهقة، والضغط النفسي على الوالدين؛ والتي تتطلب من الوالدين مهام جديدة للتربية لتساير الأدوار الوالدية متغيرات الحياة، والتحديات المجتمعية المعاصرة التي تلقي بظلالها على الوالدين وعلى أنشطتهم التربوية في تنشئة الأبناء تنشئة تناسب عصرهم؛ الأمر الذي جعل من التربية الوالدية أمراً ضرورياً وأكثر إلحاحاً؛ لما تقدمه من توجيه، وتدريب، وإعداد شامل للفرد طوال حياته بما يواكب متغيرات العصر خاصة في ظل التطور التكنولوجي المستمر، وتطور علاقة الأسرة من الآباء، والأمهات، والأبناء بالأدوات والأجهزة الرقمية وشبكة الإنترنت.



إن التعامل مع حياة الأطفال التقنية بنفس العناية والاهتمام والإشراف الذي نطبقه على حياتهم خارج التقنية أمر حيوي: تذكر دائمًا أنه عندما تمنح طفلك إمكانية الوصول إلى العالم عبر الإنترنت، فإنك تمنح العالم عبر الإنترنت أيضًا إمكانية الوصول إليه.

لا ينبغي للأطفال الصغار جدًّا الوصول إلى الإنترنت بمفردهم: يجب أن يخضعوا للإشراف في جميع الأوقات، قد يكون من السهل الوصول إلى محتوى غير مناسب دون قصد .

مع نضوج الأطفال، سيرغبون حتمًا في مزيد من الخصوصية، ولكن من الضروري الاستمرار في مراقبة نشاطهم على الإنترنت والإشراف عليه بانتظام في جو من الثقة والشفافية، بما في ذلك فحص الأجهزة والتطبيقات بحثًا عن المحتوى والاتصالات غير المناسبة.

وبينما تختلف التحديات أو الأضرار في العالم الإلكتروني من عمر إلى آخر، فإن الحوار والمناقشة المستمرة حول العالم الإلكتروني أمر ضروري بغض النظر عن العمر. إن مناقشة الحياة الإلكترونية كجزء طبيعي من المحادثات اليومية هي الطريقة الوحيدة للحفاظ على سلامة أطفالك وضمان أن تكون تجاربهم على الإنترنت إيجابية قدر الإمكان. مع وضع ذلك في الاعتبار، دعنا نتعمق في الأمر.

وهذا جاء هذا الدليل يهدف إلى مساعدة الآباء ومقدمي الرعاية في التعامل مع التحديات التي يواجهها الأطفال خلال استخدام التقنية، ويحتوي على نصائح عملية وموارد مفيدة، ونأمل أن يوجهك في الاتجاه الصحيح ويمنحك الثقة لدعم حياة أطفالك الرقمية بشكل أكثر فعالية.

يستهدف الدليل الآباء ومقدمي الرعاية والمعلمين والعاملين مع الشباب ويمكن اختيارها بالسرعة التي تناسبهم تمامًا. يتم تغطية جميع الجوانب الرئيسية للسلامة عبر العالم الرقمي من خلال «مهام» مميزة: الخصوصية والأمان، والتنمر الإلكتروني، والاستخدامات الإيجابية، والمخاطر عبر الإنترنت، والألعاب والمحو الأمية الرقمية، والأمن السيبراني الشخصي.

والحقيقة أننا سواء أحببنا ذلك أم لا، فإن حقيقة التربية الحديثة هي أن الأطفال غالبًا ما يشار إليهم بشكل مضلل على أنهم «مواطنون رقميون». ورغم أن هذا قد يكون صحيحًا، فإن الولادة في العصر الرقمي لا تعني أنهم يولدون بالمهارات اللازمة للعمل بأمان وفعالية في ظله.

وُلد الكثير منا في عصر السيارات، ولكن لا يزال يتعين علينا أن نتعلم كيفية القيادة، أليس كذلك؟!

ما هي الوالدية الرقمية ؟

الوالدية الرقمية هي والدية تجيد التعامل مع العصر الرقمي، قادرة على التوجيه المثمر، مستوعبة لحجم التحديات، تعي أن هناك شيئاً مثيراً وكبيراً جداً في الرقمنة يجب استثماره، فلا يفصل الأبناء عن واقعهم، ويعلو صوت الواقع على صوت التخوفات الكبرى من الرقمنة.

فهي إذن رقابة، مع معرفة بالتحديات الموجودة في هذه الرقمنة، ترسم الخط الناظم بين التعامل المثمر والتعامل السلبي، وتحدد الوقت المناسب للتدخل في عالم الرقمنة الخاص بالأبناء^(*).



أولى الخطوات: مقدمة عن التكنولوجيا:

خمسة طرق غيرت بها التكنولوجيا العالم:

4. منافسو الذكاء الاصطناعي:

عام 2017: يُعلّم برنامج الذكاء الاصطناعي ألفاغو زيرو نفسه ليصبح أفضل لاعب غو في العالم على الرغم من أنه لم يلعب مع أي شخص أو يشاهد أي مباراة حقيقية مما يهدد بإنهاء الخلافات العائلية التي تنشأ بسبب الألعاب إلى الأبد.

3. المنازل الذكية:

عام 2014: أصبح المساعد الافتراضي الأول في العالم أليكسا شائع الاستخدام في منازلنا، إذ يجعل حتى أقدم المنازل العتيقة «ذكية» مما يسمح لنا بضبط المنبهات ومتابعة الأخبار وتقليل استهلاك الطاقة... كل ذلك أثناء تحضير العشاء.

1. حواسيب فك الشفرات:

عام 1944: بدأ كولوسس Colossus - أول حاسوب إلكتروني في العالم - عمله بفك الشفرات في حديقة بلتشلي Bletchley في باكينجهامشير وتمكن من فك رموز الرسائل بين هتلر وجنرالاته.

2. الهواتف المحمولة:

عام 1985: أجرت شركة Vodafone أول مكالمات هاتفية على الإطلاق عبر شبكة المملكة المتحدة من ساحة البرلمان إلى مقاطعة سري.

3. النشاط متحدون:

عام 2018: يتحد الشباب في أنحاء العالم كافة لمكافحة تغير المناخ مستخدمين وسائل التواصل الاجتماعي لتنسيق جهودهم.

تقسيم الأطفال على الانترنت حسب أعمارهم:

1. دون سن 6:

مستكشفون
فضوليون

كثيراً ما يتحدث الناس عن المدة التي يقضيها الأطفال الصغار أمام الشاشات، لكن الأهم من الوقت هو جودة الوقت.

تمثل محادثات الفيديو مع الأقارب ومشاركة تطبيقات التعلم المبكر الملونة مثل Endless Reader والألعاب التفاعلية مثل بوكيمون غو Pokemon Go أو الألعاب المفتوحة المناسبة لهذا السن مثل باقة بوكا بوكا Toca Boca متعة كبيرة للأطفال الصغار ومعها أنشطة أخرى متنوعة وأوقاتاً للراحة دون انقطاع.

2. في سن 6-12:

استقلال متنامي

بحلول الوقت الذي يختار فيه الأطفال أصدقائهم ويعتادون على اتخاذ مزيد من القرارات حول كيفية قضاء أوقاتهم، يكون من المنطقي أن يرغبوا في توسيع نطاق الحرية لحياتهم الرقمية أيضاً. وسوف يثمنون حرية اختيار منصات الاجتماعات الرقمية الأكثر ملاءمة لهم.

ويمكن أن تكون شبكات التواصل الاجتماعي المرئية مثل إنستجرام أو بنترست منافذ لإبداع المراهقين علاوة على كونها وسائل تواصل للدراسة مع أصدقائهم. يعد تطبيق Stemettes وتطبيق OtotheB مورداً رائعاً للأحداث والإلهام وبالأخص للفتيات الشغوفات بالعلوم، كما أنّ مؤسسة Hackspace تستضيف منتدى حوارياً حي ولديها كذلك خريطة رائعة تحوي مئات المساحات المجتمعية التي تُتيح للمبدعين والمبرمجين المتحمسين من صغرهم أن يجتمعوا مع عقليات مماثلة.

2. في سن 6-12:

استقلال متنامي

يستكشف الأطفال أثناء تلك المرحلة من النمو أذواقهم ويستمتعون باكتشاف الأشياء بأنفسهم، ويصبحون أكثر استقلالية وأشد تركيزاً مما يمكنهم من اكتساب مهارات جديدة أثناء اللعب باستخدام التكنولوجيا.

يمكن أن يستمتعوا تمام المتعة عند بناء ماين كرافت Minecraft مع إيقاف تشغيل ماسنجر. وسوف تعلمهم لعبة ورلد أوف جوو World of Goo المليئة بالحركة الكرتونية الجنونية الفيزياء والهندسة. وتساعدهم ألعاب البرمجة للمبتدئين مثل وحدة تحكم ألعاب Technology Will Save Us على البناء والبرمجة بأنفسهم مما يمنحهم شعوراً بالتحكم والإنجاز.

أكبر 5 أخطاء

تقلق كل والد ووالدة:

سألت البروفيسورة سونيا ليفينغستون -الحاصلة على وسام الشرف البريطاني برتبة OBE- أستاذة علم النفس الاجتماعي في كلية لندن للاقتصاد ومؤلفة كتاب «الوالدية في ظل المستقبل الرقمي، تحديد أكبر خمسة مخاوف تقلق الآباء تجاه الحياة الرقمية».

بين ستة إلى عشرة أعوام عندما يتعلق الأمر بالألعاب عبر الإنترنت. حاول معرفة المزيد عن بنية الألعاب التي يحب طفلك لعبها، وخاصة عن فترات التوقف المعتادة المخصصة لهم أثناء لعبها.

إذا أوقفته في وسط مرحلة كان يستعد لها، حينئذ يشعر تمامًا بخذلانه لأصدقائه لأنهم جميعاً يرتدون دروعهم وعلى وشك دخول معركة، فهنا سوف ينزعج .

لذا، حاول الابتعاد عن قول: «انقضت ساعتان، حان وقت إطفاء الشاشة». وبدلاً من ذلك، تحدث معه خلال وقت أكثر هدوءاً، موضحاً له أنك تريد منه أن يطفىء الجهاز عندما تأتي فترات التوقف المعتادة في الألعاب أو مقاطع الفيديو أو محادثات وسائل التواصل الاجتماعي.

أولاً: هل يقضي طفلي ساعات طويلة متواصلة أمام الشاشات؟

هذا هو القلق الأول لكل الآباء وبالأخص أولئك الذين لديهم أطفالاً صغاراً.

لكن في الواقع، تشير كل الأدلة إلى أهمية التوازن، فما يحتاجه الأطفال في الأعمار كافة هو ممارسة نشاط بدني (ساعة يومياً على الأقل) ونوم جيد (9 ساعات على الأقل) لا سيما فيما يتعلق بأدنى قدر من التفاعل وجهاً لوجه مع تواصل بصري مباشر. فإذا حصلوا على ذلك، ثم استراحوا، فليس ثمة دليل يثبت أنّ قضاء وقت أمام الشاشات أمر فظيع.

ثانياً: يغضب طفلي عندما أطلب منه إطفاء الشاشة. هل هي أصبحت وحشاً؟!

لا داعي للذعر! هذا أمر شائع يُقلق الآباء خاصة الذين لديهم أطفال يتراوح سنهم ما



على الأرجح، ستقول: «لا، لا بأس، ألقى نظرة»، ولكن من المهم أن تبدأ في فتح المحادثة، حتى تتمكن عندما تكبر من مناقشة مسائل مثل رسائل المحتوى الجنسي والمواد الإباحية على نحو أكثر عمقاً.

رابعاً: الإنترنت شبكة هائلة للغاية، ولا يمكنني مراقبته. هل من مساعدة؟!

إنّ استمالة الأطفال والتنمر والجماعات المتطرفة هي كابوس كل والد وبالأخص الذين لديهم أطفال في سن ما قبل المراهقة فما فوقها، لكن ضع في اعتبارك أنه في حين أنّ القليل من الأطفال سيحتاجون إلى شيء من التدخل والمساعدة إلا أنهم قلة قليلة.

وعلى الرغم من أنك قد لا تتمكن من رؤية كل ما يُعرض على شاشاتهم، فلا يزال بإمكانك الشعور بالاطمئنان حيال رفايتهم.

ثالثاً: ماذا لو صادف طفلي محتوى جنسي لا أشعر بالارتياح تجاهه؟

تجارب المراهقين متباينة للغاية، إذ يشعر بعضهم بالإحباط الشديد لأن البالغين يظنون أنهم يشاهدون المواد الإباحية طوال الوقت. وإذا كان طفلك يشاهد محتوى جنسي، فيحتمل أن يكون ذلك نابغاً من الفضول فحسب وليس من أي شيء خبيث. إنه مستعد للحديث معك حتى لو كان الأمر محرّجاً لكما.

بحلول سن الثامنة تقريباً، يدرك معظم الأطفال أن كل من حولهم قلقون بشأن ما يشاهدونه عبر الإنترنت. لذا ابدأ بطرح أسئلة مثل: «هل رأيت أي شيء على الإنترنت يقلقك أو قد يحرّجك إذا ألقيت نظرة عليه؟ إذا استعرت هاتفك وألقيت نظرة على سجل مشاهداتك، فهل يسبب لك ذلك مشكلة؟»

بالإضافة لهذه المخاطر هناك مخاطر أخرى يتخوف منها الوالدين يمكن إجمالها فيما يلي:

- لا يحصل طفلي على قسط كافٍ من النوم: إنّ 50% من الأطفال الذين يتراوح سنهم ما بين 11 إلى 18 عامًا يعاودون تصفح هواتفهم بعد الذهاب إلى الفراش ليلاً، ويستمر 25% منهم في تصفح هواتفهم لأكثر من ساعة.
- يتلقى رسائل وصور لا تعجبني: إنّ سهولة الوصول إلى مثل هذا المحتوى ومشاركته تجعل الكثيرين يشعرون بالضيق والعجز.
- أخشى أن يتعرض للاختراق: كما هو حال العديد من الكبار، يشعر صغار السن بقلق متزايد إزاء مدى تأمين بياناتهم ومع من تجري مشاركتها. يعترف معظم الطلاب بأنهم قد تعرضوا للاختراق وشعروا بالقلق لأنهم يجهلون أنواع المعلومات التي قد تعرضت للاختراق.
- الإساءة في ازدياد: لقد خلّصت بحوث علمية إلى أنّ 57% من الأطفال الذين يتراوح سنهم ما بين 11 إلى 18 عامًا تعرضوا للإساءة عبر الإنترنت. واليوم، ستزداد هذه النسبة كثيراً بلا ريب بسبب انتشار استخدام منصات مثل التطبيقات المجهولة والدردشات الجماعية الخاصة.
- السعي إلى تحقيق الكمال: مشاكل الصحة النفسية مثل مشاكل احترام الذات التي يعاني منها الشباب بسبب مقارنة أنفسهم بالآخرين أصبحت أكثر انتشاراً اليوم من أي وقت مضى.

يتعين على الأطفال تنمية بوصولهم الأخلاقية وقدرتهم على الصمود، لذا عليك أن تبدي حسن النوايا وتثق بهم.

هل هم نائمون؟ وهل ما زالوا على تواصل مع أصدقائهم؟ هل هم عادة مهذبون ومرحون عندما يقضون معك نزهة عائلية لطيفة؟ كل هذه علامات جيدة تُظهر أنهم بخير وسعداء.

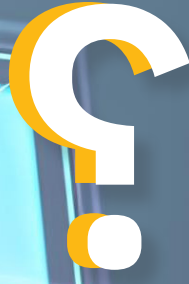
خامساً: طفلي لن يترك الهاتف موضوعاً على الطاولة. ماذا يمكنني أن أفعل؟

لست وحدك! ينزعج العديد من الآباء من الشعور بأن أطفالهم مختفون أمام الشاشة بدلاً من التفاعل المباشر وجهاً لوجه.

لكن الشاشة هي المكان الذي يوجد فيه أصدقاؤهم في الحياة الواقعية وفيه تدور دراما الأحداث. سوف ينزعج أي منا إذا لم يُسمح لنا بأن نكون ضمن هذه المحادثة، لذا حاول اتباع نهج تعاوني لتعيين الحدود.

قل: «أعلم أنني أحياناً أنظر إلى هاتفي كثيراً، لكنني أفضل أن نتحدث سوياً مع بعضنا البعض أثناء تناول الوجبات. هل يمكننا التفكير في كيفية إنجاز ذلك العمل؟» قد تجيبك قائلة: «حسناً، لكنك دوماً تستخدمه في الليل أو عند بوابات المدرسة».

ستصبح اللغة التي تستخدمها أكثر تعقيداً كلما كبر سن طفلك، لكن الأطفال يفهمون معنى العدالة والمعاملة بالمثل منذ سن مبكرة للغاية، وسيشارك الطفل في سن ستة أعوام بسعادة في دردشة تبدأ ببساطة بجملة: «هيا بنا نحدد وقتاً نستطيع أن نتحدث فيه سوياً عن كيف كان يومنا».



هل هذه المخاطر وغيرها من المخاوف التي تقلق الآباء والأمهات أثناء عملية تربية أطفالهم، والتي سنحاول أن نضع الوالدين على الطريق الصحيح في تجاوزها.



قد تشعرون كأباء بالحيرة بشأن كيفية حماية أطفالكم من مخاطر الإنترنت، ولكن من المهم الاعتراف بالفوائد: الاستمتاع والتواصل الاجتماعي، أو التعلم وتطوير المهارات الإبداعية.

إن تقديم الدعم من خلال توجيه طفلكم بأمان يعني أنه أقل عرضة للاتصال بالإنترنت سراً والوصول إلى محتوى غير مناسب، سواء عن غير قصد أو عن قصد، لذا فأولى الخطوات تقوم به مع طفلك هي:

تحدث مع طفلك بطريقة مناسبة

لعمره عن بعض الأمور المهمة التي

يجب الانتباه لها عند الاتصال

بالإنترنت، حيث إن الحفاظ

على مستوى جيد من

التواصل سيضمن أن

يتمتع ابنك أو ابنتك

بالمرونة العاطفية

اللازمة لتجاوز

الأوقات الصعبة، قد

يتردد الأطفال في الانفتاح

بشأن القضايا الصعبة، حتى

مع والديهم، لكن الخبراء يعتقدون أن

اتخاذ بضع خطوات بسيطة يمكن أن

يساعد في حماية والحفاظ على الرابط

العاطفي بينكما، لكن كثير من الآباء لا يعرفون

كيف يتحدثون مع أبنائهم وفي هذا بعض

النصائح حول كيفية الحديث مع أبنائهم.

اختر وقتاً مناسباً: إن المكان الآمن سيساعد

أطفالك على الانفتاح، تقول أندريا تشاتن،

أخصائية علم النفس العاطفي والسلوكي

للأطفال ومؤسسة Unravel Support:

«التحدث في السيارة أمر جيد، حيث



قد تحتاج إلى تخصيص وقت فردي للتحدث بشكل منتظم.

التركيز على قضية واحدة: عند الحديث مع أبنائك لا تشتتهم في الكلام عن عدة موضوعات في آن واحد، بل لابد أن تكون منظماً في الحديث وتركز على قضية واحدة فحسب. **اجعله** يفكر في الأشخاص الذين يتحدث معهم عبر الإنترنت.

تحدث عن كيفية تصرفه عبر الإنترنت (بنفس الطريقة التي تأمل أن يتصرف بها خارج الإنترنت!).

راقبه في جميع الأوقات عندما يكون صغيراً ويستكشف عالم الإنترنت لأول مرة.

قدم له الأجهزة والمنصات الإلكترونية (وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب) ببطء وحذر.

لا تواجهان بعضكما البعض كما لو كنتما في مقابلة». وتضيف أن الأطفال الأصغر سناً قد يخبرونك بالزيد إذا استلقيت على السرير معهم بعد إطفاء الأنوار، أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، تقترح خبيرة التربية لورين لي رحلة إلى مقهى. وتنصح: «اختر مقهى يحتوي أيضاً على ألعاب لوحية، لتمنحك شيئاً آخر للتفكير فيه».

ابدأ بالطمأنينة: ابدأ المحادثة بكلمات الدعم، وأكرم ابنك وكن متعاوناً معه، ولهذا قال عليه الصلاة والسلام: قال أكرموا أولادكم وأحسنوا أدبهم⁽¹⁾.

ضع نفسك مكانهم: عندما تخوض محادثات صعبة، مثل تلك التي تدور حول التمر الإلكتروني أو الألعاب العنيفة، فقد يكون من السهل تجاهل التكنولوجيا والعلاقات التي يعتز بها طفلك، مما يتسبب في المواجهة وإغلاق الاتصالات.

اترك الباب مفتوحاً أمام أطفالك للحديث معك: مع الأطفال الأصغر سناً، أظهر أنك موجود في أي وقت.

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً،

(1) سنن ابن ماجه حديث رقم (3671).



أولى الخطوات: تنمية العادات الصحية فكر في الجودة وليس الكمية:

يحتاج الأطفال إلى إرشادات وحدود واضحة، يشمل وقت الشاشة كل ما نقوم به تقريبًا في حياتنا اليومية، وإذا حددت حدًا زمنيًا لكل يوم - ما الذي يشمل ذلك؟ واجباتهم المدرسية؟ ماذا عن التحدث إلى الأجداد في مدينة أو بلد آخر؟ قد يمارس الأطفال شيء إبداعي عبر الإنترنت، لذا ركز على الأنشطة وتحقيق التوازن الصحيح، بدلاً من التركيز فقط على مقدار الوقت الذي يقضونه على الشاشات.

يشاهدون ويلعبون الأشياء الصحيحة، فقد يكون ذلك تعليميًا ومفيدًا لتطورهم.

قلل من الوقت الذي يمضي في ممارسة أنشطة سلبية وغير نشطة مثل التمرير أو الألعاب التي لا تتطلب تفكيرًا.

وضع قواعد أساسية كأسرة معًا: نصيحتي الأولى هي وضع قواعد أساسية كعائلة.

استخدام التكنولوجيا معًا: بدلاً من القلق كثيرًا بشأن ما يفعله أطفالنا عبر الإنترنت، نحاول الآن المشاركة. من المستحيل أن نكون هناك طوال الوقت، ولكن قد نشاهد مقاطع فيديو على YouTube معًا.

كن قدوة: لا يتعلق الأمر بالأطفال فقط، فأنا أدرك أنني مذنب بإلقاء نظرة خاطفة على هواتفنا على الطاولة أو تشتيت انتباهنا برسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل، نحن نستخدم التعهد الرقمي لوضع حدود لأنفسنا أيضًا.

اتفق على قواعد حول أنواع الأنشطة المختلفة على الإنترنت.

تحدث عن متى وأين يكون من المناسب استخدام الشاشات (من الأفضل إبعاد الأجهزة عن غرف النوم، وخاصة أثناء الليل!)

اتفق على الأوقات التي يُسمح فيها باستخدام الشاشات في المنزل والأوقات التي لا يُسمح فيها بذلك (قد تكون أوقات تناول الطعام ووقت النوم بداية جيدة لقائمة الأشياء غير المسموح بها!).

كن قدوة في السلوكيات التي تريد أن تراها بنفسك.

لا تفكر فقط في كمية وقت استخدام الشاشة، بل فكر أيضًا في جودة الأنشطة التي قد يشارك فيها طفلك، فلا بد من التركيز على ما يفعلونه عبر الإنترنت بدلاً من التركيز على الوقت المحدد الذي يقضونه، إذا كانوا

متى يجب
أن أشتري لطفلي

هاتفًا ذكيًا



هذا سؤال نسمعه كثيرًا، ولن تعجبك إجابته... الأمر يتوقف على الظروف. كل طفل يختلف عن الآخر وأنت تعرفه أفضل من أي شخص آخر، لذا أنت وحدك من يمكنه معرفة السن المناسب حقًا. اسأل نفسك، هل طفلك مستعد لتحمل هذه المسؤولية وهل أنت مستعد للمسؤولية التي تأتي معها؟ لقد شهدت الأشهر الاثني عشر الماضية الكثير من الحديث عن «حظر» الهواتف الذكية والعقود الاجتماعية، لكن الواقع أكثر تعقيدًا. نشجعك كأباء وأولياء أمور على الانتظار لأطول فترة ممكنة قبل شراء هاتف ذكي لأطفالك. أياً كان قرارك، إليك بعض الأشياء المفيدة التي يجب التفكير فيها عند تحديد ذلك:

- هل أجريت بحثًا عن تطبيقات الرقابة الأبوية المتوفرة على آبل أو أندرويد؟
- هل أنت مستعد لمواصلة مراقبة استخدامه، وتطبيق العقوبات إذا لزم الأمر؟
- ما الغرض الأساسي من شراء الهاتف الذكي؟ (السلامة؟ الألعاب؟ الاتصال بالأصدقاء والعائلة؟)
- هل اتفقتم على قواعد الاستخدام؟ (على سبيل المثال، ما الذي يمكن الوصول إليه؟ هل يمكن تنزيل التطبيقات والألعاب؟)

يرجى التذكرا!

يُعد الحديث عن الأجهزة الذكية فقط قد يكون مجرد محاولة لتشيت الانتباه. فقد أظهرت أبحاثنا أن الأجهزة اللوحية وأجهزة الألعاب هي باستمرار أكثر الأجهزة شعبية بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 عامًا (والهواتف الذكية تأتي في المرتبة الثالثة)، ورغم أنه قد يتم استخدامها بشكل عام في المنزل، إلا أنه من الممكن التعرض للمحتوى الضار والاتصال بسهولة على هذه الأنواع من الأجهزة، لذا فإن المراقبة والإشراف لا يزالان ضروريين.



ماذا أفعل كي يتجنب طفلي السهر على الانترنت والأجهزة اللوحية:

مع وجود الأجهزة والانترنت، أصبح السهر على الإنترنت جزءًا لا يتجزأ من حياة الكثيرين، سواء كان ذلك لمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي، مشاهدة الفيديوهات، أو حتى العمل والدراسة، فإن الإنترنت يوفر لنا عالمًا لا ينتهي من المعلومات والترفيه. ومع ذلك، فإن هذا السهر المستمر قد يحمل في طياته تأثيرات سلبية على صحتنا النفسية والجسدية، ونقدم هنا بعض النصائح التي تساهم في تجنب أبناءنا السهر على الانترنت ومحاولة الحصول على قسط كاف من النوم:

● كمكافأة لعدم العبث بالجهاز، هذا التطبيق مفيد أيضًا عند الدراسة.

● **عدم تشجيع تطبيقات تتبع النوم:** من المرجح أن تكون غير دقيقة وبالتالي مضيعة للوقت، إن الاحتفاظ بمذكرات قديمة الطراز لكيفية قضاء وقتك لمدة أسبوع سيكون أكثر إفادة في مساعدتك على معرفة ما يساعد على نومك وما لا يساعد - لا يشمل استخدام التكنولوجيا فحسب، بل يشمل أيضًا اللعب والقبولة والتمارين الرياضية.

● **أبرم اتفاقاً عائلياً.** أبرم عقداً عائلياً بحيث يلتزم الجميع بنفس القواعد.

● **حظر إدخال الهواتف إلى غرفة النوم:** وشحن الأجهزة يكون خارج الغرفة.

● **تحديد روتين:** (هذا للأشخاص من جميع الأعمار الأطفال الصغار إلى المراهقين إلى المتقاعدين)، الاتساق مفيد لنومك، حاول إجراء فحص نهائي للرسائل والإشعارات ثم اترك هاتفك في المطبخ قبل تنظيف أسنانك والذهاب إلى السرير. إذا رفض المراهقون هذا، فحاول وضع الهواتف في الوضع الليلي أو جرب Forest، وهو تطبيق حافظ للإنتاجية يزرع شجرة افتراضية على هاتفك ويزرع أشجارًا في الحياة الواقعية

وضع أسس سليمة: استخدام أدوات الرقابة الأبوية:

تحتوي معظم الأجهزة الذكية والمنصات عبر الإنترنت على عناصر تحكم مدمجة تسمح لك بتحديد الوقت، وتقييد الوصول إلى محتوى معين، وإيقاف تشغيل وظائف مثل الرسائل المباشرة أو غرف الدردشة أو التسوق.

تحتوي كل من أجهزة آبل وأندرويد على أنظمة إدارة عائلية مدمجة لمراقبة الأجهزة الفردية.

● توجد العديد من الموارد ومواقع الإنترنت للمساعدة، بالإضافة إلى مواقع الإنترنت الخاصة بمصنعي الأجهزة أو وحدات التحكم.

● مع وجود العديد من الأجهزة والمنصات، «كيف» يمكن لمقاطع الفيديو التعليمية على يوتيوب في كثير من الأحيان أن تكون مكاناً رائعاً للبدء في كل هذه الأمور: فهي تحتاج فقط إلى بحث سريع على جوجل...

● تعد عناصر التحكم في الفلترة على الأجهزة وأجهزة توجيه واي فاي مفيدة لمنع الأطفال من التعرض عن طريق الخطأ لمحتوى ضار.

● قلل من خطر المحتوى غير اللائق من خلال تنشيط خيارات البحث الآمن في متصفحاتك.

● تمنح العديد من التطبيقات والألعاب مستخدميها خيار شراء مجموعة

من الإضافات ويمكن للأطفال إجراء عمليات الشراء بسهولة (أحياناً دون أن يدركوا ذلك). قم بتعطيل عمليات الشراء داخل التطبيق باستخدام إعدادات هاتفك أو جهازك.





وضع القواعد الأساسية:

كن القدوة المُتلى لطفلك

إن تقليد السلوك هو أقوى وسيلة يمكنك من خلالها التأثير على سلوك طفلك. إذا كانت هناك قاعدة بعدم استخدام الهواتف على مائدة العشاء - فهذا ينطبق على الجميع! إن استخدام هاتفك على مائدة العشاء (هل هو مهم حقًا؟) قد يرسل رسائل مختلطة للغاية.

تجنب الاعتماد على الشاشات لإبقاء أطفالك مشغولين: هذا يخلط بين الرسائل والعادات الصحية.

قد توجد قواعد مختلفة لك كوالد عندما يتعلق الأمر باستخدام الإنترنت، كما هو الحال بالنسبة للبالغين عمومًا في الحياة: يجب مناقشة هذا وشرحه للأطفال.

كآباء أو أوصياء، يمكننا تبرير استخدامنا للشاشات على مائدة العشاء بالقول «إنه للعمل» أو «إنه مهم»، ولكن ما يفعله الشباب عبر الإنترنت مهم جدًا بالنسبة لهم أيضًا.

يتعلق الأمر حقًا بتقليد السلوك، لذا اسأل نفسك... هل يمكن أن ينتظر؟

كن على دراية بعدد المرات التي تسمك فيها هاتفك وتنظر إلى الشاشة في وجودهم.

فهم قيود المرحلة العمرية

هل تعلم؟ تتطلب اللائحة العامة لحماية البيانات (GDPR) سن الرشد الرقمي.

في أيرلندا، يحدد القانون سن الرشد الرقمي بـ 16 عام. لجمع البيانات، يجب أن يحصل المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و16 عامًا على إذن الوالدين للتسجيل في خدمات وسائل التواصل الاجتماعي.

تتطلب معظم منصات وخدمات الوسائط الاجتماعية الحد الأدنى للعمر وهو 13 عامًا (قد يتم تحديد البعض الآخر عند 16 عامًا مثل وتساب). لا ينبغي للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 13 عامًا أن يكون لديهم حسابات على منصات التواصل الاجتماعي. ومع ذلك، لا تحتوي معظم منصات الوسائط الاجتماعية على عمليات تحقق قوية من العمر مما يسهل على المستخدمين دون السن القانوني التسجيل، وتؤكد الأبحاث حقيقة مفادها أن 84% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 8 إلى 12 عامًا لديهم بالفعل حسابات على منصات التواصل الاجتماعي*.

أحيانًا يكون لدى متاجر التطبيقات (آبل/جوجل بلاي) أنظمة تصنيف عمرية خاصة بها، لذلك من الأفضل اتباع الإرشادات والتقييمات الموحدة.



التعمق أكثر:

وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب

عندما يبدأ طفلك باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، إليك الأسئلة الرئيسية التي يجب أن تطرحها على نفسك:

كانت خدمة مناسبة لطفلك. تصفح مواقع الانترنت المفيدة مثل مؤسسة كومن سينس ميديا أو ويب وايز أو نظام معلومات الألعاب الأوروبية بي إي جي آي.

هل تم ضبط الملف الشخصي على «خاص»؟ في حالة حدوث أي مشكلات، هل تعرف أيضًا كلمة المرور للوصول الفوري، إذا لزم الأمر؟ تحقق من المنصة قبل الموافقة على أي شيء مع طفلك. هل هناك احتمال للتحرش أو الوصول إلى محتوى غير مناسب؟

هل أفهم أنا وطفلي كيفية عمل المنصة، وكيفية الإبلاغ عن إعدادات الخصوصية وإدارتها معًا؟ من الضروري دائمًا الإبلاغ عن جهات الاتصال أو المحتوى المشكل داخل التطبيقات والألعاب أو حظرها.

هل أشعر بالارتياح عندما يستخدم طفلي منصات غير مصممة للأطفال؟ في النهاية، عليك أن تقرر ما إذا كان طفلك مجهزًا عاطفيًا للتعامل مع الضغوط الاجتماعية التي قد تنشأ مثل «الاندماج» أو «الشهرة».

هل بحثت عن التطبيق أو اللعبة التي يريد طفلي الوصول إليها؟ خذ وقتًا كوالد لمراجعة التطبيق و/أو اللعبة وقرر ما إذا



التعمق أكثر: التنمر الإلكتروني

التنمر الإلكتروني هو أمر يجب عليك التحدث عنه قبل حدوثه فهو يتطور باستمرار ويمكن أن يحدث لأي شخص في أي عمر عند الاتصال بالإنترنت.

يمكن تعريف التنمر الإلكتروني بأنه استهداف شخص ما عمدًا عبر الإنترنت باستخدام التكنولوجيا مثل منصات التواصل الاجتماعي وتطبيقات المراسلة الفورية ومواقع الويب. ويمكن أن يتضمن:

- الرسائل المؤذية
- استبعاد الأشخاص من المجموعات
- نشر تعليقات مسيئة
- استخدام صور أو مقاطع فيديو لشخص ما دون إذنه
- التهديد بمشاركة أشياء عن شخص ما عبر الإنترنت
- استخدام ملفات تعريف أو حسابات مزيفة لاستهداف شخص ما أو تهديده أو تخويفه
- "المسيرة" (الانجراف وراء زخم الدردشة الجماعية)
- لا يتطلب التنمر الإلكتروني التواصل وجهًا لوجه، بل يمكن أن يحدث على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.



الإبلاغ عن المشكلات:

أبلغ عن حالات التنمر الإلكتروني إلى مقدمي الخدمات عبر الإنترنت الذين لديهم أدوات الإبلاغ. باستخدام آلية الإبلاغ هذه، سينقل طفلك المعلومات إلى الأشخاص الذين قد يكونون قادرين على منع التنمر الإلكتروني.

*إذا كان محتوى التنمر الإلكتروني ذا طبيعة جنسية صريحة ويتضمن صورًا لقاصرين، فمن المهم عدم التقاط لقطات شاشة، وفي حالة الالتقاط ألا تشارك الصور (أو تخزينها سحابياً) حيث يمكن اعتبار ذلك قانونياً توزيعاً بدون موافقة. قم بتأمين الجهاز المعني، وطمأنة الشاب وحاول التأكد من مدى مشاركة الصورة/الصور.

يحتاج الأطفال إلى فهم الضرر العاطفي الذي يمكن أن يسببه التنمر الإلكتروني، لذلك علم طفلك مهارات التعاطف وأكد على أهمية عدم الوقوف مكتوف الأيدي بينما يتعرض شخص آخر للتنمر. شجعه على أن يكون «مدافعاً» وليس «متفرجاً». ذكّرهُ بأن إخبار شخص بالغ موثوق به ليس «سردًا للحكايات».

- ما هي النصيحة التي يجب أن أقدمها لطفلي؟
- أخبر شخصًا بالغًا موثوقًا به
- احتفظ بالرسائل
- احظر المرسلين
- لا ترد

إدارة الخصوصية

تأكد من أن أطفالك يفهمون أنواع المعلومات الشخصية المختلفة الموجودة وما هو مسموح بمشاركته (وما هو غير مسموح بمشاركته) عبر الإنترنت. يتم تعيين العديد من منصات التواصل الاجتماعي الأكثر شهرة على عامة افتراضياً. وهذا يعني أن كل ما ينشره الشاب يمكن لأي شخص رؤيته ما لم يتم تغيير هذا الإعداد. استكشف الإعدادات الخاصة أو الأصدقاء/جهات الاتصال فقط.

أن تكون «الاختبارات الممتعة عبر الإنترنت» أيضاً وسيلة للمحتالين لدفع الأطفال إلى نشر معلومات شخصية أكثر مما ينبغي (أو يحتاجون إليه) على الإنترنت.

كما تزايد التهديدات السيبرانية من خلال الألعاب، بما في ذلك هجمات البرامج الضارة على الأجهزة المشتركة، لذا تأكد من أنهم يعرفون عدم قبول التنزيلات أو مشاركة تفاصيل حساب الألعاب الخاص بهم دون إذن.

تأكد من ضبط إعدادات الموقع على «إيقاف»

الموقع، الموقع، الموقع!

ستطلب العديد من التطبيقات والمنصات الوصول إلى موقعك من خلال تتبع نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)

من الجيد التحدث عن قائمة أصدقاء طفلك. في بعض الأحيان، في رغبتهم في الشهرة، يصبح الشباب مرتاحين للغاية بشأن من سيقبلون كـ «أصدقاء». يجب عليك أنت وطفلك مراجعة قائمة «الأصدقاء» عبر الإنترنت بانتظام، حتى يشاركوا معلوماتهم فقط مع الأشخاص الذين يثقون بهم. من غير المحتمل أن يعرف الطفل 300 شخص أو أكثر خارج الإنترنت، لذلك لا ينبغي أن يكون لديه هذا العدد من «المتابعين» عبر الإنترنت!

أكد على أنه لا ينبغي للأطفال الرد على أي رسائل غير مرغوب فيها. على الرغم من أنه قد يبدو واضحاً، يستخدم المحتالون أو المفترسون رسائل تجتذب ردوداً من الشباب. تأكد من أن طفلك يعرف مدى أهمية تجاهلهم والتحدث إليك إذا حدث شيء سيء، مما يجعله يشعر بعدم الارتياح. يمكن

يتم «وضع علامة جغرافية عليه» حتى إذا تم نشره عبر الإنترنت، وبالتالي لا يمكن استخراج أي معلومات حول مكان أو وقت إنشاء الفيديو أو الصورة من البيانات الوصفية. هذا مهم بشكل خاص إذا كان طفلك ينشر في الوقت الفعلي، على سبيل المثال، التقاط صور على الشاطئ وتحميلها على منصة من منصات التواصل الاجتماعي أثناء وجوده في الموقع.

لا توجد أبدًا أي مناسبة يحتاج فيها أي شخص غيرك إلى معرفة مكان طفلك، لذا تأكد من ضبط إعدادات الموقع على «إيقاف» سواء على الجهاز الذي يستخدمه طفلك أو داخل التطبيقات والألعاب المحددة التي يدخل إليها.

وبالمثل، فإن إيقاف تشغيل إعدادات الموقع يعني أن محتوى الفيديو والصور لن

التعامل مع المواضيع الشائكة

تأكد دائمًا من أن الأطفال يدركون أنه في بعض الأحيان قد يجدون محتوى غير مناسب - وهذا ليس خطأهم أو شيئًا سيؤوبّخون عليه ولكن يجب عليهم أن يأتوا ويخبروك. امدح طفلك لأنه يأتي إليك بشأن المشكلة، وحافظ على هدوئك ولا تبالغ في رد الفعل. ضع خطة معًا لمحاولة منع حدوث ذلك مرة أخرى.



فقدان الخصوصية

يمكن حماية الخصوصية والهوية عبر الإنترنت بسهولة باتباع بعض الخطوات البسيطة:

المهم الحفاظ على حوار مفتوح حول النشاط عبر الإنترنت. إذا تم ذلك بطريقة موثوقة وشفافة، فسيساعد ذلك في التخفيف من المشكلات المحتملة التي قد يواجهونها.

● يشجع الحوار المفتوح على طلب المساعدة بدلاً من إخفاء المشكلة، مما يؤدي غالباً إلى تفاقمها. اطلب منهم مشاركة التطبيقات أو الألعاب الشائعة ونوع المحتوى الرائج حالياً، مما سيجعلك بدوره أحد أكثر الآباء عصرياً في المنطقة!

● تأكد من ضبط الحساب على خاص - فهذا يمنح المستخدم التحكم في من يتابعه أو يرى محتواه.

● عطل إعدادات الموقع بحيث لا يتم المساس بموقعك عند نشر المحتوى في الوقت الفعلي.

● استخدم ميزات المنصة لحماية الخصوصية بشكل أفضل مثل ميزة «الأصدقاء المقربين» على إنستجرام أو «وضع الشبح» على سنابشات.

● مع نضوج الأطفال، سيرغبون بشكل متزايد في الخصوصية ولكن من

استمالة الأطفال

يمكن أن يكون العالم عبر الإنترنت مكاناً سهلاً للمتحرشين بالاتصال بالأطفال والشباب لتطوير علاقات غير لائقة معهم. إن سهولة التقاط وإرسال الصور ومقاطع الفيديو تعني أن الكثير من مواد الاعتداء الجنسي على الأطفال (CSAM) يتم إنشاؤها من خلال هذه الأنواع من القنوات. تشمل العلامات الدالة على حدوث ذلك ما يلي:

- اللغة/الصور الجنسية التي لا تتوقع منهم أن يعرفوها أو التي لا تناسب أعمارهم.
- المشاعر التي تصبح أكثر تقلباً والضييق غير مبرراً.
- إذا كنت تشك في تعرض أحد الأطفال للتحرش، أو كان طفلك يرسل رسائل جنسية :
- حافظ على هدوئك، واستجب بإيجابية، وطمئنه.
- شجعه على التحدث بصراحة.
- أنصحه بعدم الرد على الرسائل أو حذفها.
- استخدم إعدادات الخصوصية وحظر الإنترنت وآليات الإبلاغ.
- تحدث إلى الجهات المختصة إذا كان الأمر يتضمن مضايقات خطيرة أو تهديداً بالإيذاء أو صوراً أو مقاطع فيديو غير لائقة.

- الرغبة أو طلب قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت.
- التحفظ بشأن المواقع التي يزورها أو الأشخاص الذين يتحدثون معهم عبر الإنترنت.
- تبديل الشاشات عند الاقتراب منهم عندما يكونون على الكمبيوتر المحمول أو الجهاز اللوحي أو الهاتف.
- امتلاك أشياء جديدة لم تقدمها لهم، وخاصة الأجهزة الإلكترونية.



إرسال رسائل جنسية ومواد إباحية

15% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 17 عامًا تلقوا رسائل جنسية عبر الإنترنت.

إن إرسال أو تلقي أي صورة جنسية لقاصر من قبل أي شخص يعد جريمة جنائية وقد يفشل الشباب في إدراك المخاوف المتعلقة بالخصوصية والقانون.

ماذا تفعل لو كان طفلك يرسل أو يستقبل رسائل جنسية؟

ليس من اللطيف أن تعلم أن طفلك يرسل رسائل جنسية - ولكن من المحتمل أن يشعر بالحرج والقلق أيضًا.

حافظ على هدوئك وطمئنه بأنك تستطيع مساعدته. أجر محادثة حول مواضيع مثل المواد الإباحية والموافقة والجنس، على الرغم من أنها قد تكون صعبة، لكن الرسالة الرئيسية التي يجب إيصالها هي أن ليس كل ما يرونه حقيقيًا، هذا مهم، وإلا فقد يؤدي إلى سوء فهم لما هو سلوك «طبيعي».

حاول معرفة الأشخاص الذين تمت مشاركة الصور أو مقاطع الفيديو معهم، وإذا كان أحد الأشخاص من المدرسة، فأبلغ أحد المعلمين لوقف انتشارها.

الحظر: قم بحظر الحسابات التي تم تلقي الرسائل منها.

تتسرب الصور بسهولة عبر الإنترنت، ورغم أن الفضول الجنسي والتجريب يشكلان جزءًا طبيعيًا من النمو، فمن المهم طرح السؤال: من سيرى هذا في المستقبل؟ إن إرسال أو تلقي صور جنسية - بموافقة أو بدونها - عندما يكون قاصرًا متورطًا يمكن أن يكون له عواقب شخصية وعاطفية وقانونية مدمرة للشباب والأسر.

يصادف الشباب المواد الإباحية عندما يكونون على الإنترنت، ورغم أنه قد يتم مشاهدتها بالصدفة في المرة الأولى، إلا أن 54% من الأطفال يشاهدون المواد الإباحية لأول مرة قبل سن 13 عامًا، ومتوسط العمر هو 12 عامًا.

بمجرد أن يصبح طفلك وأقرانه نشطين على الإنترنت، فمن المحتمل أن يصادفوا محتوى غير لائق لأنه من السهل جدًا الوصول إليه والأطفال فضوليون. لذا كن مستعدًا.

مهارات جديدة: محو الأمية الإعلامية الرقمية

إن معرفة وسائل الإعلام الرقمية أمر حيوي في عالمنا المرئي حيث أصبحت الخطوط الفاصلة بين العالمين المتصل وغير المتصل بالإنترنت غير واضحة بشكل متزايد. تمكن مهارات معرفة الوسائط الرقمية الشباب من التفكير النقدي والتقييم و«القراءة بين السطور» عندما يتعلق الأمر بالتواجد على الإنترنت.

3. الاستهداف: يجب على الشباب الحد من المشاركة مع برامج الدردشة الآلية، التي تتعلم باستمرار ويمكنها تخصيص الاستهداف المستقبلي وربما المشاركة مع الآخرين. تذكر أن برامج الدردشة الآلية ليست أصدقائك!

4. القيود والمخرجات غير الدقيقة: يجب التحقق من صحة أي مخرجات (معلومات) خارج النموذج قبل الاستخدام لأن جودة المحتوى المنتج ستعتمد على جودة البيانات المستخدمة لتدريب النموذج. على سبيل المثال، قد تحتوي مجموعة البيانات على تحيزات أو تكون قديمة. ومن المعروف أن بعض النماذج «تهلوس»، فتولد إجابة خاطئة ولكنها قابلة للتصديق عندما تفتقر إلى بيانات كافية لتوليد استجابة دقيقة، لذا يجب أن يكون المستخدمون على دراية بذلك!

هل يجب أن أقلق بشأن الذكاء الاصطناعي؟

إن التقدم في تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي التوليدي مثل شات جي بي تي ونماذج اللغة الكبيرة الأخرى، له فوائد كبيرة ولكن توجد بعض المخاوف أيضاً.

1. المنشورات المضللة: إن معرفة كيفية تقييم المحتوى عبر الإنترنت تقيماً نقدياً أصبحت أكثر أهمية من أي وقت مضى بالنسبة للشباب لأن الذكاء الاصطناعي التوليدي يجعل من السهل على أي شخص إنشاء رواية كاذبة ولكنها موثوقة.

2. الإساءة القائمة على الصور: يمكن تغيير صورة الشاب باستخدام تقنية الذكاء الاصطناعي وإساءة استخدامها، على سبيل المثال لصايقة شخص ما أو في مواد الاعتداء الجنسي على الأطفال*، لذا لا تشارك الصور عبر الإنترنت بشكل مفرط أو تسيء استخدام صور الآخرين.





موارد للآباء: القانون

يضع القانون زواجر شديدة لقضايا التحرش والاتصالات الضارة سواء على أرض الواقع أو على شبكة الانترنت:



● الحظر عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

● التعويض للضحايا عن الأضرار المادية والنفسية.

● تشديد العقوبات في حال تكرار الجريمة أو كون المجني عليه طفلاً أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، أو تم ارتكاب الجريمة من قبل شخص له سلطة على المجني عليه، أو ارتكابها في مكان عام.

وهذه هي عقوبة التحرش في السعودية سواء تم ارتكاب الجريمة على أرض الواقع أو إلكترونياً عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو باستخدام الوسائل الإلكترونية المختلفة⁽¹⁾.

وفي القانون المصري:

القانون المصري المادة رقم 141 لسنة 2021، بتعديل قانون العقوبات لمواجهة التحرش الجنسي.

ففي القانون السعودي:

تأتي عقوبة جريمة التحرش الإلكتروني في السعودية ضمن أحكام نظام مكافحة التحرش الذي حدد عقوبة التحرش بالتفصيل ومتى يتم تشديدها، حيث تكون العقوبة كالتالي:

● السجن لمدة لا تزيد عن سنتين وغرامة مالية لا تزيد عن 100 ألف ريال سعودي، كما ورد في المادة السادسة من نظام مكافحة التحرش.

● يتم تشديد العقوبات في حال تكرار الجريمة أو كون المجني عليه طفلاً أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، أو تم ارتكاب الجريمة من قبل شخص له سلطة على المجني عليه، أو ارتكابها في مكان عام إلى مدة لا تزيد على خمس سنوات، وبغرامة مالية لا تزيد على 300 ألف ريال، أو بإحدى هاتين العقوبتين.

● منع التحرش من السفر أو العمل في السعودية لمدة تصل إلى 5 سنوات.

(1) مكتب الصفة [/https://hd-criminal-law.com.sa](https://hd-criminal-law.com.sa)

الأشخاص، وخاصة الأطفال، من الأذى عبر الإنترنت. سينفذ المفوض قواعد حول كيفية تعامل الخدمات عبر الإنترنت مع المحتوى غير القانوني أو الضار.

على المستوى الأوروبي، يوجد قانون الخدمات الرقمية (DSA). سيضمن القانون «أن جميع الخدمات الرقمية التي نستخدمها، وخاصة ما يسمى بـ «المنصات الكبيرة جدًا عبر الإنترنت» مثل إنستغرام وسناب شات وتيك توك ويوتيوب و«محركات البحث الكبيرة جدًا عبر الإنترنت» مثل جوجل أو بينج تفعل المزيد لحماية حقوق المستخدمين، والحفاظ على سلامتنا ووقف انتشار المحتوى غير القانوني أو غير المناسب. يغطي قانون الخدمات الرقمية أنواعًا وأحجامًا مختلفة من الخدمات عبر الإنترنت، التي يستخدمها أي شخص في الاتحاد الأوروبي، أينما كانت الخدمة. ويضع قواعد أكثر صرامة للخدمات الأكبر حجمًا .

وتنص التعديلات على أن يعاقب المتحرش بمدة لا تقل عن سنتين ولا تتجاوز 4 سنوات، لكل من (تعرض للغير في مكان عام أو خاص أو مطروق بإتيان أمور أو إهانات أو تلميحات جنسية أو إباحية سواء بالإشارة أو بالقول أو بالفعل بأي وسيلة كانت، بما في ذلك وسائل التواصل السلوكية واللاسلكية والإلكترونية)

كما تتضمن التعديلات فرض عقوبة الحبس مدة لا تقل عن ثلاث سنوات ولا تتجاوز خمس سنوات، وبغرامة لا تقل عن 200 ألف جنيه، ولا تزيد على 300 ألف جنيه، أو بإحدى هاتين العقوبتين، إذا تكرر الفعل من الجاني من خلال الملاحقة والتتبع للمجني عليها⁽¹⁾.

كما يجرم قانون Coco (قانون التحرش والاتصالات الضارة والجرائم ذات الصلة لعام 2020) التوزيع غير التوافقي للصور الحميمة. وهذا يعني أن توزيع أو نشر الصور الحميمة دون موافقة وبقصد التسبب في ضرر، أو حتى التوزيع والنشر دون نية محددة للتسبب في ضرر، يمكن أن يؤدي إلى عقوبات مالية و/أو السجن.

شهد عام 2023 إنشاء مكتب مفوض السلامة على الإنترنت في أيرلندا تحت رعاية قانون تنظيم السلامة على الإنترنت ووسائل الإعلام (2022) وقانون Coimisiún na Meán. سيعمل هذا المكتب على تطوير قواعد السلامة على الإنترنت لجعل الخدمات الرقمية مسؤولة عن كيفية حماية

(1) منصة المحامي الرقمية [/https://elmo7amy.tv](https://elmo7amy.tv)



موارد للآباء: أهم النصائح للوالدين!

ضع في اعتبارك أن الأطفال الذين يعانون من قلة الإشراف الأبوي والذين لا يخضعون لإشراف الوالدين والذين يستخدمون الإنترنت دون إشراف هم أكثر عرضة للمخاطر عبر الإنترنت، وخاصة عندما يكونون صغارًا، لذا...

- اجعل مناقشة نشاطهم عبر الإنترنت أمرًا طبيعيًا على أساس مستمر، دون إصدار أحكام.
- اجري بحثك وحدد القواعد والحدود الزمنية والحدود الواضحة والتزم بها على سبيل المثال، لا يُسمح باستخدام الهاتف بين الساعة 8 مساءً و8 صباحًا. ضع الأجهزة الذكية (الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية وأجهزة الألعاب) في الطابق السفلي طوال الليل.
- شجع الغرف الخالية من الهاتف، على سبيل المثال، لا يُسمح بالهاتف في غرفة النوم.
- استخدم قاعدة «شاشة واحدة في كل مرة»، بدلاً من مشاهدة التلفزيون أثناء استخدام جهاز آخر.
- استخدم القيود الفنية (مثل أدوات الرقابة الأبوية) ولكن لا تعتمد عليها وحدها، خاصة عندما تزداد توقعات الخصوصية.
- كن قدوة في السلوك الجيد وشجع العادات الصحية.
- كوّن مجتمع مشترك من الآباء والأوصياء والمعلمين والخبراء.
- استخدم الأجهزة في الأماكن المفتوحة، وليس خلف الأبواب المغلقة، دون إشراف.



موارد للآباء: إبرام اتفاق عائلي

يمكن أن يكون اتفاق الأسرة وسيلة رائعة لتطبيع مناقشة الحياة عبر الإنترنت. إن إبرام اتفاقي عائلي معاً وعرضه عرضاً بارزاً في المنزل هي طريقة استباقية وجذابة لخلق «مشاركة» من الكل ومحاسبة الجميع على سلوكياتهم وعاداتهم عبر الإنترنت.

إذن كيف نبدأ؟

أشياء أخرى يجب مراعاتها عند إعداد اتفاقية الأسرة:

- خصص وقتاً لإجراء محادثة مع عائلتك حول حياتك على الإنترنت.
- فكر في كيفية استخدامك للمساحة الإلكترونية وما هي عاداتك وسلوكياتك على الإنترنت.
- خلق جو من الاحترام المتبادل والثقة، وهو أمر ضروري إذا كان الاتفاق سينجح. إن فرض القيود من «الأعلى» سيكون أقل فعالية بكثير!
- حاول الحفاظ على المحادثة إيجابية: ركز على السلامة والعادات الصحية وارسم أوجه تشابه مع العالم غير المتصل بالإنترنت، على سبيل المثال أهمية تعلم كيفية عبور الطريق بأمان، أو تعلم كيفية القيادة بشكل صحيح.
- ما هي أنواع المعلومات التي يجوز مشاركتها، وكيفية الحفاظ على أمان المعلومات.
- ما هي الألعاب التي يجوز تنزيلها: هل هي مناسبة للعمر وهل ستكون هناك حاجة إلى قيود على عمليات الشراء «داخل التطبيق»؟
- هل هناك طرق يمكننا من خلالها التحقق من دقة المعلومات التي نراها؟ من يمكننا الدردشة معه أو اللعب معه عبر الإنترنت؟
- كيف يجب أن نتعامل مع الأشخاص وماذا نفعل إذا رأينا شخصاً آخر يُعامل بشكل سيئ عبر الإنترنت؟
- يجب أن تتضمن أيضاً خطة عمل إذا انزعج أطفالك من شيء شاهدوه عبر الإنترنت. طمئنهم أن الأمر لا يتعلق بمعاقبتهم أو سحب أجهزتهم. الأمر يتعلق دائماً بحمايتهم وجعل تجاربهم إيجابية: لهذا السبب من المهم أن يخبروك بذلك.

عندما تجري هذه المحادثات كعائلة، صغ الاتفاق بعبارات واضحة وتأكد من توقيع الجميع عليها. وعلى الرغم من أن بعض القواعد قد تختلف باختلاف الأعمار (نعم، وهذا يشمل أنت كوالد أيضاً!)، فمن المهم أيضاً إبقاء اتفاقك العائلي معروض في مكان بارز في المنزل – فلا فائدة من إخفائها في درج...

تذكر:



3	مقدمة:
6	ما هي الوالدية الرقمية ؟
7	أولى الخطوات: مقدمة عن التكنولوجيا:
8	تقسيم الأطفال على الانترنت حسب أعمارهم:
10	أكبر 5 مخاوف تقلق كل والد ووالدة:
16	أولى الخطوات: تنمية العادات الصحية
16	فكر في الجودة وليس الكمية:
17	متى يجب أن أشتري لطفلي هاتفاً ذكياً
18	ماذا أفعل كي يتجنب طفلي السهر على الانترنت والأجهزة اللوحية:
19	وضع أسس سليمة: استخدام أدوات الرقابة الأبوية:
20	وضع القواعد الأساسية: كن القدوة المثلى لطفلك
21	فهم قيود المرحلة العمرية
22	التعمق أكثر: وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب
23	الإبلاغ عن المشكلات:
23	التعمق أكثر: التنمر الإلكتروني
24	إدارة الخصوصية
25	التعامل مع المواضيع الشائكة
26	فقدان الخصوصية
27	استمالة الأطفال
28	إرسال رسائل جنسية ومواد إباحية
29	مهارات جديدة: محو الأمية الإعلامية الرقمية
30	موارد للآباء: القانون
32	موارد للآباء: أهم النصائح للوالدين!
33	موارد للآباء: إبرام اتفاق عائلي



خبير مرحلة الطفولة د. همام بن عبدالرحمن الحارثي

- دكتوراه في أصول التربية - الجامعة الأردنية 2015 م .
- الزمالة في إدارة المنظمات غير الربحية - جامعة غرناطة 2019 م.
- الزمالة في الأوقاف - جامعة غرناطة 2022 م
- دبلوم في تأهيل قيادات العمل الاجتماعي .
- مدرب معتمد من المجلس الخليجي للتنمية البشرية .
- مدرب معتمد في اختيار التخصصات الجامعية واليول المهنية .
- مستشار تربوي معتمد لمرحلة الطفولة .

• **مدرب معتمد من مركز دبيونو لتعليم التفكير بالأردن في البرنامج التالية:**

- مدرب معتمد في برنامج مفاتيح التفكير للأطفال .
- مدرب معتمد في برنامج أدوات الابتكار للأطفال .
- مدرب معتمد في برنامج منهج FACE لتعليم الطلبة مواجهة الأزمات والكوارث .
- مدرب معتمد في برنامج BRAVE لعلاج الخوف والهلع عند الأطفال .
- مدرب معتمد في برنامج الذكاء الاصطناعي للأطفال .
- مدرب معتمد في برنامج ريادة الأعمال للأطفال.
- مدرب معتمد في برنامج سكامبر لتنمية الخيال والإبداع عند الأطفال .
- مدرب معتمد في برنامج مفاتيح التفكير العشرين للأطفال .
- مدرب معتمد في الذكاءات المتعددة للأطفال .
- مدرب معتمد في القبعات الست للأطفال .
- مدرب معتمد في تعليم الإبداع والابتكار للأطفال .
- مدرب معتمد في تصميم المناهج الإبداعية للأطفال .

• **فاحص معتمد من مركز دبيونو لتعليم التفكير في المقاييس التالية :**

- مقياس برايد للكف عن الموهوبين في مرحلة ما قبل المدرسة .
- مقياس الفهم القرآني الإبداعي .
- مقياس تورانس للتفكير الإبداعي .
- مقياس رسم الرجل لجودانف - هاريس .
- مقياس واطسن وجلاسر للتفكير الناقد .