



# دليل الآباء الإرشادي للأطفال في العالم الرقمي التممر آفة لا نراها

النسخة الأولى قابلة للتطوير



وزارة الاتصالات  
وتقنية المعلومات  
MINISTRY OF COMMUNICATIONS  
AND INFORMATION TECHNOLOGY

[in](#) [yt](#) [tw](#) MCITGOVSA



اللجنة الوطنية لتنظيم المحتوى الإلكتروني  
National Committee For Regulating Digital Media Content

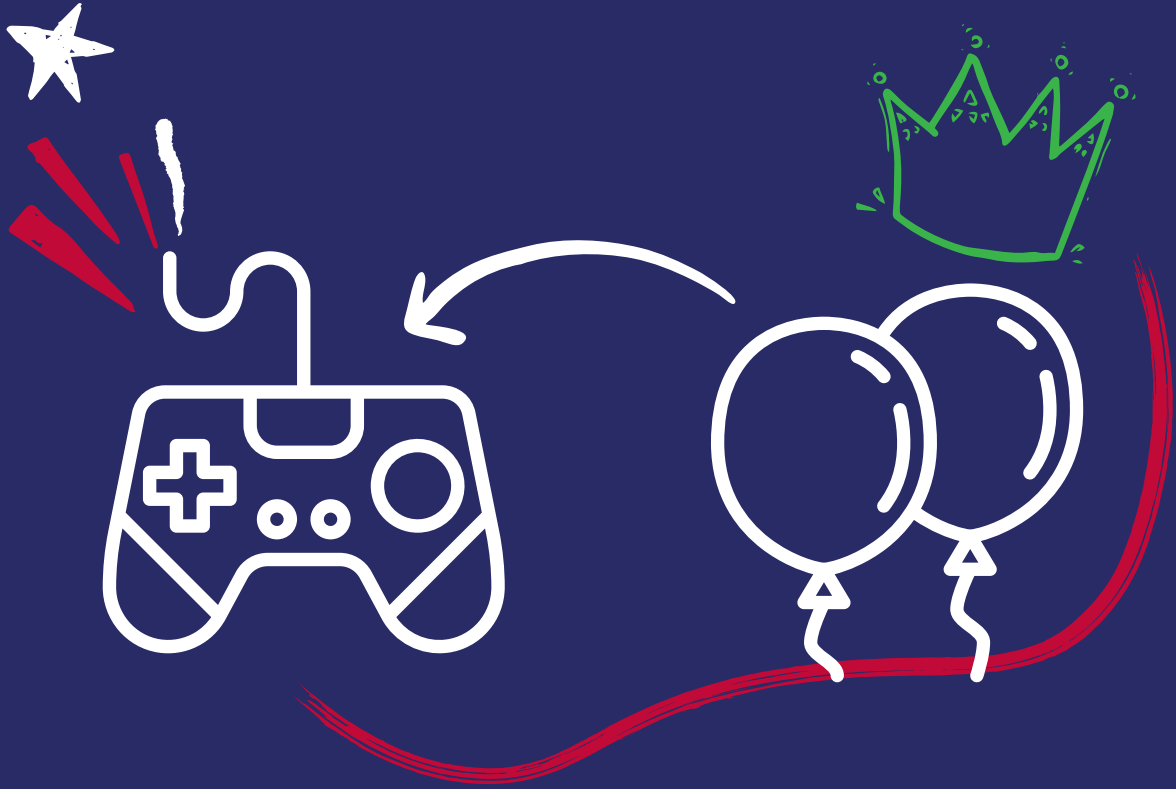
# شركاؤنا





# الفهرس

4	مقدمة
5	طفلي والعالم الرقمي
15	طفلي والتتمر
23	كيف تضبط أجهزة الألعاب الإلكترونية لحماية طفلك أثناء اللعب؟
32	المراجع



في عالم تحولت فيه مساحة اللعب من الفناء  
إلى شاشة الألعاب، ظهرت فرص ومخاطر  
جديدة تواجه أبناءنا كل يوم

تعلم كيف تحميهم .. وعلمهم يلعبون بوعي



طفلي والعالم الرقمي

# طفلي وشبكات التواصل الاجتماعي

ازداد دور شبكات التواصل الاجتماعي واستخداماتها وأثرها على المجتمعات فساهمت في الانفتاح على عوالم جديدة مما جذب أفراد المجتمع من كافة الشرائح إلى الانضمام لها واستخدامها، ويشمل ذلك الأطفال بمختلف الفئات العمرية.

## من فوائد استخدام شبكات التواصل الاجتماعي للأطفال



الترفيه



تسهيل وصول المعلومة



توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية



تقليل الحواجز التي تعيق الاتصال والتواصل

## من المخاطر التي قد تواجه الأطفال في شبكات التواصل الاجتماعي



★ الاحتيال والسرقة

★ إضاعة الوقت

★ انتهاك الخصوصية

★ التأثير على الأفكار والمبادئ

★ التأثير على العلاقات العائلية

★ العزلة

★ التنمر

★ مخاطر أمنية

# طفلي وشبكات التواصل الاجتماعي

كيف تختار المنصات الرقمية  
المناسبة لطفلك؟



## العمر المناسب لتطبيقات التواصل الاجتماعي

بالرغم من الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي بين كافة أفراد المجتمع ومن مختلف الأعمار، إلا إنها قنوات قد حددت الفئات العمرية التي يمكنها استخدام هذه القنوات والاطلاع على محتواها



+17



+17



+12



+12



+12



+12



# طرق التبليغ على منصات التواصل الاجتماعي

تدعم أغلب منصات التواصل الاجتماعي طرق التبليغ عن الإساءات التي قد يواجهها المستخدم أثناء تصفحهم، أدناه بعض النماذج التي ستفيدك مستقبلاً

## يوتيوب (Youtube)

يعمل فريق يوتيوب YouTube على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع على مراجعة الفيديوهات والتعليقات التي يتم الإبلاغ عنها. ويمكن للمستخدمين الإبلاغ عن المخالفات في أي وقت بعد رفعها على المنصة، أدناه خطوات التبليغ عن التعليقات والمحتوى المسيء:



وللمزيد من المعلومات بإمكانك الضغط [هنا](#)

## تويتر (Twitter)

يقدم تويتر إمكانية التبليغ على المستخدم أو على المنشور نفسه في حال كان يتضمن أي من السلوكيات التالية:

السلوك الذي يحض على الكراهية مثل الترويج للعنف أو التهديد

تهديدات عنيفة (مباشرة أو غير مباشرة)

المضايقة، والتي تنطوي على التحريض أو المشاركة في الإساءة

غالبًا ما يكون خيار الإبلاغ متاح في التغريدة، أو الملف التعريفي الخاص بالمستخدم أو من خلال الضغط على الايقونة  أو 

وللمزيد من المعلومات بإمكانك الضغط [هنا](#)

# طرق التبليغ على منصات التواصل الاجتماعي



## انستاجرام (Instagram)

يعتمد تقديم البلاغ على النظام الأساسي الذي تستخدمه:

★ متصفح الويب (كمبيوتر / كمبيوتر محمول)

★ التطبيق (التطبيق على الهاتف / الجهاز اللوحي)

غالبًا ما يكون خيار الإبلاغ متاح في أعلى يمين الصورة أو المنشور أو الملف التعريفي الخاص  
بالمستخدم من خلال الضغط على الأيقونة

في حال لم يكن لديك حساب على انستاجرام فيمكنك تقديم البلاغ من خلال زيارة الصفحة  
الخاصة بالبلاغات

وللمزيد من المعلومات بإمكانك الضغط [هنا](#)

## تيك توك (Tiktok)

تجدون في هذه الصفحة معلومات وموارد لمساعدتك في فهم إعدادات الأمان لمنصة تيك توك  
TikTok، والأدوات وعناصر التحكم التي يمكنك تمكينها أنت وابتك المراهق معًا، وكيفية  
مساعدة ابتك المراهق في الحصول على أفضل تجربة مع التطبيق والمجتمع

# طفلي والألعاب الإلكترونية

## كيف يمكن للألعاب أن تساهم في تعليم طفلك؟

يمكن لبعض الألعاب الإلكترونية أن تساعد في تعليم الأطفال، وخاصة في العمر التحضيري للذهاب إلى المدرسة، عبر تطوير عدة مهارات وعلوم وذلك من خلال:



A  
B  
C

مساعدتهم  
على تعلم  
الحروف والأرقام



تغذيتهم بصرياً  
وتحسين قدراتهم على تتبع  
مجموعة من الأجسام المتحركة



تنمية مهارات  
سرعة البديهة

تعريفهم على المفردات  
والكلمات المختلفة



مساعدتهم في تكوين الجمل  
وتطوير اللغة سواء الإنجليزية  
أو العربية



# طفلي والألعاب الإلكترونية

## دور الألعاب في تحسين المهارات والتفكير

تساعد بعض الألعاب الإلكترونية في تحسين القدرات العقلية وزيادة المهارات الإبداعية من خلال:

تعزيز الاستجابة للمؤثرات الصوتية والبصرية على الشاشة



تتطلب بعض الألعاب الإلكترونية ردات فعل سريعة للمؤثرات الصوتية والبصرية التي تظهر على الشاشة، مما يؤدي إلى تحسين قدرات اتخاذ القرارات بسرعة وسلاسة

تحفيز التفكير، مثل:



- الألعاب التي تعرض مشكلة أو معضلة
- ألعاب الأدبيات التي تحتاج ربط الأحداث المختلفة ببعضها البعض للوصول إلى الحل

تحسين القدرة على اتخاذ القرارات



تتطلب بعض الألعاب الإلكترونية مهارات التصرف السريع، والتي تساعد في تطوير التنسيق بين اليد والعين



# طفلي والألعاب الإلكترونية

## فوائد عامة



تساعد الأطفال الذين يعانون من ضعف القراءة على تحسين قدراتهم في القراءة



تحسين مهارات التواصل لدى الطفل من خلال الألعاب الجماعية



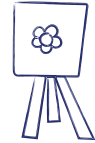
تساعد الألعاب الأطفال المرضى على تقليل تركيزهم على الألم، بتوجيهه إلى حماس اللعبة



تساعد في زيادة حجم مناطق معينة من الدماغ مثل مناطق التخطيط الاستراتيجي والمهارات الحركية الدقيقة



تزيد سعة الذاكرة وفق دراسة نشرت في مجلة علم الأعصاب عام 2015م



تعزز الإبداع لدى الأطفال، من خلال عرض الرسومات والتطبيقات المتحركة فيها



# طفلي والألعاب الإلكترونية

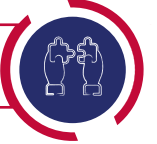
## كيف تختار المنصات الرقمية المناسبة لطفلك؟

تأكد من التصنيف العمري



تستهدف الألعاب الإلكترونية فئات عمرية مختلفة، تأكد من مناسبة اللعبة لعمر طفلك

ابحث عن الألعاب الذهنية وحل الألغاز



اختر لطفلك الألعاب الذهنية التي تنمي مهارات التحليل والبحث والاستنتاج لدى طفلك كألعاب الألغاز والأحجيات، وتجنب ألعاب السرعة وردات الفعل

## التصنيف العمري بحسب هيئة الإعلام المرئي والمسموع

### ألعاب مناسبة لعمر 7 فما فوق

قد تحتوي على بعض المشاهد أو الأصوات المخيفة كوجود مشاهد عنف ضمنية، أو تفاعل الشخصيات مع العنف بشكل غير واقعي مثل (اختفاء الشخصيات بعد موتهم)



### ألعاب مناسبة لعمر 3 فما فوق

المحتوى ضمن إطار إيجابي وخالي من تأثيرات العنف أو التهديد وأغلبها أفلام كرتونية



### ألعاب مناسبة لعمر 16 فما فوق

قد تحتوي على عنف يمارس تجاه شخصيات البشر أو تشبه البشر أو الحيوانات بشكل محاكي للواقع، وإظهار الأعمال الإجرامية بشكل إيجابي أو بدون انعكاسات سلبية، أو تلفظ شخصيات اللعبة بألفاظ غير لائقة



### ألعاب مناسبة لعمر 12 فما فوق

قد تحتوي على أصوات مرعبة أو مؤثرات مرعبة كإظهار تفاصيل الإصابات



### ألعاب مناسبة لعمر 18 فما فوق

قد تحتوي على مشاهد عنيفة جداً مثل التعذيب وإظهار تفاصيل الإصابات، أو مشاهد استخدام المواد الممنوعة بأي شكل من الأشكال.



هنا

ولمعرفة المزيد عن تصنيفات الألعاب، تفضل بزيارة منصة قيم

# طفلي والألعاب الإلكترونية

يمكن للألعاب الإلكترونية أن تؤثر سلبيًا على عدة أجهزة  
في حال تم ممارستها بشكل غير صحيح لتسبب:



★ الميول للعزلة الاجتماعية

★ قلة معدل النشاط البدني

★ الكسل والإرهاق

★ الصداع

★ الضغوط النفسية

★ اضطرابات في النوم

★ زيادة في الوزن

★ آلام جسدية في الظهر والكتفين والرقبة بسبب وضعية الجلوس الخاطئة

★ آلام أو تيبس أو تورم في الرسغين والأصابع

★ مشاكل في العينين كالجفاف والشعور بالحرقان وزغلة النظر وغيرها

★ انخفاض مناعة الجسم (قدرته على محاربة الأمراض)

★ التعرض لمحاولات الاحتيال كطلب معلومات شخصية من أشخاص مجهولين



طفلي والتنمر

ماهي المخاطر التي يمكن أن تواجه الطفل

## في العالم الرقمي

التمر الإلكتروني



تعمّد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الإنترنت بهدف تخويف أو إغصاب أو فضح الضحية، ويعد من أبرز المخاطر وأكثرها انتشارًا في الألعاب الإلكترونية وشبكات التواصل الاجتماعي

ويشمل:

- ★ نشر الأكاذيب حول شخص ما أو نشر صورًا محرّجة له على شبكة الإنترنت
- ★ انتحال شخصية شخص ما وإرسال رسائل لئيمة للآخرين نيابة عنه
- ★ إرسال رسائل أو تهديدات مؤذية عبر منصات الرسائل

غالبًا ما يحدث التمر وجهًا لوجه والتسلط عبر الإنترنت جنبًا إلى جنب، لكن التمر الإلكتروني يترك بصمة رقمية - سجل يمكن أن يكون مفيدًا ويقدم أدلة للمساعدة في وقف الإساءة



## ما فرق التنمر الإلكتروني

# عن التنمر في الحياة الواقعية؟

يختلف التنمر الإلكتروني عن التنمر في الحياة الواقعية بصفات قد تجعله أكثر خطرًا على البعض

### الاعتداء مستمر ومتكرر



يمكن حدوث التنمر الإلكتروني في أي وقت لعدم ارتباطه بمكان محدد كالمدرسة مثلاً

### مجهولة الهوية



يتعرض بعض الأشخاص على شبكة الإنترنت للتسلط والتنمر بشكل مجهول، فلا يمكن التعرف على هوية الشخص الذي يُدير هذا السلوك، وبالتالي من السهل على أي فرد أو حتى طفل إيذاء أي شخص أو طفل آخر وعدم محاسبته

### إمكانية الانتشار الواسع بين جمهور الانترنت



يتم مشاركة المعلومات المُسرّبة عن شخص ما عبر الإنترنت بكل سهولة وسرعة وعلى مدى أكبر، مما يزيد الأمر صعوبة في احتواء أو إيقاف تلك الرسائل السلبية

### مؤلمة ومؤذية بكل سهولة



غالبًا ما يكون التنمر الإلكتروني أسهل من التنمر المباشر، وقد لا يشعر الشخص المتنمر بحجم الضرر الواقع على الضحية بسبب الوسائل التقنية التي تبعده عن مشاهدة رد الفعل المؤلم الذي يتسبب فيه

### دائمة



بمجرد مشاركة أي منشور على شبكة الإنترنت، غالبًا ما يتم انتشاره بشكل كبير ويُصبح متاحًا للجميع في كل مكان وأي وقت، مع صعوبة حذف تلك المعلومات تمامًا بمجرد ظهوره



# كيف توعي طفلك بالتممر؟

عليك أولاً الانتباه لسلوك طفلك وملاحظة أي تغيير قد يطرأ عليه نتيجة دخوله للعالم الرقمي، فهو ضحية للتممر سواء كان يتعرض للتممر أو متممراً على أقرانه. من الضروري التوضيح للطفل الفرق بين التمر والمزاح بالرغم من صعوبة معرفة ذلك في بعض الأحيان وخاصة على الإنترنت، ولكن عندما يشعر الطفل بالأذى والضييق فاعرف أن الأمر قد تجاوز المزاح خاصة عندما لا يتوقف الشخص عن تصرفه المؤذي بعد أن يُطلب منه ذلك. ولا بد من توعية الطفل بما يكفي لإعطائه الثقة بالحديث عما يتعرض له في العالم الرقمي كونه الخطوة الأولى للوقاية والتصرف الأول السليم لاتخاذ الإجراء المناسب مع المتممر.

## ● تعرف على سلوك طفلك في اللعب

### قد يكون متممراً عليه، عندما:

- عندما يبدأ بفقدان الشغف والحب والاهتمام في هواياته وألعابه
- تقل شهيته للأكل ويتعرض لاضطرابات النوم من قلة أو زيادة

### قد يكون متممراً، عندما:

- عندما يرتفع صوته ويلجأ إلى السب أثناء اللعب
- تتغير حالته المزاجية بعد اللعب

أهمية الحوار بين الأهل والطفل

## للحد من آثار التنمر الإلكتروني

- ★ توعية الطفل حول التنمر ليكون قادراً على تمييزه عند حدوثه له أو رؤية تعرض طفل آخر لذلك
- ★ الاطمئنان الدوري بسؤال الطفل عن كيفية قضائه لوقته وما يشعر به مما يسهل الاكتشاف المبكر عند تعرضه لأي تنمر
- ★ تعامل مع الطفل بلطف ومحبة واحترام وتقبل آرائه وأفكاره مما يزرع في نفسه تقبل اختلاف الآراء لدى الآخرين
- ★ تعزيز شعور الثقة بالنفس لدى الطفل بت تنمية مهاراته والأنشطة المحببة لديه

أشياء يجب معرفتها ومشاركتها مع أطفالك

5

- التنمر الإلكتروني هو مشكلة لها تأثير على جميع الأفراد خاصة الأصغر عمراً
- شجع طفلك على اتخاذ القرار السليم عند تعرضه للإيذاء وعدم حثه على الانتقام
- الاحتفاظ بكافة وثائق وسجلات أي محاولة للتنمر إلكترونياً
- إذا تعرض طفلك للتنمر الإلكتروني، فشجعه على البوح بالأمر وإخبار أي شخص ثقة
- تحدث مع طفلك حول سياسات التكنولوجيا الحديثة والحقوق الاجتماعية العامة من أجل الحماية المتكاملة والأطفال بصفة خاصة



## كيف تتصرف

# إذا اشتكى لك طفلك من تعرضه للتمر؟



بالتواصل مع مركز اتصال الاستشارات النفسية على الرقم (920033360) من الأحد إلى الخميس من 8 صباحًا - 4 عصرًا



التواصل مع خط مساندة الطفل على الرقم (116111) للإستشارات الفورية أو التبليغ عن الاساءات التي تحدث للأطفال



طلب الاستشارة نصياً أو عبر تسجيل صوتي في أي وقت من خلال تطبيق قرييون (التطبيق متاح على في متجر أبل وقوقل بلاي)



ارسال طلب الاستشارة كتابة أو صوتاً



الضغط على أيقونة "استشاراتي"



يتم الرد من خلال التطبيق كحد أقصى خلال 72 ساعة



المتابعة حتى يتم الرد على الطلب



علمًا بأن جميع الاستشارات تقدم من قبل مختصين في الجانب النفسي والاجتماعي وبسرية تامة

ويامكانك التبليغ عبر الرقم الموحد لبلاغات التحرش في المملكة 911 أو عبر تطبيق **كلنا أمن** حيث تم إضافة البلاغات الخاصة بالجرائم الإلكترونية (المساس بالحياة الشخصية - التهديد - الابتزاز وغيرها)



ماذا أفعل

## إذا تنمر طفلي على الآخرين؟

إذا اكتشفت أن طفلك يتنمر إلكترونياً على الآخرين، فلا تقلق، التنمر ما هو إلا سلوك يمكن تغييره. يتنمر الأطفال عبر الإنترنت لأسباب عديدة، منها ضغوط الأصدقاء عليه أو تعرضه للتنمر من قبل آخرين أو عدم إدراكه لتأثيرات ما يفعله على الآخرين. ابدأ بالتحدث مع طفلك واستكشف دوافع وأسباب سلوكه السيء، وإجراء حوار عما يشعر به نفسياً وهل تعرض للتخويف من قبل أحد دفعه للقيام برد الفعل.



ماذا أفعل

## إذا تنمر طفلي على الآخرين؟

تحدث إلى طفلك بطريقة يمكن أن يفهمها حول شعوره لو كان هو الطفل المتنمر عليه. استخدم الأمثلة لبناء تعاطفه وتفهمه لما قد يشعر به الشخص الآخر.

شجع طفلك على أن يدرك أن سلوك التنمر سلوك خاطئ وأن يتحمل المسؤولية ويعتذر لمن قام بالتنمر عليهم.

اشرح لطفلك أن هناك عواقب عليهم إذا عاملوا الآخرين معاملة سيئة ، مثلًا حرمانهم من استخدام ألعابهم المفضلة ، وتذكر أيضًا مدح أي تغيير إيجابي في سلوكهم وتحفيزهم على الاستمرار.

اقضي وقتًا مع طفلك للتعرف على اهتماماته لتعزيز الجوانب الإيجابية في سلوكه وزرع قيم الاحترام ومهارات التعامل مع الآخرين.





# كيفية ضبط إعدادات الرقابة الابوية لأجهزة الألعاب الالكترونية

# إعداد المراقبة الأبوية لأجهزة الألعاب الإلكترونية

معلومات عامة يجب أخذها بعين الاعتبار قبل البدء بضبط الإعدادات

## حماية حسابك



تأكد أن يكون حسابك محمي بكلمة سر لا يعرفها طفلك

## حسابك الشخصي



تأكد من وجود حساب منفصل لك عن طفلك ليسهل لك إدارة جميع الحسابات

## تقييد المحتوى



يمكنك تقييد المحتوى الذي يتعرض له طفلك من المتاجر الإلكترونية الموجودة في أجهزة الألعاب كما يمكنك تحديد الأشخاص الذي يلعب معهم طفلك أو منع صلاحيات المحادثات الصوتية بالكامل

تتضمن أغلب أجهزة الألعاب الإلكترونية مميزات تتيح للآباء فرصة التحكم في المحتوى الموجود عليها، والحد من مشاكل إدمان الأبناء على ساعات اللعب المطولة. أدناه طرق ضبط أكثر أجهزة الألعاب استخداماً:

## أجهزة بلاي ستيشن (PlayStation)\*



- ★ كيفية إعداد الرقابة الأبوية [هنا](#)
- ★ كيفية إنشاء حساب خاص لك على شبكة بلاي ستيشن [هنا](#)
- ★ إعداد حسابات العائلة وإضافة الأطفال والمستخدمين [هنا](#)
- ★ التحكم في وقت اللعب [هنا](#)
- ★ منع الأطفال من تغيير الرقابة الأبوية [هنا](#)
- ★ يمكنك الاستفادة أيضاً من الفيديو التوضيحي التالي [هنا](#)

\* الضوابط أعلاه تنطبق على أجهزة بلاي ستيشن 5 وبلاي ستيشن 4 مع وجود اختلافات بسيطة

# إعداد المراقبة الأبوية لأجهزة الألعاب الإلكترونية

## أجهزة اكس بوكس (Xbox)



- ★ كيفية إعداد الرقابة الأبوية [هنا](#)
- ★ إعداد حسابات العائلة وإضافة الأطفال والمستخدمين [هنا](#)
- ★ التحكم في وقت اللعب [هنا](#)
- ★ منع الأطفال من تغيير الرقابة الأبوية [هنا](#)
- ★ يمكنك الاستفادة أيضا من الفيديو التوضيحي التالي [هنا](#)

## أجهزة نينتندو سويتش (Nintendo Switch)



بإمكانك التحكم باعدادات الرقابة الابوية من خلال تحميل التطبيق الخاص بجهاز نينتندو سويتش Nintendo Switch Parental Controls لنظام iOS | Android

### ★ لربط التطبيق بجهاز نينتندو سويتش اتبع الخطوات التالية:

↓ قم بتنزيل التطبيق على هاتفك الذكي وأنشئ حساب نينتندو (Nintendo) الخاص بك أو سجّل الدخول إليه

📍 انقر فوق "التالي" في التطبيق لتلقي رمز التسجيل

⚙️ على جهاز نينتندو سويتش الخاص بك ، افتح إعدادات النظام > وحدد المراقبة الأبوية من الشريط الجانبي > ثم حدد إعدادات المراقبة الأبوية

\*\*\* انقر فوق "إذا كنت قد قمت بالفعل بتنزيل التطبيق". ثم انقر فوق إدخال رمز التسجيل واكتب رمز التسجيل المكون من ستة أرقام من تطبيق المراقبة الأبوية

🔗 انقر فوق " موافق " لإرسال الرمز الخاص بك، ثم انقر فوق " ارتباط " لإكمال الارتباط بهاتفك الذكي

# إعداد المراقبة الأبوية لأجهزة الألعاب الإلكترونية

أجهزة نينتندو سويتش (Nintendo Switch) 

★ لضبط إعدادات التحكم في وقت اللعب باستخدام التطبيق:

افتح تطبيق المراقبة الأبوية على هاتفك الذكي 

اضغط على الإعدادات في الجانب الأيمن السفلي وافتح إعدادات تحديد وقت اللعب 

في هذه الصفحة بإمكانك تعيين نفس المدة الزمنية كل يوم 

استخدم خيار منبه "وقت النوم" للحد من ساعات اللعب اليومية 

لإنشاء إعدادات مختلفة لكل يوم من أيام الأسبوع، قم بتمكين خيار تعيين الأيام بشكل فردي. ثم انقر فوق كل يوم من أيام الأسبوع 

عند الانتهاء، انقر فوق حفظ في الزاوية العلوية اليمنى لحفظ إعداداتك 

★ لتعيين قيود على المحتوى باستخدام التطبيق:

اضغط على الإعدادات في الجانب الأيمن السفلي وافتح إعدادات مستوى التقييد 

اختر مجموعة "القيود" بناءً على العمر وتحديد أحد الخيارات التالية: مرافق أو طفل أو طفل صغير 

لإنشاء القيود الخاصة بك، حدد مخصص ثم قم بتحرير إعدادات البرامج المقيدة والنشر على وسائل التواصل الاجتماعي والاتصال المجاني ووضع VR 

عند الانتهاء، انقر فوق حفظ في الزاوية العلوية اليمنى لحفظ إعداداتك 

★ يمكنك الاستفادة أيضا من الفيديو التوضيحي التالي 

# إعداد المراقبة الأبوية في

## أجهزة أبل Apple

الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية

يتحول استخدام الهواتف الذكية للأطفال، إلى مصدر قلق وخطر كبير لعدد كبير من الآباء، وهو ما يتسبب في إبعادنا لأي أجهزة ذكية عنهم

هناك مجموعة من الضوابط التي وضعتها شركة "أبل" لجعل استخدام الأجهزة الذكية "أمنًا" للأطفال. ولتفعيل أدوات "المراقبة الأبوية" يمكن اتباع تلك الخطوات

★ اذهب إلى إعدادات الجهاز أو الحاسب اللوحي، ثم توجه إلى أيقونة "عام"، وانتقل إلى أيقونة "القيود"، وادخل رمز المرور الخاص بتلك الأيقونة، حتى لا يتمكن طفلك من الدخول إليها وتغيير إعداداتها

★ عند الدخول إلى أيقونة القيود، سيمكنك تعطيل عمل عدد من التطبيقات، التي لا ترغب أن يستخدمها طفلك، مثل استخدام الكاميرا على تطبيق "فيس تايم" أو غيرها من التطبيقات. ومنع طفلك من تثبيت أو حذف أي تطبيق أو إجراء عمليات شراء داخل التطبيقات أيضاً

★ بعد الانتهاء من تقييد التطبيقات، تبدأ في تقييد المحتوى الذي يسمح لطفلك بالدخول إليه، وعلى رأسهم شراء الأفلام وتصفحها، ونوعية الموسيقى والكتب والتطبيقات ومواقع الإنترنت، التي يمكن أن يتم الدخول إليها، وعلى رأسها مواقع المحتوى الخاص بالبالغين

★ وفي نفس الأيقونة سيدخل المستخدم إلى خيار الخصوصية لمنع طفلك من إجراء أي تغييرات على التطبيقات، وخاصة تلك التطبيقات التي تسمح بالوصول إلى الصور الخاصة بالجهاز والطفل ومشاركتها في الشبكات الاجتماعية، ولعدم السماح للقيام بالتغييرات الجذرية في الهاتف

★ انتقل بعد ذلك إلى إعدادات الجهاز، واذهب إلى قسم "إعدادات الألعاب"، وانتقل بعدها إلى قسم "القيود" داخل إعدادات الألعاب. عطل خاصية الدخول إلى الألعاب الجماعية، والتي قد تفتح الباب أمام بعض مخاطر الإنترنت مثل التحرش والتنمر



\* وللمزيد من المعلومات بإمكانك الضغط هنا

# إعداد المراقبة الأبوية في ويندوز Windows

يعتبر استخدام اجهزة الكمبيوتر امراً مفيداً لتنمية مواهب أطفالك ومواكبة مستجدات التقنية الحديثة وتطوراتها، ولكن يجب التأكد من وجود رقابه صارمة على المحتوى الذي يتعرض له طفلك خاصة إذا كان الكمبيوتر متصل بالإنترنت، لهذا السبب وفرت مايكروسوفت أداة الرقابة الأبوية (Parental Controls) في نظام ويندوز 10 للمساعدة في الحفاظ على أمان الأطفال



من خلال تفعيل هذه الأداة يمكن للوالدين تقييد أنواع التطبيقات والمحتوى الذي يمكن لأطفالهم الوصول له، فيما يلي بعض الخطوات لضبط اعدادات الرقابة

- تأكد من وجود حساب مايكروسوفت لك ولطفلك (وليس حساباً على جهاز ويندوز)، ويمكنك إنشاء الحساب أثناء عملية إعداد الرقابة الأبوية أو قبلها، إلا أنه من الأفضل إنشاؤه أثناء عملية الإعداد

★ اضغط على قائمة (ابدأ) Start، واختر (الإعدادات) Settings

★ اضغط على (الحسابات) Accounts

★ اضغط على خيار (العائلة ومستخدمين آخرين) Family & Other Users

★ اختر (إضافة عضو في العائلة) Add a Family Member

★ اضغط على (إضافة طفل) Add a Child، ثم اختر الشخص الذي ترغب في إضافته وليس لديه عنوان بريد إلكتروني، أما إذا كان لديه عنوان بريد إلكتروني، فاكتبه في

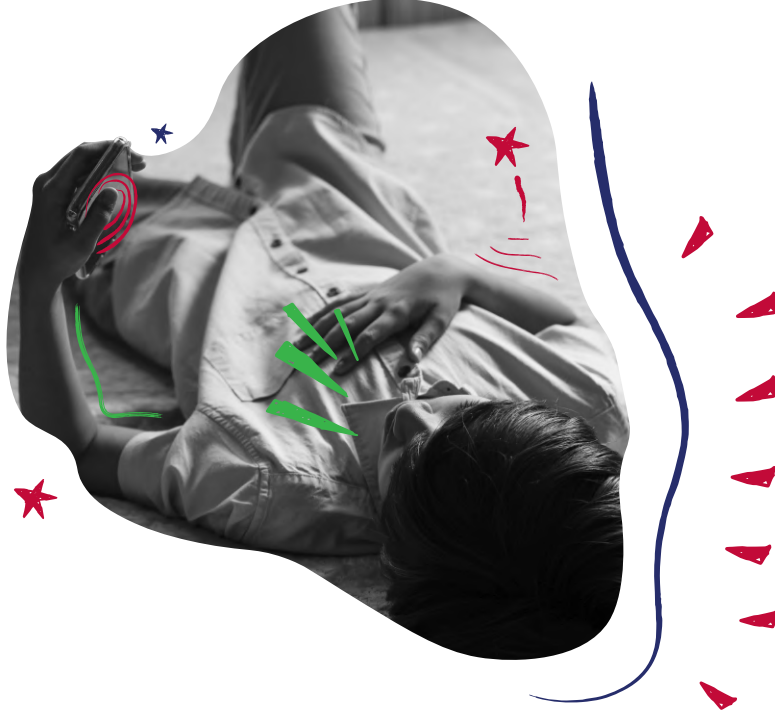
الخانة المخصصة ثم اضغط على (التالي) Next

★ اضغط على (لنقم بإنشاء حساب) Let's Create An Account، اكتب المعلومات المطلوبة بما في ذلك حساب البريد الإلكتروني وكلمة المرور والبلد وتاريخ الميلاد

★ اضغط على (التالي)، واختر (تأكيد) Confirm إذا طلب منك ذلك

★ اقرأ المعلومات المقدمة، واختر (إغلاق) Close

# إعداد المراقبة الأبوية في ويندوز Windows



**يمكنك مراجعة الإعدادات وتغييرها أو تعطيلها، باتباع الخطوات التالية:**

- ★ في مربع البحث بجوار قائمة (إبدأ)، أكتب عبارة (عائلة) Family، ثم اضغط على (خيارات العائلة)، ثم اختر (إظهار إعدادات العائلة) View Family Settings
- ★ قم بتسجيل الدخول إذا طلب منك ذلك، ثم حدد موقع الحساب الفرعي من قائمة الحسابات المضمنة مع عائلتك
- ★ اضغط على خيار (وقت الشاشة) Screen Time أسفل اسم طفلك، ثم قم بإجراء تغييرات على (إعدادات وقت الشاشة) الافتراضية باستخدام القوائم المنسدلة والجدول الزمنية اليومية
- ★ اضغط على (المزيد من الخيارات) More Options تحت اسم طفلك واختر (قيود المحتوى) Content Restrictions
- ★ تأكد من تفعيل حظر التطبيقات والألعاب ومواقع الويب غير الملائمة، وإضافة أي تطبيقات أو مواقع ويب ترغب في حظرها أو السماح بتحديد تصنيف عمري مناسب لها



# إعداد المراقبة الأبوية في أندرويد Android

## تحديد رمز (PIN)

★ اذهب إلى إعدادات النظام

★ اضغط على "الأمان" ومن ثم على "أمان الشاشة"

★ اذهب إلى خيار "إضافة مستخدمين"

4 اضغط على أيقونة الإعدادات الموجودة على يمين ملف التعريف الجديد لاختيار اسم له

3 لديك خيارين إما تعيين الحساب كمستخدم أو كملف تعريف مقيد حيث نختار الثاني

## إعداد حساب الطفل

1 اضغط على أيقونة الإعدادات

2 اذهب إلى خيار "إضافة مستخدمين"

## الإعدادات الخاصة بالطفل

يؤمن ملف التعريف المقيد هذا مجموعةً جيدةً من الخيارات التي تسمح للوالدين بتشغيل أو إيقاف إمكانية وصول الطفل إلى مجموعةٍ من المواقع والألعاب وخيارات المتصفح، من خلال احتوائه على قائمةٍ خاصةٍ بها وزر للتفعيل أو الإلغاء

## من خلال متجر قوقل بلاي (Google Play)

لتصفية المحتوى على أندرويد نحتاج إلى بريد قوقل والذي يمكننا الوصول إليه من خلال الذهاب إلى قوقل بلاي وضبط الإعدادات من هناك

إذهب إلى الخيار "عناصر تحكم المستخدم" واضغط على خيار التحكم الأبوي إذ يتطلب تغيير إعداداته إنشاء رمز PIN خاص به

إذهب إلى إعدادات قوقل بلاي من خلال القائمة الموجودة أعلى يسار الشاشة

سيظهر بعد ذلك عدة فئاتٍ للتحكم بها هي التطبيقات والألعاب والأفلام والتلفاز والكتب والموسيقى ويتضمن كل خيار مستوى العمر المسموح فيه، بعد ذلك نضغط على خيار "حفظ" الموجود في الأسفل لتنفيذ التغييرات التي أجريناها

# إعدادات الألعاب الشهيرة لحماية الأطفال



## لعبة فورتنايت



- ★ عند إنشاء حساب جديد تتيح لك اللعبة عدم نشر بيانات مفصلة عن حالة طفلك الشخصية بهدف الحفاظ على الخصوصية
- ★ تحرّج اللعبة للمستخدمين أنها لا تتناسب مع من هم دون 13 عاماً، وتحذّر المتلاعبين بأعمارهم في هذا الجانب
- ★ تتيح هذه اللعبة ميزة اللعب مع الأصدقاء فقط، أو اختيار المنافسين عبر الآباء، بما يضمن الابتعاد عن الغرباء من مختلف مناطق العالم
- ★ تتيح لعبة فورنت نايت أمام المستخدمين تعطيل الدردشة الصوتية حال كان المستخدم طفلاً يمكن الخوف عليه

## لعبة بيجي



- ★ غير مناسبة لمن هم دون (16) عاماً
- ★ تطلب منك اللعب قبل البداية التسجيل وإدخال عمرك الحقيقي وترفض التعامل مع الصغار، لكن يسهل الدخول إليها عبر تسجيل عمر مزيف
- ★ تقود هذه اللعبة إلى سلوك غير سوي للأطفال مثل العنف والاعتیاد على كلمات نابية وبذيئة
- ★ يؤكد القائمون على اللعبة أنهم يواجهون صعوبات كبيرة في منع الأطفال من مواجهة هذه الكلمات البذيئة خاصة أنها لعبة حية (أونلاين)
- ★ تتيح اللعبة إمكانية الإبلاغ عن المستخدمين السيئين ويتم التعامل معهم على الفور
- ★ تمنح اللعبة المستخدمين العمل باستمرار على حماية معلوماتهم الشخصية وعدم الإدلاء بها للآخرين

- Imran Uddin, "6 Benefits of Playing Video Games"  
[www.lifehack.org](http://www.lifehack.org), Retrieved 22-10-2018
- "Cognitive Benefits of Playing Video Games",  
[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com), 20-2-2015, Retrieved 22-10-2018
- Timothy Rudon, "10 Benefits Of Video Games"  
[www.selfgrowth.com](http://www.selfgrowth.com), Retrieved 22-10-2018
- JACINTA BOWLER (26-4-2017), "6 Scientific Benefits of Playing Videogames"  
[www.sciencealert.com](http://www.sciencealert.com), Retrieved 22-10-2018
- How to set up parental controls on Windows  
[www.techadvisor.co.uk](http://www.techadvisor.co.uk), 18-12-2019
- How to Set Parental Controls for Android  
[www.netnanny.com](http://www.netnanny.com), 18-12-2019
- Xbox  
[www.techopedia.com](http://www.techopedia.com), 18-12-2019
- How to set up parental controls on Xbox, Windows 10 and Android  
[www.techradar.com](http://www.techradar.com), 18-12-2019



كُنْ واعيًّا لأجل طفلك

# تعرف على المزيد

## بزيارة صفحة التمر الإلكتروني

