التنشئة الرقمية

دليل حماية الأبناء في الملعب الرقمي

www.safespace.qa

جميع الحقوق محفوظة © 2025 لوزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات - دولة قطر.

فهرس المحتوى

المقدمة 5

الملعب الرقمي 6

ماذا يفعل أطفالك على الإنترنت؟ 7

الفئة العمرية من صفر إلى 3 أعوام 8

ملخص للفئة العمرية من صفر إلى 3 أعوام 10

أنشطة أسرية للأطفال: استكشاف السلوك الرقمي 11

الفئة العمرية من 4 إلى 8 أعوام 17

ملخص للفئة العمرية من 4 إلى 8 أعوام 20

أنشطة أسرية للأطفال: نستكشف العالم الرقمي معاً 21

الفئة العمرية من 9 إلى 12 عاماً 27

ملخص للفئة العمرية من 9 إلى 12 عاماً 30

أنشطة أسرية للأطفال: بناء المرونة لمستقبل رقمي 31

الفئة العمرية من 13 إلى 17 عاماً 37

ملخص للفئة العمرية من 13 إلى 17 عاماً 40

أنشطة أسرية لليافعين: الإرشاد الأسري ونمذجة السلوك الإيجابي 41

ما هي المخاطر الشائعة التي يتعرض لها الأطفال عند استخدام الإنترنت؟ 47

أنشطة أسرية للتعرف على المخاطر والحد من الأذى عبر الإنترنت 49

ما هي العلامات التي قد تشير إلى أن الأطفال يتعرضون لمخاطر رقمية أو تهديدات إلكترونية؟ 50

أنشطة للآباء لتحديد السلوكيات التي تشير إلى حاجة الطفل إلى دعم إضافي 54

الدعم الرقمي 56

ما هي الأدوات التي تساعد في الحد من المخاطر الرقمية؟ 57

كيف يمكنك التعامل مع الأضرار أو المشكلات الرقمية؟ 58

موارد رقمية لدعم الأسرة في قطر 65

موارد عالمية أخرى لطلب المساعدة والدعم 66

الاستراتيجيات الرقمية 69

أولاً: استراتيجيات لوضع ضوابط فعالة للحد من أضرار استخدام الإنترنت 70

ثانياً: استراتيجيات لتعليم الأبناء أساسيات السلامة الرقمية للوقاية من المخاطر 79

تذكير بمفاهيم الاحترام والصدق والمسؤولية في العالم الرقمي 81

ثالثاً: استراتيجيات لدعم الحياة الرقمية لليافعين في عصر الذكاء الاصطناعي وتكنولوجيا المستقبل 82

أنشطة عملية لتمكين اليافعين من فهم الذكاء الاصطناعي والتعامل معه بوعي 85

التطبيق العملي 91

دليل لحوار أسري حول السلامة الرقمية 93

الخاتمة 95

المقدمة

لقد ضاعف العصر الرقمي من التحديات التي يواجهها الآباء في تربية أبنائهم، ولكنه في الوقت ذاته أتاح للعائلات آفاقاً واسعة وفرصاً كبيرة. فالتكنولوجيا لم تعد مجرد أدوات للتسلية، بل أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياة الأبناء اليومية، بدءاً من الألعاب والتطبيقات التعليمية وصولاً إلى منصات التواصل الاجتماعي. ورغم أن أطفالنا أصبحوا أكثر براعة في استخدام هذه التقنيات، إلا أن مهاراتهم الرقمية لا تعني بالضرورة قدرتهم على استخدامها بحكمة وأمان.

ومن هنا تتضح الحاجة الملحّة لدور جديد يضطلع به الآباء والأمهات والمربون في هذا العصر الرقمي المتسارع. فالتحديات التي يواجهونها اليوم لم تعد محصورة في متابعة الدراسة أو مراقبة السلوكيات اليومية، بل أصبحت تمتد إلى فضاء واسع تتداخل فيه المعرفة والترفيه والعلاقات الاجتماعية والهوية الشخصية للأبناء. فالتكنولوجيا غدت بيئة متكاملة يعيشون داخلها، تؤثر في طريقة تفكيرهم، وتشكل أنماط تواصلهم، وتوجّه اهتماماتهم، وأحياناً تحدد طموحاتهم المستقبلية. وهذا الواقع يفرض على الأسرة أن تكون أكثر وعياً وفاعلية، ليس فقط في ملاحقة المستجدات، بل في بناء منظومة قيمية متينة تحكم علاقة الأبناء بالتكنولوجيا.

إن الدور التربوي هنا ليس في منافسة الأبناء على مهاراتهم التقنية أو محاولة التفوق عليهم في استخدام الأجهزة والمنصات، بل في إمدادهم بالبوصلة الأخلاقية والنفسية التي تساعدهم على اتخاذ قرارات واعية ومسؤولة. فالمربون يملكون خبرة حياتية أعمق من أي تطبيق أو خوارزمية، وهذه الخبرة هي ما يؤهلهم لوضع الحدود الواضحة، وتشجيع الحوار المفتوح، وتنمية العادات السليمة التي تضمن التوازن بين العالم الرقمي والواقعي. ومن خلال هذا التفاعل، لا يصبح حضور الأهل شكلياً، بل يتحول إلى عنصر حاسم في توجيه الأبناء نحو الاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا.

ومع دخول تقنيات متقدمة مثل الذكاء الاصطناعي، فإن حجم التأثير على الأبناء يتضاعف. فالذكاء الاصطناعي لم يعد محصوراً في أدوات التعليم أو الألعاب، بل أصبح يشكل نوعية المحتوى الذي يصل إليهم، ويدخل في قرارات ترتبط بتعلمهم وصحتهم وحتى علاقاتهم الاجتماعية. وهذا الواقع يفتح فرصاً غير مسبوقة للإبداع والتعلم، لكنه في الوقت نفسه يثير تحديات جديدة، مثل انتشار الأخبار الزائفة، أو اعتماد الأطفال المفرط على أدوات ذكية قد تحدّ من قدراتهم على التفكير المستقل. وهنا تكمن مسؤولية المربي في أن يكون واعياً لهذه المخاطر، وأن يعمل على تزويد أبنائه بالمهارات التي تمكنهم من مواجهة هذه البيئة المعقدة بثقة ومرونة.

إن جوهر التربية في العصر الرقمي يتمثل في أن تكون الأسرة شريكاً فاعلاً في رحلة الأبناء، تمنحهم الثقة في التعامل مع التكنولوجيا كوسيلة للنمو، وتزرع فيهم القدرة على التمييز بين الاستخدام المفيد والاستخدام الضار، وتشجعهم على استثمار الفرص بدل أن يكونوا مجرد مستهلكين لها.

لذا نضع بين يديك هذا الكتاب، على أمل أن يكون دليلك في إعادة تعريف التربية، باعتبارها ليست مجرد عملية توجيه، بل شراكة واعية تعبر بالأجيال نحو مستقبل آمن ومزدهر، ومرافقة لطفلك في رحلته الرقمية، ليتمكن من استكشاف الفرص ومواجهة التحديات بمسؤولية وأمان.

الملعب الرقمي

يُوصف الملعب عادة بأنه مكان يجتمع فيه الأطفال للعب والمرح، وأول ما يتبادر إلى الذهن أنه مساحة خارجية يمكن للأطفال التأرجح، أو الدوران، أو التسلق أو ممارسة أي نشاط بدني آخر فيها. أما اليوم، فقد توسّع ملعب الأطفال ليشمل الملعب الرقمي وهو مساحة افتراضية يجتمع فيها الأطفال للعب والمرح.

يشمل الملعب الرقمي جميع الأنشطة المتاحة للأطفال والشباب عبر الإنترنت، من منصات التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو عبر الإنترنت إلى التطبيقات التعليمية ومواقع البث، سواءً كانوا يلعبون بمفردهم أو مع الآخرين. ومع توسع هذا الملعب تزداد أنشطته التي تجذب الأطفال للعب، والتي قد تكون مفيدة أحياناً وضارة، بل وخطرة أحياناً أخرى.

لذا وبالإضافة إلى ضرورة الوعي بالفوائد والمخاطر، يجب على الآباء والمعلمين وصناع السياسات فهم طبيعة هذه المساحة الرقمية بشكل جيد؛ حتى يتمكنوا من فهم وإدراك ما يقوم به الأطفال عبر الإنترنت بشكل أفضل، واستيعاب أساليب نشأتهم في القرن الحادي والعشرين، وبالتالي القدرة على إدارة هذه المساحة الرقمية لتقدم فرصاً للتعلم واللعب والإبداع، مع تقليل المخاطر المتعلقة بالمحتوى غير اللائق والسلوكيات السلبية والصداقات السيئة والمخاطر التجارية.

يلعب الآباء وأولياء الأمور والمعلمون دوراً محورياً في حماية الأطفال والشباب، وهذا الدور لم يعد يقتصر على العالم الواقعي، إنما أصبح يمتد ليشمل المساحة الرقمية أيضاً. وبالتالي، فالوعي بأهمية هذا الدور يجعلهم قادرين على دعم الأطفال والشباب وتطبيق الاستراتيجيات المناسبة، ليتمكن الأطفال من دخول مختلف المساحات الرقمية بأمان ويكونوا مستخدمين رقميين واعين ومتمكنين.

وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات
Ministry of Communications and Information Technology
State of Qatar • دولة قطر
SAFE SPACE
سيف سبيس
ماذا يفعل أطفالك على الإنترنت؟

لا يستخدم الأطفال في هذا العمر الأجهزة الرقمية عادة بأنفسهم، ومع ذلك قد يتعرضون للعالم الرقمي من خلال آبائهم وأولياء أمورهم، حيث يشاهد الأطفال الرسوم المتحركة، والعروض الكرتونية، وأشكالاً أخرى من الترفيه المخصصة للصغار. وبالرغم من صغر سن هذه الفئة، إلا أنهم يتعرضون للتكنولوجيا الرقمية بشكل متزايد. وعادةً ما تكون أنشطتهم الرقمية تحت إشراف الكبار وتركز بشكل أساسي على محتوى تعليمي أو ترفيهي مناسب لأعمارهم.

أبرز الأنشطة الرقمية

1. الأصوات المهدئة لحديثي الولادة

يستعين الكثير من الآباء بتطبيقات وأجهزة تُصدر أصواتاً مريحة مثل خفقات القلب أو صوت الماء أو أصوات الطبيعة، بهدف تهدئة الأطفال الرضع ومساعدتهم على النوم. ورغم أن هذه الأصوات قد تكون مفيدة إذا استُخدمت باعتدال، إلا أن المبالغة في تشغيلها قد تُسبب تحفيزاً زائداً يؤدي إلى قلق الطفل أو صعوبة في النوم.

2. مقاطع الفيديو الترفيهية

غالباً ما يشاهد الأطفال في هذه الفئة العمرية مقاطع فيديو ترفيهية على (يوتيوب كيدز YouTube Kids) و(نتفليكس Netflix) و(نيكولوديون Nicolodean) و(براعم Baraem) و(قناة جيم Jeem TV) وغيرها. كما ينجذب الأطفال إلى المحتوى المناسب لأعمارهم، بما في ذلك الأناشيد وأناشيد الأطفال والرسوم المتحركة. وهناك من يرى أن هذه الفيديوهات يمكن أن تساعد الأطفال على تطوير اللغة والمهارات الحركية وغيرها، إلا أن ذلك محل جدل. وما هو مؤكد أن هذه الفيديوهات الملونة والجذابة من شأنها جذب انتباه الأطفال لفترات طويلة إذا تُركوا دون إشراف.

3. التطبيقـات التعليمية

هناك تطبيقـات مُصممـة خصيصـاً للأطفـال الصغـار، تزعـم أنها تدعـم التطـور المعرفي والحسي من خلال ألعاب بسيطة وأنشطة تفاعلية. صُممت هذه التطبيقات لتشجيع تعلم المفاهيم الأساسية، مثل الأشكال والألوان والحيوانات، ولتنمية المهارات الحركية من خلال حركات بسيطة كاللمس أو التمرير على الشاشة، مثل ألعاب مطابقة الأشكال أو الأنشطة التفاعلية التي يلمس فيها الطفل الأشياء لتحريكها أو لإصدار صوت، مثل تطبيق (فيشر برايس, Fisher Price) وتطبيق (لمسة, Lamsa).

4. الكتب الصـوتية

غالباً ما يستخدم الآباء تطبيقات الكتب الصوتية ليسمع أطفالهم أناشيد الأطفال أو قصصهم القصيرة. صُممت هذه التطبيقات لتحفيز النمو السمعي، وقد تساعد في تهدئة الأطفال الصغار أو تسليتهم. يذكر بعض الآباء أن الاستماع إلى الأناشيد الهادئة قبل النوم أو القصص جزء من روتين أبنائهم قبل النوم. ومن الأمثلة على ذلك تطبيقات مثل (Spotify) و(Deezer) وتطبيق (عصافير).

5. مكالمات الفـيديو

يمكن للأطفال الصغار المشاركة في مكالمات الفيديو مع أفراد العائلة أو الأصدقاء عبر منصات مثل (زووم, Zoom) أو (FaceTime) أو (تيمز, Teams). فهذه التفاعلات، وإن كانت محدودة، تُمكّن الأطفال من التعرّف على الوجوه المألوفة، وقد تُقلّل من الشعور بالبعد عن أفراد العائلة. وغالباً ما يتعرّف بعض الأطفال الصغار على المساعدين الصوتيين مثل (أليكسا, Alexa) أو (سيري, Siri) من خلال أوامر بسيطة مثل تشغيل الموسيقى. فهذا النوع من التفاعل لا يتطلّب مهارات حركية دقيقة، مما يجعله سهلاً ومناسباً للأطفال في هذا العمر.

6. الألعـاب التفـاعلية

على الرغم من صغر سنهم، يلعب الأطفال في هذا العمر ألعاباً تفاعلية على الأجهزة اللوحية تحت إشراف الوالدين غالباً. تهدف هذه الألعاب إلى تطوير الذاكرة والتعرف على الأشياء الأساسية مثل الأرقام، أوالحروف، أو الحيوانات، وتسمح بعض الألعاب للأطفال بالضغط على الشاشة لسماع أصوات أو ظهور صور مضحكة.

7. الألعاب المتصلة بالإنترنت

تتطور تجربة اللعب بدمج العالم الواقعي والرقمي، مثل الروبوتات الصغيرة التفاعلية أو الأجهزة اللوحية الخاصة بالأطفال مثل (LeapFrog). هذه الألعاب تجمع بين الحركة واللمس والصوت، وتُظهر كيف أصبح الأطفال في هذه المرحلة قادرين على إتقان تمرير الشاشة والتفاعل مع الصور والأصوات بسرعة لافتة.

طبيعـة الاستخـدام

فـي هـذه المرحلـة، تكـون التكنولوجيـا أداة للتعـرّض السـلبي والتفاعـل الحسـي أكثـر مـن كونهـا وسـيلة للتعلّـم النشـط أو بنـاء المهـارات. فالأطفـال لا يسـتطيعون تصفـح الإنترنـت بأنفسـهم، لكـن يمكـن أن يتعرضـوا لتجـارب رقميـة بسـيطة بمسـاعدة وإشراف الوالديـن.

أهميـة دور الوالـدين

مشـاركة الأسـرة فـي المشـاهدة أو اللعـب مـع الطفـل تضاعـف الفائـدة، وتحـوّل التجربـة الرقميـة إلـى فرصـة للتعلّـم وتعزيـز الترابـط الأسـري. كمـا أن تقليـد الأطفـال لسـلوكيات والديهـم الرقميـة شـائع جـداً، ممـا يجعـل وعـي الوالديـن بعاداتهـم الرقميـة أمـام أطفالهـم أمراً أساسـياً.

ضبط الوقت وبيئة الاستخدام

يجب أن يكون التفاعل مع الشاشات محدوداً بزمن قصير ومناسب، وأن يتم في بيئة تعليمية آمنة.

للأطفـال دون 18 شهـراً

يوصى بتجنّب الشاشات أو جعل استخدامها محدوداً جداً.

للأطفـال الأكـبر قليلاً

يمكـن السـماح باسـتخدام بسـيط وتحـت إشراف مباشـر. ولكـن يجـب أن يبقـى التركيـز الأساسـي علـى التفاعـل الواقعـي مـع البيئـة لدعـم النمـو العقلـي والجسـدي.

المحتوى المناسب

يجـب أن يكـون المحتـوى ملائمـاً لأعمـار الأطفـال، خاليـاً مـن الإعلانـات، مصممـاً لدعـم نموهـم بطريقـة آمنـة وبسـيطة.

أنشطة أسرية للأطفال من صفر إلى 3 أعوام:

استكشاف السلوك الرقمي

المبدأ الإرشادي: بناء أسس صحية للتفاعل مع التكنولوجيا

في هذه المرحلة العمرية، تنمو مهارات طفلك المعرفية والحركية والعاطفية بسرعة كبيرة. ورغم أنهم لا يتصفحون الإنترنت بأنفسهم بعد، إلا أن ملاحظاتهم لتفاعلك مع التكنولوجيا تشكّل إدراكهم وسلوكهم المستقبلي. فالأطفال يتعلمون بالتقليد أكثر مما يتعلمون بالتوجيه المباشر، ولهذا فإن استخدامك الواعي للتكنولوجيا أمامهم يُعدّ جزءاً من تربيتهم الرقمية المبكرة.

تهدف الأنشطة التالية إلى تعزيز الوعي الأسري، ومساعدتك على التفكير في الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا داخل المنزل، وغرس عادات رقمية صحية منذ السنوات الأولى:

النشاط الأول
إنشاء منطقة أسرية خالية من التكنولوجيا

يُشجع هذا النشاط على اتباع نهج متوازن في استخدام الشاشات، ويعزز الترابط الأسري. فابدأ بتحديد مساحة خاصة في منزلك، مثل غرفة الطعام، أو غرفة النوم، أو ركن للقراءة، يُمنع فيها استخدام الشاشات. زيّنوا هذه المساحة معاً بالوسائد الجميلة أو الدمى أو الكتب أو الصور العائلية.

ستعزز المنطقة الخالية من التكنولوجيا الترابط العاطفي وتساعد على بناء الوعي بالأثر الإيجابي للحظات الانقطاع عن التكنولوجيا. ومن منظور علم الأعصاب، فإن هذه المنطقة ستعزز التركيز والتواصل البصري والترابط العاطفي لدى طفلك، وهي مهارات أساسية لبناء الثقة والتعلق الآمن في مراحل نموه الأولى.

الهدف من النشاط

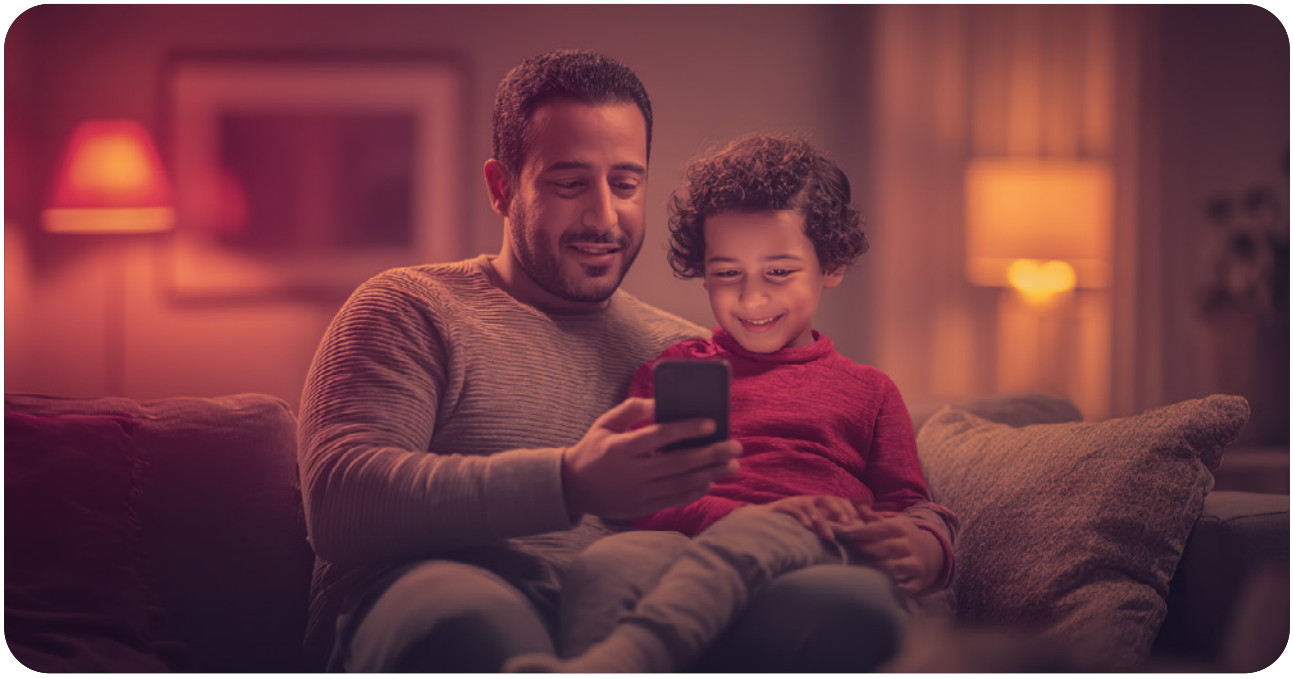
إنشاء بيئة خالية من التكنولوجيا لممارسة الأنشطة غير الرقمية مثل سرد القصص أو اللعب بمكعبات البناء أو ببساطة الاستمتاع بلحظات تواصل هادئة.

بـــداية الحـــوار

أثناء قضاء الوقت في هذه المنطقة، اسأل طفلك:

- ما هو أكثر شيء تحب أن نفعله معاً هنا؟
- ما الذي يجعل وقتنا هنا بدون شاشات مميزاً وممتعاً؟

النشاط الثاني
استكشف الشاشات مع طفلك



يمكنـك تعريـف طفلـك بالعـادات الصحيـة لاسـتخدام التكنولوجيـا مـن خلال تقديـم نمـوذج للاسـتخدام المسؤول أمامـه وشرح مـا تفعلـه بلغـة بسيطة، مـع الحـرص علـى تقليـل وجـود طفلـك أمـام الشاشـات والتركيـز علـى التفاعـل معـه وجهـاً لوجـه.

الهدف من النشاط

استثمـار هـذه اللحظـات فـي تعزيـز التواصـل ونمذجـة الاسـتخدام المسـؤول للتكنولوجيـا، فبمـا أن الأطفـال يتعلمـون بالتقليـد فـإن سـلوكك فـي التعامـل مـع الشاشـات سيُشـكّل مواقفهـم وتفاعلاتهـم المسـتقبلية مـع التكنولوجيـا.

بـــــداية الحـــــوار

يمكنـك إشراك طفلـك فـي مكالمـات الفيديـو مـع أفراد العائلـة ليـرى كيـف يمكـن للتكنولوجيـا أن تقـرب الأحبـاب وتـعزز الترابـط. ثـم طرح الأسـئلة التاليـة:

- ما هو شعورك وأنت تتواصل مع جدتك عبر مكالمة الفيديو؟
- كيف يبدو صوت جدتك على الهاتف؟ هل يختلف عن صوتها عندما تكون معنا؟ أيهما أفضل؟

النشاط الثالث

اللعب الحسي مقابل اللعب الرقمي

يمكنك مشاركة تجارب واقعية مع طفلك تبرز الفرق بين الألعاب الحسية ووقت استخدام الشاشة. أحضر دلواً يحتوي على مواد منزلية آمنة للاستخدام مثل الأرز أو المعكرونة أو الأقمشة الناعمة، وشجع طفلك على استكشاف الملمس والألوان والأصوات المختلفة. بعد ذلك، اعرض عليه مقطع فيديو تعليمي أو تطبيقاً يعرض ألواناً أو خامات مشابهة، لتوضيح الفرق بين التجربة الواقعية والتجربة الرقمية.

الهدف من النشاط

تُحفز التجارب العملية الواقعية حواس الطفل بطرق لا تستطيع التفاعلات الرقمية محاكاتها. وتظهر دراسات علم الأعصاب أن اللعب الحسي يُنشّط مناطق مختلفة من دماغ الطفل، ويعزز المهارات الحركية، والإدراك المكاني، والنمو المعرفي، بينما لا يمكن للتجارب الرقمية، وبالرغم من كونها محفزة، أن تضاهي ثراء التعلم الواقعي.

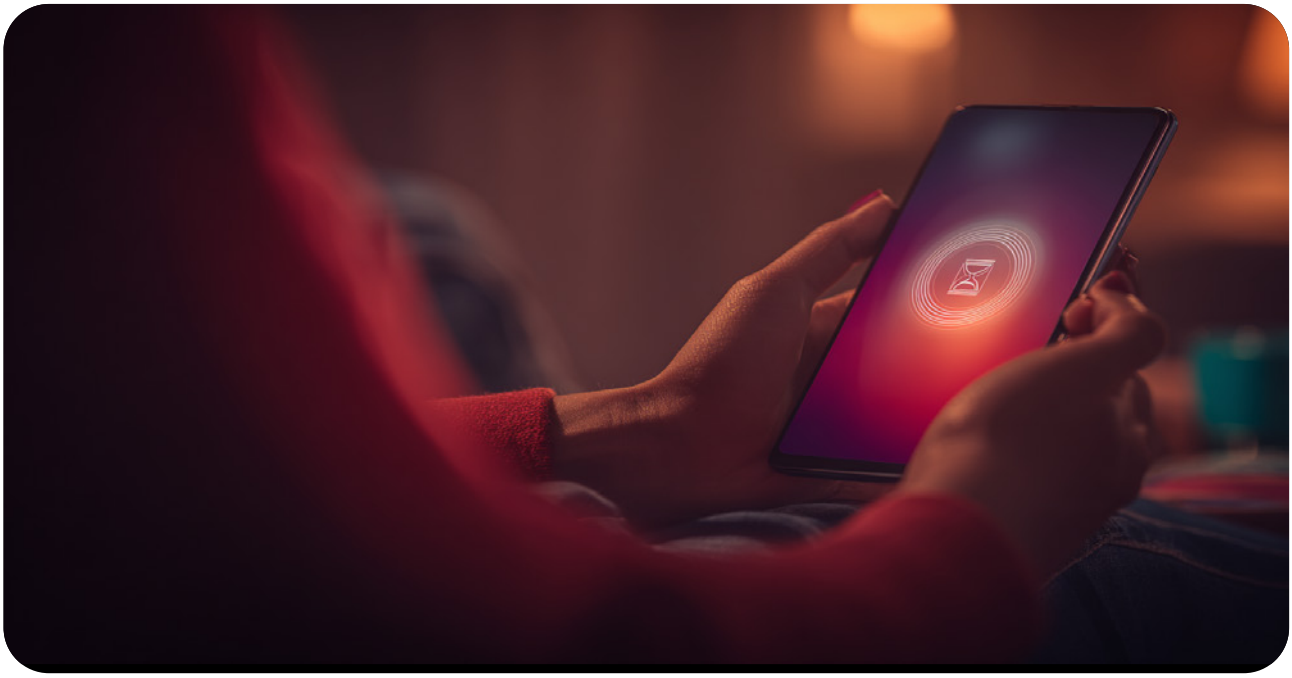
بـــداية الحـــوار

بعد الانتهاء من التجربتين، ناقش الفرق مع طفلك من خلال طرح الأسئلة التالية:

- أيهما كان أكثر متعةً للعب به، الأرز أم الشاشة؟ ولماذا؟
- كيف كان ملمس الأشياء الحقيقية مقارنة بما رأيناه على الشاشة؟

النشاط الرابع

وقت الشاشة والترابط العاطفي



يمكـن أن تكـون التفـاعلات الرقميـة مفيـدة عنـد اسـتخدامها بوعـي واعتـدال. هيـئ فرصـاً للتواصـل مـع أطفالـك مـن خلال التجـارب الرقميـة المشـتركة باسـتخدام الشاشـات معـاً لفـترات قصيـرة، مثـل مشـاهدة فيديـو لأناشيد الأطفال أو إجراء مكالمة فيديـو قصيرة مـع أحـد الأقـارب لمـدة 10 إلـى 15 دقيقـة. واحرص على التواصـل البصـري والتحـدث مـع طفلـك أثنـاء النشـاط، واشرح لـه مـا يحـدث علـى الشاشـة لإثراء التجربـة.

الهدف من النشاط

تعزيز التفاعل الإيجابي بدلاً من المشاهدة السلبية. حيث تشير دراسات علم الأعصاب إلى أن الترابط العاطفي يُقوّي الروابط العصبية في الدماغ، وأن قضاء وقت مُشترك أمام الشاشات باعتدال ووعي يُعزز التعلم والتواصل.

بـــــداية الحـــوار

يمكنك إشراك طفلك في مكالمات الفيديو مع أفراد العائلة ليرى كيف يمكن للتكنولوجيا أن تقرب الأحباب وتعزز الترابط. ثم طرح الأسئلة التالية:

- هل يمكنك إنشاد الأنشودة التي تعلمتها اليوم لجدتك؟
- اسأل جدتـك عـن الأشـياء الممتعـة التـي قامـت بهـا اليـوم، وأخبرهـا بمـا فعلتـه أنـت أيضـاً.

النشاط الخامس **التأمل اليومي، التكنولوجيا والأطفال الصغار**

في نهاية كل يوم، خصّص بضع دقائق للتأمل في كيفية استخدام أسرتك للتكنولوجيا. هل ساعدت الشاشات في تحسين يومكم؟ أم كانت مصدر تشتيت؟ هل لاحظت ردة فعل من طفلك أثناء استخدامك للشاشات أمامه؟ فهذا التأمل اليوم يعزز الوعي الذاتي حول استخدام التكنولوجيا وتأثيره على تفاعلات الأسرة.

الهدف من النشاط

تعزيز الوعي بدور الشاشات في حياة الأسرة، وتشجيع التوازن الرقمي. حيث يساعد التأمل والتفكير اليومي في استخدام التكنولوجيا، حتى مع الأطفال في هذا العمر المبكر، على وضع أساسات لحوارات مستقبلية حول العادات الرقمية الصحية، وتُعزيز الوعي العاطفي لدى جميع أفراد الأسرة.

بـــــداية الحـــوار

- ما هي أجمل لحظاتنا اليوم؟ هل كانت مع الشاشات أم بدونها؟
- هل فاتتنا أي لحظة مميزة معاً بسبب انشغالنا بالهواتف أو الأجهزة اللوحية؟

يتمتع الأطفال في هذه المرحلة باستقلالية أكبر مقارنة بالأطفال الأصغر سناً، حيث يبدأون في اكتشاف أنشطة رقمية أكثر تفاعلية تتراوح بين التعليم والترفيه والإبداع. ومع ذلك، تبقى الحاجة إلى إشراف الأهل ضرورية لضمان أن تكون هذه التجارب الرقمية آمنة ومفيدة.

أبرز الأنشطة الرقمية

1. الفيديوهات الترفيهية

يستمتع الأطفال في هذه الفئة العمرية بمشاهدة الفيديوهات على (يوتيوب كيدز، YouTube Kids) و(نتفليكس، Netflix). تشمل هذه الفيديوهات رسوماً متحركة، ودروساً تعليمية، وفيديوهات علمية بسيطة، أو محتوى إبداعياً مثل التجارب الفنية أو الحرفية. ومن الأمثلة على هذه الفيديوهات (دورا المستكشفة، Dora the explorer)، وفيديوهات (اصنعها بنفسك، DIY videos)، وتجارب علمية للأطفال، ومسلسلات مثل مسلسل (سراج)، وسلسة الرسوم المتحركة (عمر وهناء)، ومسلسل (سعود وسارة في روضة القرآن).

2. الألعاب التعليمية

غالباً ما يستخدم الأطفال في هذا العمر الألعاب التعليمية الرقمية التي تُنمّي المهارات الأساسية لديهم كالرياضيات والقراءة وحل المشكلات. تُقدّم منصات مثل (ABCmouse) و(أكاديمية خان للأطفال، Khan Academy Kids) و(Lalilo) ومنصة (ألف باء تاء، Alefbata) ومنصة (مدرسة، Madrasa) أنشطة تفاعلية تتكيف مع مستوى تعلُّم الطفل. تتضمن هذه الأنشطة ألعاباً متنوعة مثل ألعاب الرياضيات التي تتطلب حلّ المسائل والألغاز، أو ألعاب القراءة التي تساعد الأطفال على تكوين الكلمات وتحسين مهارات الفهم والاستيعاب.

3. ألعاب الفيديو

يلعب الأطفال أيضاً ألعاب الفيديو عبر الإنترنت، مثل (ماين كرافت، Minecraft) أو ألعاب مخصصة للأطفال على الأجهزة الذكية. تتيح لهم هذه الألعاب استكشاف العوالم الافتراضية، وبناء الهياكل، وحل التحديات، مما يسهم في تنمية الخيال والتفكير المنطقي لديهم. فمثلاً في (ماين كرافت)، يمكنهم بناء منازل أو آثار باستخدام المكعبات، أو المشاركة في مغامرات وألعاب صغيرة أنشأها مستخدمون آخرون.

4. تطبيقات الإبداع

تتيح تطبيقات إبداعية مثل (Toca Boca) و(Draw & Tell) و(Colorfy) للأطفال التعبير عن أنفسهم من خلال الرسم أو التلوين أو ابتكار شخصيات وقصص تفاعلية. وتُعزز هذه الأنشطة خيالهم ومهاراتهم الحركية.

5. المواقع التعليمية

هناك العديد من المواقع التعليمية المصممة للأطفال في هذه المرحلة العمرية، مثل (PBS Kids) و(National Geographic Kids) و(BrainPOP Jr) و(Starfall)، والتي تقدم ألعاباً تفاعلية ومقاطع فيديو ومقالات تعليمية حول مواضيع مختلفة مثل الحيوانات والطبيعة والتاريخ والعلوم. حيث يمكن للأطفال استكشاف معلومات عن الحيوانات على (National Geographic Kids) أو عن طريق الألعاب التفاعلية على (PBS Kids).

6. مواقع البرمجة المبكرة

تُعرِّف بعض منصات تعلم البرمجة مثل (ScratchJr) و(Tynker) و(Kodable) و(Code.og) الأطفال على أساسيات البرمجة. وتُمكّنهم هذه الأدوات من إنشاء قصص تفاعلية وألعاب ورسوم متحركة باستخدام قوالب برمجية مرئية، مما يُنمي مهارات التفكير المنطقي وحل المشكلات لديهم.

7. منصات التعلم التفاعلية

يمكن للأطفال استكشاف المتاحف الافتراضية ومختبرات العلوم والتجارب الثقافية عبر منصات تفاعلية مثل (جوجل للفنون والثقافة، Google Arts & Culture) و(نادي ناسا للأطفال، NASA Kids' Club) و(متحف قطر الوطني)، والتي توفر جولات افتراضية وأنشطة علمية تفاعلية وطرقاً شيقة لتعلم الفن والتاريخ والعلوم خارج الفصل الدراسي.

8. اتصالات الفيديو

مكـن للأطفـال فـي هـذا العمـر المشـاركة فـي مكالمـات الفيديـو مـع أفراد العائلـة أو الأصدقـاء تحـت إشراف والديهـم عبـر منصـات مثـل (زووم، Zoom) أو (واتسـاب، WhatsApp) أو (Google meet). تسـاعد هـذه المكالمـات فـي الحفـاظ علـى الروابـط الاجتماعيـة، خاصـة مـع الأجـداد أو الأصدقـاء الذيـن يعيشـون بعيـداً.

9. القراءة الرقمية

تتيـح تطبيقـات ومواقـع الـقراءة مثـل (Epic) و(StoryWeaver) و(Bouquet d'Histoires) و(مكتبـة قطـر الوطنيـة) و(وجيـز) للأطفـال استكشـاف الكتـب الرقميـة التفاعليـة. تقـدم هـذه المنصـات مجموعـة واسـعة مـن الكتـب المناسـبة لأعمارهـم، وغالبـاً مـا تكـون غنية بالرسـوم المتحركـة والأصـوات والاختبـارات القصيرة لجذبهـم وإثراء تجربتهـم.

10. تعلم اللغات

صُممـت تطبيقـات مثـل (ألـف بـاء تـاء، Alefbata) و(مدرسـة، Madrasa) و(funstarskids) و(Duolingo Kids) و(Gus on the Go) لتعليـم الأطفـال الصغـار لغـات جديـدة بأسـلوب تفاعلـي وممتـع، حيـث تسـاعد الألعـاب والتحديـات والأناشـيد الأطفـال علـى تعلـم أساسـيات اللغـات الجديـدة بطريقـة تفاعليـة.

11. المساعِدات الصوتية

يتفاعـل بعـض الأطفـال مـع المسـاعدات الصوتيـة مثـل (Google Assistant) و(أليكسـا، Alexa) و(سـيري، Siri) لـطرح أسـئلة بسـيطة، أو طلـب تشـغيل أغنيـة، أو حتـى سـماع نكتـة. ممـا يـعزز فضولهـم ويوفـر لهـم تجربـة ممتعـة لاكتشـاف معلومـات جديـدة أثنـاء الاسـتمتاع بوقتهـم.

مجالات الاستخدام

يستخدم الأطفال بين 4 و8 أعوام الإنترنت في الغالب للتعلم، والإبداع، والترفيه. فهذه التجارب الرقمية تسهم في تطوير مهارات أكاديمية (كالرياضيات والقراءة)، ومهارات اجتماعية (مثل العمل الجماعي)، وأخرى إبداعية (كالرسم والبرمجة والاكتشاف العلمي).

أهمية الإشراف

على الرغم من استقلاليتهم الأكبر، يبقى الإشراف الأسري ضرورياً لضمان الوصول إلى محتوى آمن ومناسب؛ للحد من التعرض للمحتوى غير المناسب أو الإعلانات المضللة، ولتنظيم وقت استخدام الشاشة بما يحقق التوازن مع اللعب البدني والأنشطة الواقعية.

السلامة الرقمية

ينبغي تعليم الأطفال قواعد السلامة الرقمية الأساسية منذ الصغر مثل عدم مشاركة المعلومات الشخصية على الإنترنت، والتمييز بين المحتوى الآمن وغير الآمن، وطلب المساعدة من الأهل عند مواجهة أي موقف غير مريح.

أدوات المساعدة

يمكن الاستفادة من أدوات الرقابة الأبوية للتحكم في المواقع والتطبيقات التي يمكن الوصول إليها، وكذلك لتحديد أوقات استخدام الشاشة وجدولة فترات استراحة.

التوازن

ينبغي للأنشطة الرقمية أن تُكمِّل، لا أن تستبدل الأنشطة البدنية والاجتماعية، مثل اللعب في الهواء الطلق، والتفاعل مع الأصدقاء، والقراءة الواقعية.

أنشطة أسرية للأطفال من 4 إلى 8 أعوام

نستكشف العالم الرقمي معاً

المبدأ الإرشادي: مساعدة الأطفال على بناء عادات رقمية صحية

في هذه المرحلة العمرية يبدأ الأطفال باستخدام الشاشات بوعي واستقلالية أكبر، ويزداد فضولهم تجاه الألعاب والتطبيقات ومقاطع الفيديو. وهنا تكمن أهمية دور الأسرة في تحويل التجربة الرقمية إلى وسيلة للتعلم والإبداع والمتعة، مع الحفاظ على التوازن بين العالم الواقعي والافتراضي.

الأنشطة التالية صُممت لتكون تفاعلية وممتعة، وتفتح الباب لحوارات عميقة حول الاستخدام الآمن للتكنولوجيا:

النشاط الأول

لوحة القواعد الأسرية لاستخدام أجهزتنا الرقمية

قومـوا بإعـداد (لوحـة قواعدنـا الأسريـة) الخاصـة بأسـرتكم لاسـتخدام التكنولوجيـا بشـكل ممتـع، وذلـك بوضـع قائمـة بقواعـد المنـزل الخاصـة باسـتخدام الهواتـف والأجهـزة اللوحيـة والكمبيوتـر. يمكـن أن تتفقـوا علـى تحديـد وقـت اسـتخدام الشاشـات، أو اختيـار التطبيقـات المناسـبة للأطفـال، أو تحديـد أوقـات لإبعـاد الأجهـزة مثـل وقـت الطعـام أو وقـت مـا قبـل النـوم. دع أطفالـك يزينونهـا بالرسـومات والملصقـات أو أي شـيء يجعلهـا مميـزة، ثـم علّقوهـا فـي مـكان يراه الجميـع.

الهدف من النشاط

إتاحـة الفرصـة لطفلـك للمشـاركة فـي وضـع القواعـد والتعبيـر عـن أفـكاره، ثـم يوقّـع الجميـع علـى (العقـد) الـذي يحتـوي علـى هـذه القواعـد بعـد الانتهـاء منهـا، حتـى يتـعزز شـعور الطفـل بالانتمـاء والمسـؤولية، ويتـعزز فهمـه لمـا هـو مقبـول ومـا هـو غيـر مقبـول فـي اسـتخدام التكنولوجيـا.

بـــــداية الحـــــوار

- متى تحب أن تأخذ وقتاً للراحة بعيداً عن الشاشات؟
- كيف تشعر عندما نقضي جميعاً وقتاً معاً بدون أجهزتنا؟
- هـل يجـب علينـا إنهـاء واجباتنـا المدرسـية أولاً، حتـى نتمكـن مـن القيـام بأشـياء ممتعـة أخـرى؟

النشاط الثاني
رحلة بحث ممتعة عن الأمان الرقمي

إذا كان طفلك يُحب الألغاز، فبإمكانك تحويل السلامة الرقمية إلى لعبة ممتعة، بحيث يكون طفلك هو المُحقق. بيّن له كيفية رصد الأمور التي تُحافظ على سلامته الرقمية، مثل عدم مشاركة بياناته الشخصية، أو ملاحظة أي شيء مريب، أو التحقق مما إذا كان الموقع الإلكتروني آمناً للاستخدام.

الهدف من النشاط

رفع الوعي لدى طفلك بما يحدث أثناء وجوده على الإنترنت، وإكسابه عادات تحافظ على سلامته في العالم الرقمي بطريقة ممتعة ومشوقة.

بـــداية الحـــوار

أرسل طفلك في (مهمة بحث) داخل تطبيقه أو موقعه الإلكتروني المفضل، ثم اطرح عليه أسئلة مثل:

- كيف يمكننا معرفة أن الموقع الإلكتروني آمن للاستخدام؟
- أين يمكن أن نجد رمز القفل في شريط المتصفح؟
- ماذا نفعل إذا تلقينا رسالة من شخص لا نعرفه؟

النشاط الثالث

صندوقـــا التـــوازن

يهـدف هـذا النشـاط إلـى تعليـم الأطفـال التـوازن بيـن وقـت اسـتخدام الشاشـة والأنشـطة الأخـرى بطريقـة ممتعة. ستحتاج إلى صندوقين: أحدهما للأنشطة التي تعتمد على الشاشات مثل مشاهدة برنامج أو لعب لعبة إلكترونية، والآخر للأنشطة التي لا تعتمد على الشاشات مثل اللعب بالألعاب، قراءة كتاب، أو الخروج في نزهة. قم بكتابة هذه الأنشطة على قصاصات ورق ثم ضع كل قصاصة في الصندوق المناسب.

الهدف من النشاط

تعليـم الطفـل كيفيـة تحقيـق التـوازن بيـن وقـت اسـتخدام الشاشـة والأنشـطة الأخـرى بأسـلوب تفاعلـي وممتـع.

بـــــداية الحـــــوار

دع طفلـك يختـار قصاصـة ورق مـن كل صنـدوق. إذا اختـار نشـاطاً مرتبطـاً بالشاشـة، فسيتبعه بنشاط آخر غير مرتبط بها. بعد انتهائه من النشاطين، اسأله عن شعوره خلال كل من النشاطين. هل شعر بتعب أكثر أم بنشاط أكبر؟

النشاط الرابع

مغامرات رقمية وقرارات ذكية

حـوّل الأمـان الرقمـي إلـى لعبـة مغـامرات تفاعليـة حيـث يواجـه طفلـك مواقـف افتراضيـة ويختـار كيـف يتصـرف فـي كل موقـف، وذلـك مـن خلال طرح سيناريوهات خياليـة أو قريبـة مـن الواقـع قـد تواجهـه عبـر الإنترنـت واطلـب منـه اختيـار كيفيـة التعامـل معهـا.

الهدف من النشاط

بعـد كل سيناريو، ناقـش إجاباتـه واستعرضا الخيـارات المختلفـة معـاً. فذلـك يساعده علـى التفكيـر فـي المواقـف الرقميـة قبـل حدوثهـا، ويمنحـه الثقـة فـي التعامـل مع مثـل هـذه المواقـف إذا واجههـا فـعلاً.

أمثلة على السيناريوهات

- يرسل له شخص غريب رسالة يطلب فيها اسمه، فماذا سيفعل؟
- يستخدم الجهـاز لفتـرة طويلـة، وصديقـه يطلـب منـه الاستمرار فـي اللعـب، فكيـف سيرد؟
- يرى شيئاً يجعله يشعر بعدم الارتياح، فماذا يجب أن يفعل؟

النشاط الخامس

دردشة مسائية حول استخدام الشاشات

ابدأ عادة يومية لطيفة تتحدث فيها مع طفلك عن استخدامه للشاشات في نهاية اليوم. واحرص على جعلها دردشة ودية وبطريقة مريحة، وشجعه على مشاركة شعوره حول التوازن بين الأنشطة الرقمية والواقعية. فبمشاركتك لطفلك في عالمه الرقمي، ستتمكن من توجيهه ومساعدته لتحقيق توازن صحي في استخدام الشاشات. وستفتح لك هذه العادة الباب لحوارات مستمرة مع تقدمه في العمر.

الهدف من النشاط

تخصيص لحظة يومية لمتابعة طفلك ومساعدته على التفكير الواعي في أنشطته الرقمية.

بـــداية الحـــوار

- ما الشيء الجديد الذي تعلّمته أو اكتشفته اليوم عبر الإنترنت؟
- ما هو النشاط الذي أحببته اليوم ولم يكن له علاقة بالشاشات؟
- ماذا فعلت اليوم لتبتكر شيئاً أو لتوظف خيالك؟

يـزداد الأطفـال الذيـن تـتراوح أعمارهـم بيـن 9 و12 عامـاً استقلاليةً وفضـولاً أثنـاء تصفـح الإنترنـت، ولكنهـم فـي الوقـت نفسـه بحاجـة ماسّـة إلـى إشراف الوالديـن والنقـاش المستمر حـول السلامـة الرقميـة. ففـي هـذه المرحلـة العمريـة تتنـوع اسـتخداماتهم للإنترنـت لتشـمل التعليـم والتفاعـل الاجتماعـي والترفيـه وتنميـة اهتماماتهـم الشـخصية.

أبرز الأنشطة الرقمية

1. الفيديوهات الترفيهية

يشـاهد الأطفـال الذيـن تـتراوح أعمارهـم بيـن 9 و12 عامـاً فيديوهـات علـى منصـات مثـل (يوتيـوب) و(يوتيـوب كيـدز) و(تيـك تـوك)، بمـا فـي ذلـك الـدروس التعليميـة ومدونـات الفيديـو (Vlogs) والفيديوهات الفكاهيـة والتحديـات والمحتـوى التعليمـي. كمـا أنهـم يبـدأون بمتابعـة صانعـي المحتـوى المفضليـن لديهـم، بالإضافـة إلـى فيديوهـات الأعمـال اليدويـة (اصنعهـا بنفسـك)، وألعـاب الفيديـو، والقنـوات التعليميـة فـي مواضيـع مختلفـة مثـل العلـوم والتاريـخ.

2. ألعاب الفيديو عبر الإنترنت

أصبحـت ألعـاب الفيديـو نشـاطاً أساسـياً للعديـد مـن الأطفـال فـي هـذه المرحلـة العمريـة. فهـم يلعبـون ألعابـاً جماعيـة عبـر الإنترنـت، مثـل (فورتنايـت، Fortnite) و(مايـن كرافـت، MineCraft)، أو (ألعـاب وحـدة التحكـم، Console Games)، التـي تتيـح لهـم فرصـة التفاعـل مـع الأصدقـاء أو لاعبيـن آخريـن. فبنـاء العوالـم فـي (مايـن كرافـت)، والمشـاركة فـي المعـارك فـي (فورتنايـت)، يُضيـف بُعـداً اجتماعيـاً لتجربـة اللعـب.

3. وسائل التواصل الاجتماعي والمراسلة عبر الإنترنت

على الرغم من أن العديد من منصات التواصل الاجتماعي تفرض قيوداً عمرية (عادةً من ١٣ عاماً)، إلا أن بعض الأطفال يبدأون في هذا العمر باستكشاف منصات مثل (إنستغرام) و(تيك توك) و(سناب شات). كما يستخدمون تطبيقات مراسلة مثل (واتساب) و(ماسنجر كيدز، Messenger Kids) للتواصل مع أصدقائهم. كما يشارك بعض الأطفال الصور ومقاطع الفيديو، ويشاركون في تحديات تيك توك، أو يرسلون رسائل ورموزاً تعبيرية لأصدقائهم.

3. المنصات التعليمية

يتزايد استخدام الأطفال في هذا العمر للإنترنت لدعم تعلمهم في المدرسة. يستخدمون منصات تعليمية مثل نظام إدارة التعلم (قطر للتعليم)، و(أكاديمية خان) و(جوجل كلاس روم، Google Classroom) و(Quizlet) و(سكراتش، Scratch) والقنوات التعليمية في مواضيع مختلفة مثل العلوم والتاريخ. لتعلم البرمجة، حيث تساعد هذه الأدوات على تعزيز العمق المعرفي لديهم وتنفيذ مشاريعهم المدرسية، كما تستخدم بعض المؤسسات التعليمية (أكاديمية خان) لتدريس الرياضيات والعلوم أو تنفيذ مشاريع تفاعلية باستخدام (سكراتش).

4. أدوات التعلم التعاوني

ينخرط العديد من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و12 عاماً في مشاريع جماعية باستخدام أدوات مثل مستندات (جوجل) و(زووم) و(مايكروسوفت تيمز)، حيث تتيح لهم هذه الأدوات التعاون في إنجاز المشاريع المدرسية، والمشاركة في نوادي افتراضية. إن تشجيعهم على استخدام هذه المنصات بمسؤولية يعزز مهارات العمل الجماعي والوعي الرقمي لديهم، ويؤهلهم للمراحل الأكاديمية المستقبلية.

5. إنشاء المحتوى

يبدأ بعض الأطفال في هذا العمر بتجربة إنشاء محتوى رقمي، مثل مقاطع الفيديو أو المدونات الصوتية (البودكاست) أو المدونات النصية، كما يقومون بنشر إبداعاتهم على منصات مثل (يوتيوب) و(تيك توك) بمساعدة أولياء الأمور. ويقوم بعض الأطفال في هذه المرحلة العمرية بإنتاج ومشاركة مقاطع فيديو للألعاب، أو مدونات فيديو عن هواياتهم، أو بمتابعة دروساً تعليمية لأطفال آخرين.

6. قارئات الكتب الإلكترونية أو مواقع القراءة

تُعد مواقع وتطبيقات القراءة مثل (Audible) و(Wattpad) من الأدوات الشائعة لقراءة الكتب الرقمية أو الاستماع إلى الكتب الصوتية. يبدأ الأطفال في هذا العمر باستكشاف القراءة التفاعلية أو حتى كتابة قصصهم الخاصة على منصات تفاعلية.

7. تنمية المهارات والهوايات

يستخدم الأطفال في هذه الفئة العمرية الإنترنت لتعلم مهارات جديدة خارج الفصل الدراسي. حيث يمكنهم متابعة دروس تعليمية على يوتيوب لتنمية هواياتهم كالرسم والطهي أو حتى الأنشطة اليدوية أو فن طي الورق (الأوريغامي).

8. استكشاف العالم الافتراضي

ينجذب الأطفال إلى البيئات الافتراضية مثل (Animal Crossing) أو الفعاليات الرقمية مثل الحفلات الافتراضية داخل (Fortnite)، حيث يمكنهم التفاعل بأمان مع الأصدقاء. تتيح لهم هذه المنصات ممارسة أنشطة تناسب اهتماماتهم، من استكشاف الجزر في (Animal Crossing) إلى حضور فعاليات اجتماعية أو الانضمام إلى أندية افتراضية داخل (Fortnite). وفي قطر يتم تنظيم فعاليات افتراضية مدرسية مثل معرض الفنون الافتراضي الذي يستعرض الأعمال الفنية للطلاب، أو حضور الطلاب لفعاليات ثقافية قطرية تُقدَّم عبر عوالم افتراضية، مثل متحف قطر الوطني الذي يقدم جولات افتراضية للجمهور تشمل أبرز المعروضات والعمارة والفن العام.

9. البرمجة

يبدأ الأطفال في هذا العمر بإظهار الاهتمام بعلوم البرمجة والتكنولوجيا. فهم يستخدمون منصات مثل (Tynker) و(Scratch) و(Code.org) لتعلم أساسيات البرمجة من خلال الألعاب والمشاريع الإبداعية، كما يمكنهم أيضاً المشاركة في ورش عمل أو نوادي عبر الإنترنت لتعميق معارفهم، أو إنشاء ألعاب صغيرة أو رسوم متحركة على (Scratch)، أو تعلم برمجة الروبوت مع (Code.org). وفي قطر، تُقدِّم العديد من المبادرات التعليمية الفرص للأطفال لتعلّم البرمجة، منها مسابقات قطر (FLL) التي تدمج بين الابتكار والروبوتات، وكذلك ورش العمل التي تنظمها واحة قطر للعلوم والتكنولوجيا (QSTP) باستخدام أدوات مثل (LEGO Mindstorms) و(Arduino). كما تنظم مؤسسة قطر برامج تدريبية في (Scratch) و(Python) ضمن الفعاليات المدرسية والمعسكرات الصيفية، وتقدّم المدارس الحكومية والخاصة أنشطة مدمجة ضمن المناهج أو النوادي اللامنهجية لتنمية مهارات البرمجة.

10. الموسيقى

يستمتع الأطفال في هذه الفئة العمرية باكتشاف الموسيقى والاستماع إليها عبر منصات مثل (Spotify) و(Apple Music) و(يوتيوب)، ويبدأ بعضهم بالاستماع إلى (البودكاست)، وخاصةً تلك المخصصة للصغار أو التي تتناول مواضيع تعليمية أوترفيهية.

الفئة العمرية من 9 إلى 12 عاماً

ملخص

في هذه المرحلة يوسّع الأطفال استخدامهم للإنترنت بشكل كبير ليشمل التعلّم، والترفيه، والتواصل الاجتماعي، مما يجعلها فترة مهمة للنقاش حول السلامة الرقمية والممارسات الصحيحة. ورغم براعتهم التقنية التي قد تفوق الكبار أحياناً، إلا أنهم قد لا يدركون المخاطر الخفية مثل: التنمّر الإلكتروني والمحتوى غير اللائق ومشاركة المعلومات الشخصية.

الأدوات الأساسية لحمايتهم

- النقاشات العائلية المستمرة حول السلوك المسؤول.
- الدورات والأنشطة التوعوية التي تزوّدهم بالمهارات العملية مثل الإبلاغ عن الرسائل المؤذية، وحظر المحتوى غير المناسب، وطلب المساعدة عند الشعور بعدم الارتياح.

يسعى الأطفال في هذا العمر إلى مزيد من الاستقلالية، لكنهم ما زالوا بحاجة إلى ما يلي:

- إشراف الوالدين باستخدام أدوات الرقابة الأبوية.
- تحديد أوقات لاستخدام الشاشات لضمان التوازن.
- متابعة دورية لاستخدامهم للأجهزة الرقمية.

ولتحقيق النمو الصحي، يحتاج الأطفال إلى توازن متكامل بين العالم الرقمي والأنشطة الواقعية مثل الألعاب البدنية والأنشطة الاجتماعية، والإبداع والتجارب الواقعية.

أنشطة أسرية للأطفال من 9 إلى 12 عاماً

بناء المرونة لمستقبل رقمي

المبدأ الإرشادي: تنمية التفكير النقدي وتعزيز التوازن الرقمي

في هذه المرحلة العمرية يزداد الأطفال استقلالية وفضولاً في استخدام الإنترنت، حيث تتوسع اهتماماتهم لتشمل التعلم، والترفيه، والتواصل الاجتماعي. ومع ذلك، فهم ما زالوا بحاجة إلى إرشاد الأسرة حتى يطوروا وعياً رقمياً يساعدهم على التفكير النقدي، وحماية خصوصيتهم، وإدارة وقتهم بوعي. وهنا يأتي دور الأنشطة الأسرية التي لا تقتصر على المراقبة، بل تفتح مساحة للحوار المشترك وتمنح الأطفال أدوات عملية لبناء عادات صحية ومسؤولة.

الأنشطة التالية صُممت لتساعد الأسرة على دمج السلامة الرقمية بالمتعة، وتشجيع الأطفال على التفكير في قراراتهم الرقمية بوعي واستقلالية:

النشاط الأول ضبط الملف الشخصي

اجلس مع طفلك وراجعا معاً ملفاته الشخصية على الإنترنت، سواء كانت على منصات الألعاب أو مواقع التواصل الاجتماعي. اسأله عن اختياراته، مثل اسم المستخدم أو النبذة التعريفية أو الصور التي شاركها. تحدث معه بصراحة حول ما يُعتبر آمناً لمشاركته مع الأصدقاء وما يجب أن يبقى خاصاً.

شجّعه على إجراء التعديلات عند الحاجة. قد يشمل ذلك تحديث إعدادات الخصوصية أو تحديث ملفاته الشخصية لتعكس شخصيته بشكل أفضل، مع الحفاظ على سلامته الرقمية. فهذه الطريقة تساعده على التفكير في حضوره الرقمي مع منحه مساحة للتعبير عن نفسه.

الهدف من النشاط

مساعدة الطفل على تقييم حضوره الرقمي، وفهم التوازن بين التعبير عن الذات والسلامة الرقمية.

بـــــداية الحـــوار

- ما نوع الصور أو المعلومات التي تعتقد أنه يجب أن تبقى خاصة على الإنترنت؟
- ما رأيك في إعدادات الخصوصية التي اخترتها؟ هل هناك إعدادات تود تغييرها؟

النشاط الثاني
تصميم روتين أسبوعي ممتع

ساعد طفلك على إدارة يومه بوضع جدول أسبوعي ممتع. قسّما اليوم إلى فترات مخصصة للواجبات المنزلية، والألعاب الإلكترونية، واللعب في الهواء الطلق، ووقت الاسترخاء، ودعه يختار التوقيت الأنسب لكل نشاط. شجّعه على الإبداع واستخدام الملصقات أو الألوان لتزيين الجدول ليُضفي عليه طابعه الخاص.

قوما معاً بمراجعة كيف سارت الأمور في نهاية الأسبوع. ناقشا معاً ما الذي نجح وما الذي يمكن تعديله لتحقيق توازن أفضل. فالهدف هو مساعدته على إدارة وقت استخدامه للشاشات بطريقة تنسجم مع أنشطته اليومية.

الهدف من النشاط

تشجيع الأطفال على بناء روتين متوازن يعزز الاستخدام الصحي للشاشات إلى جانب الأنشطة الأخرى.

أمثلة على السيناريوهات

- هل تعتقد أن الوقت الذي قضيته على الإنترنت هذا الأسبوع كان مناسباً؟
- هل تعتقد أن الجدول الزمني ساعدك على التركيز على أشياء أخرى، مثل الواجبات المدرسية أو اللعب في الهواء الطلق؟

النشاط الثالث

لعبة اكتشاف المعلومات المضلّلة

علّـم طفلـك كيـف يميـز بيـن المعلومـات الصحيحـة والمضلّلـة علـى الإنترنـت. اقرآ معـاً بعـض العناويـن أو المنشـورات، واسـأله عمّـا إذا كانـت تبـدو موثوقـة أم مبالـغ فيهـا. بيّـن لـه طرقـاً بسـيطة للتحقـق، مثـل مقارنتهـا بمصـادر أخـرى أو التفكيـر فـي هويـة الكاتـب.

اجعلـه تحديـاً ممتعـاً، وامنحـه نقاطـاً كلمـا لاحـظ شـيئاً مثـيراً للريبـة. فالهـدف مـن هـذا النشـاط هـو مساعدته علـى بنـاء عـادات ذكيـة عنـد قراءة أو مشـاهدة محتـوى علـى الإنترنـت، وتشـجيعه علـى التفكيـر النقـدي قبـل تصديقـه.

الهدف من النشاط

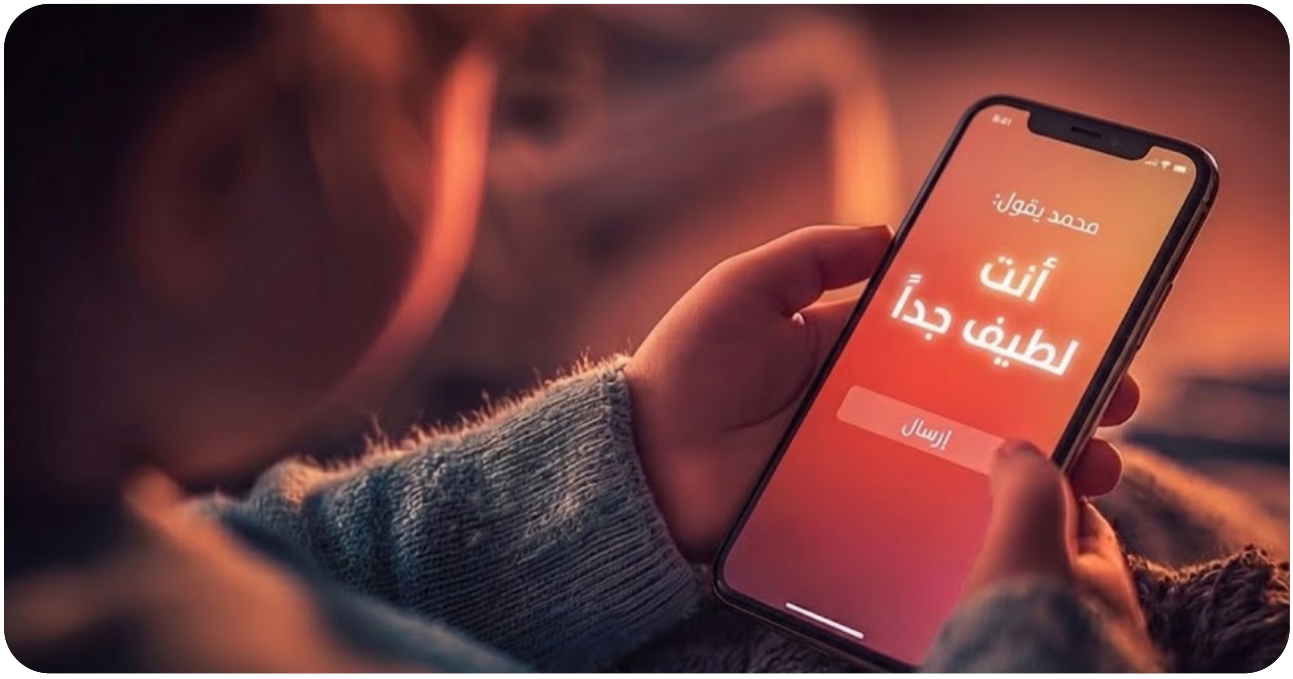
تزويد الطفل بمهارات التفكير النقدي لتمييز المعلومات المضلّلة، وتشجيعه على التعامل مع المحتوى الرقمي بعقلية ناقدة.

بـــــداية الحـــوار

- كيف يمكنك معرفة ما إذا كان العنوان أو المنشور لا يعرض الحقيقة كاملة؟
- ما هـي الطريقـة السـريعة التـي يمكننـا مـن خلالهـا التحقـق مـن صحـة أي شـيء نقـرأه عبـر الإنترنـت؟

النشاط الرابع

كلماتك الطيبة تنشر اللطف



تحـدث مـع طفلـك عـن كيفيـة إضفـاء البهجـة علـى يـوم شـخص مـا مـن خلال كلماتـه علـى الإنترنـت. سـواءً كان يُراسـل صديقـاً، أو يلعـب ألعابـاً، أو يُعلـق علـى منشـوراً. ذكّـره بـأن الكلمـة الطيبـة لهـا أثـر كبيـر. تعاونـا معـاً لإنشـاء قائمـة بأفعـال بسـيطة تنشـر اللطـف مثـل إرسـال رسـالة لطيفـة، أو التفاعـل بإيجابيـة مـع منشـور صديـق.

سـجّل هـذه اللحظـات التأمليـة علـى مـدار الأسـبوع، ثـم ناقـش مـع طفلـك شـعوره عنـد نشـر الإيجابيـة. فهـذا النشـاط يزيـد مـن وعيـه بالتأثيـر الـذي يُمكـن أن يُحدثـه فـي العالـم الرقمـي مـن خلال المبـادرة بأفعـال بسـيطة.

الهدف من النشاط

تعليـم الطفـل أهميـة التفاعـل الإيجابـي عبـر الإنترنـت، ومسـاعدته علـى التحلـي باللطـف أثنـاء التواصـل الرقمـي.

بـــــداية الحـــــوار

- مـا هـو الشـيء اللطيـف الـذي قلتـه لشـخص مـا عبـر الإنترنـت هـذا الأسـبوع؟ وكيـف كان شـعورك بعـده؟
- هل سبق لك أن تلقيت رسالة أو تعليقاً جعلك تشعر بأن يومك أجمل؟

النشاط الخامس

تأمل أسبوعك الرقمي

خصص وقتاً أسبوعياً للحديث مع طفلك عن الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات. اسأله عن شعوره أثناء ممارسة الأنشطة الرقمية: (هل شعرت بأنك مسيطر على وقتك؟ أم أنك لا تستطيع ترك الشاشة؟). وتذكر جيداً أن هذه الأسئلة ليست للحكم وإنما هي فرصة للنقاش والتأمل.

تساعده هذه المحادثات على فهم تأثير التكنولوجيا على يومه، وتعزز وعيه بالاستخدام الصحي والمتوازن.

الهدف من النشاط

تعزيز وعي الطفل الذاتي حول استخدامه للتكنولوجيا وتشجيعه على الحفاظ على الاستخدام الصحي للشاشات.

بـــــداية الحـــــوار

- ما الشيء الممتع أو المميز الذي قمتَ به على الإنترنت هذا الأسبوع؟
- كيف أثّر الوقت الذي أمضيته على الإنترنت على حالتك المزاجية؟
  هل جعلك تشعر بالسعادة، أم التعب، أم التوتر؟

الفئة العمرية من 13 إلى 17 عاما

ماذا يفعل أطفالك على الإنترنت؟

يعتبر اليافعون في هذه المرحلة من أكثر الفئات نشاطاً رقمياً، إذ يستخدمون الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية يومياً للتواصل الاجتماعي، ومتابعة اهتماماتهم، والترفيه، والتعلم، وحتى استكشاف مساراتهم المستقبلية. وبالرغم من أن هذه الأنشطة امتداد طبيعي لما اعتادوا عليه في العالم الواقعي، إلا أنها تحمل تحديات جديدة مرتبطة بالهوية الرقمية، والخصوصية، والسلامة الرقمية.

أبرز الأنشطة الرقمية

1. وسائل التواصل الاجتماعي

تلعب وسائل التواصل الاجتماعي دوراً محورياً في حياة اليافعين، حيث إن الكثيرين منهم لا يمر عليهم يوم من دون استخدامها. فهم يستخدمون منصات مثل (إنستغرام) و(تيك توك) و(سناب شات) و(BeReal) و(تويتر) الذي أُعيدت تسميته بـ X، و(فيسبوك) الذي يشهد تراجعاً في السنوات الأخيرة للتواصل مع الأصدقاء، ومشاركة الصور والفيديوهات، والترفيه ومتابعة المؤثرين، والمشاركة في الصيحات. ومن خلال أنماط مضللة كالخوارزميات وعدد مرات الإعجاب، تؤثر هذه المنصات على اليافعين بطرق غير مسبوقة، وتلعب دوراً رئيساً في بناء هويتهم وعلاقاتهم الاجتماعية.

2. الفيديوهات

تعد منصتا (يوتيوب) و(تيك توك) من المصادر الرئيسة للترفيه والمعلومات لليافعين. على سبيل المثال، اكتسبت مقاطع الفيديو القصيرة، مثل تلك المتاحة على تيك توك، شعبيةً كبيرةً في السنوات الأخيرة، حيث تُقدّم العديد من المنصات بدائل مشابهة (مثل YouTube Shorts، وInstagram Reels، و Snapchat Spotlight، وحتى Pinterest). يشاهد اليافعون مقاطع الفيديو من منتجي المحتوى الذين يتابعونهم، ومدونات الفيديو (VLogs)، والتحديات، والمقاطع المضحكة، أو محتوىً مرتبطاً بشغفهم، مثل الرياضة، والموسيقى، وألعاب الفيديو، ودروس (اصنعها بنفسك، DIY).

3. ألعاب الفيديو عبر الإنترنت

لا تزال ألعاب الفيديو، وخاصةً الألعاب الجماعية، نشاطاً أساسياً لدى اليافعين، وخاصةً الفتيان. فهم يشاركون في بطولات الرياضات الإلكترونية في قطر، ومهرجان قطر للألعاب، ويلعبون ألعاباً شهيرة مثل (Fortnite) و(Call of Duty) و(League of Legends) و(MineCraft) و(Apex Leagnds). غالباً ما تتضمن هذه الألعاب تفاعلاً اجتماعياً عبر الدردشة الصوتية أو النصية، مما يسمح لهم بالتواصل مع الأصدقاء أو اللاعبين الآخرين. وتتنوع ألعاب الفيديو بين ألعاب التصويب من منظور الشخص الأول (FPS) مثل (Call of Duty)، وألعاب العالم الحر مثل (MineCraft).

4. منصات المراسلة

يستخدم اليافعون منصات المراسلة بنشاط مثل (واتساب, Whats app) و(ماسنجر, Messenger) و(ديسكورد, Discord) و(سناب شات, Snapchat) لتبادل الرسائل والصور ومقاطع الفيديو و(الميمات) مع أصدقائهم. ويحظى (ديسكورد) بشعبية خاصة بين اللاعبين؛ إذ يتيح لهم التواصل أثناء جلسات اللعب، ويُستخدم أيضاً للمجموعات ذات الاهتمامات المختلفة مثل الموسيقى، والأفلام، وغيرها. أما (سناب شات)، وعلى الرغم من كونه تطبيق مراسلة، إلا أنه يعتبر منصة تواصل اجتماعي بفضل ميزاته الاجتماعية الأخرى مثل (Spot light، و Snap Map، وStreaks). أما (ماسنجر) و(واتساب)، فهما أكثر تخصصاً في المراسلة العامة.

5. إنشاء المحتوى

لا يكتفي العديد من اليافعين باستخدام المحتوى فقط، بل يُبدعون أيضاً في إنتاجه. سواءً عبر مقاطع الفيديو على (تيك توك)، أو مدونات الفيديو على يوتيوب، أو المدونات المكتوبة، أو حتى المشاريع الفنية التي ينشرونها على إنستغرام، فهم يستخدمون الإنترنت كمساحة للتعبير عن أنفسهم ومشاركة إبداعاتهم.

6. المنصات التعليمية

يستخدم اليافعون الإنترنت للدراسة أيضاً بهدف زيادة دافعيتهم على التعلم وتنظيم وقتهم. حيث تساعدهم منصات مثل (إدراك, Edraak)، و(جوجل كلاس روم, Google Classroom)، و(أكاديمية خان، Khan Academy) و(Quizlet) و(كورسيرا, Coursera) و(دولينجو، Doulingo) في إتمام واجباتهم، والتحضير للامتحانات، أو تعلُّم لغات جديدة. كما يتابعون دروساً تعليمية على (يوتيوب) لفهم المواد الدراسية بشكل أفضل.

7. تنمية المهارات الرقمية

يستخدم اليافعون الإنترنت لاستكشاف شغفهم واكتساب مهارات جديدة. سواءً كان الأمر يتعلق بتعلم العزف على آلة موسيقية، أو التصوير الفوتوغرافي، أو البرمجة، أو تحسين مهاراتهم الفنية، فهم يتابعون الدروس التعليمية، وينضمون إلى مجتمعات افتراضية ويشاركون في منتديات تتعلق بشغفهم. وغالباً ما يعزز الإنترنت نمو شغفهم؛ إذ يتيح لهم الوصول إلى عدد لا حصر له من الموارد التعليمية.

8. مهارات القراءة والكتابة

يـقرأ اليافعـون المقـالات والمدونـات والمنتديـات والروايـات علـى منصـات مثـل (Wattpad) و(Reddit) ومواقـع الأخبـار (مثـل وكالـة الأنبـاء القطريـة، وأخبـار الدوحـة، وقنـاة الجزيـرة) والمـجلات الرقميـة، كمـا يحصلـون علـى المعلومـات حـول مواضيـع تهمهـم، مثـل العلـوم والمشـاهير والسياسـة مـن خلال الوسـائط الرقميـة. فـي حيـن يعتمـد بعـض اليافعيـن أكثـر علـى وسـائل التواصـل الاجتماعـي للحصـول علـى الأخبـار لأنهـا أكثـر سـهولة فـي الوصـول.

9. البحث عبر الإنترنت

يستخدم العديـد مـن اليافعيـن الإنترنـت للبحـث عـن مواضيـع تتعلـق باهتماماتهـم أو حتـى بصحتهـم، وخاصةً الصحـة النفسـية. يلجـؤون إلـى المنتديـات والمدونـات والمقـالات علـى منصـات مثـل المـوارد الرقميـة لجامعـة قطـر، وحـملات التوعيـة بالصحـة النفسـية فـي قطـر و(Reddit)، و(Tumblr)، أو مواقـع متخصصـة، للحصـول علـى نصائـح أو مشـاركة تجاربهـم أو العثـور علـى مـوارد مفيـدة. كمـا يمكنهـم التأمـل أو مشـاهدة فيديوهـات الاسـتجابة الحسـية الذاتيـة (ASMR) علـى يوتيـوب، أو الاطـلاع علـى قضايـا عالميـة مختلفـة، أو حتـى البحـث عـن أوراق بحثيـة علـى الإنترنـت.

10. استكشاف المسارات المهنية المستقبلية والتعلم عبر الإنترنت

يسـتخدم العديـد مـن اليافعيـن المـوارد الرقميـة لاستكشـاف خياراتهـم المهنيـة المسـتقبلية واكتسـاب مهـارات جديـدة تُلبـي أهدافهـم. تُقـدم منصـات مثـل (LinkedIn) و(Coursera) و(Udemy) و(YouTube) دورات تدريبيـة فـي البرمجـة والتسـويق الرقمـي والتصميـم الجرافيكـي وغيرهـا مـن المهـن. التـي قـد تهـم اليافعيـن. كمـا يشـاركون فـي برامـج تدريـب عملـي عـن بعـد، وحضـور معـارض التوظيـف الافتراضيـة، أو متابعـة روّاد القطاعـات المختلفـة علـى وسـائل التواصـل الاجتماعـي لفهـم المسـارات المهنيـة الممكنـة، ممـا يُسـاعدهم علـى اتخـاذ قـرارات أكثـر وعيـاً بشـأن مسـاراتهم التعليميـة وفرصهـم الوظيفيـة.

11. المشاركة في القضايا الاجتماعية والسياسية

يـدرك اليافعـون جيـداً مختلـف القضايـا الاجتماعيـة والمجتمعيـة والسياسـية، وقـد سـهّلت وسـائل التواصـل الاجتماعـي ذلـك. فهـم يشـاركون بنشـاط فـي نقاشـات حـول قضايـا مهمـة مثـل المنـاخ وحقـوق الإنسـان وغيرهـا مـن الحـركات الاجتماعيـة. ويشـارك بعضهـم فـي التوقيـع علـى العرائـض الإلكترونيـة، والاتصـال بممثليهـم المحلييـن، ورفـع مسـتوى الوعـي حـول قضايـا تهمهـم، ومتابعـة النشـطاء علـى منصـات التواصل الاجتماعـي، والمشـاركة فـي نقاشـات علـى منصـات مثـل تويتـر وإنسـتغرام.

12. الاستهلاك والتجارة الإلكترونية

يبـدأ اليافعـون فـي هـذه المرحلـة العمريـة باسـتخدام مواقـع البيـع عبـر الإنترنـت مثـل (أمـازون، Amazon) و(فينتيـد، Vinted) و(إيبـاي، eBay) و(ديبـوب، Depop) لـشراء أو تصفـح الملابـس والإكسسـوارات والأجهزة الإلكترونيـة. حتـى أن بعضهـم يبـدأ مشـاريع تجاريـة صغيـرة عبـر الإنترنـت، يبيعـون فيهـا سـلعاً يدويـة الصنـع أو ملابـس مسـتعملة عبـر منصـات مثـل مزاد قطـر، أو (Etsy) أو (Depop).

في هذه المرحلة العمرية يسعى اليافعون إلى الاستقلالية الرقمية، ويزداد اعتمادهم على الإنترنت للتعلّم، والترفيه، والتواصل الاجتماعي، مما يجعلها فترة مهمة للتوعية بالسلامة الرقمية وإدارة الهوية الرقمية. ورغم براعتهم التقنية، إلا أنهم قد يواجهون تحديات مثل: ضعف الوعي بالخصوصية، والإفراط في مشاركة البيانات، والتنمّر الإلكتروني، أو التأثر سلبا بالمقارنات الاجتماعية. وبالتالي فهم بحاجة إلى توجيه وإشراف متوازن. والجمع بين الحوار الأسري، والتوعية العملية، وتحديد أوقات متوازنة لاستخدام الشاشات يساعدهم على بناء هوية رقمية آمنة وصحية وإيجابية.

التحديات الرئيسة

- **الخصوصية والأمان:** غالباً لا يدرك اليافعون عواقب مشاركة بياناتهم الشخصية على المدى الطويل.
- **مدة استخدام الشاشات:** الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى القلق، أو تدني تقدير الذات، أو الانعزال الاجتماعي.
- **الهوية الرقمية:** ما ينشره اليافعون قد يؤثر على سمعتهم وفرصهم المستقبلية.

دور الأسرة

لضمان الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا، يحتاج اليافعون إلى:

- حوارات أسرية مفتوحة حول مخاطر الإنترنت وأهمية حماية الخصوصية.
- تشجيعهم على التفكير النقدي فيما يشاركونه ومع من.
- توجيههم لتحقيق التوازن بين الأنشطة الرقمية والواقعية مثل الرياضة والعلاقات الاجتماعية.
- إشراكهم في أنشطة عملية تفاعلية، مثل:
  - التدريب على رفض مشاركة المحتوى غير اللائق.
  - الاستخدام المسؤول للذكاء الاصطناعي.
  - تحديات ضبط مدة استخدام الشاشة.
  - مراجعة الحسابات والإعدادات لتعزيز السلامة الرقمية.
  - الحوار حول التنمر الإلكتروني واستراتيجيات التعامل معه.

أنشطة أسرية لليافعين من 13 إلى 17 عاماً
الإرشاد الأسري ونمذجة السلوك الإيجابي

المبدأ الإرشادي: تعزيز المسؤولية والاستقلالية الرقمية من خلال الحوار والنمذجة

مع دخول اليافعين في هذه المرحلة، يزداد استقلالهم الرقمي. يستخدمون الإنترنت للتواصل الاجتماعي، واستكشاف الاهتمامات، وإنشاء المحتوى، وحتى استشراف مستقبلهم المهني. لكن هذه الحرية الواسعة قد تحمل مخاطر مثل مشاركة محتوى غير لائق، والإفراط في الاعتماد على التكنولوجيا أو الذكاء الاصطناعي، والتعرض للتنمر الإلكتروني، وضعف الوعي بالأمان الرقمي. وهنا يبرز دور الأسرة في النمذجة والإرشاد، ليس فقط عبر التوجيه، بل من خلال الحوار العملي والأنشطة التفاعلية التي تجعل الأبناء شركاء في اتخاذ القرارات الرقمية.

النشاط الأول

حوار حول مشاركة المحتوى غير اللائق

ابـدأ حـواراً مباشراً وصادقاً مـع ابنـك اليافـع حـول مخاطـر وعواقب مشاركة الصـور أو المحتوى غيـر اللائق. ووضـح لـه فكـرة أن (مـا يُنشـر علـى الإنترنـت يخرج عـن نطـاق السـيطرة)، وتحـدث عـن العواقـب القانونيـة والنفسـية المحتملـة. ناقـش معـه سـيناريوهات قـد يتعـرض فيهـا للضغـط بسـبب مشـاركة محتـوى غيـر لائـق، وتبـادلا الأفـكار حـول الـطرق الآمنـة للتعامـل مـع هـذه المواقـف أو الانسـحاب منهـا.

يمكنك استخدام تمثيل الأدوار أو كتابة ردود مقترحة لمساعدته على التدرب على وضع الحدود.

الهدف من النشاط

مساعدة اليافعين على فهم مخاطر مشاركة المحتوى غير المناسب وتمكينهم من وضع حدود للتواصل عبر الإنترنت.

بـــــداية الحـــــوار

- كيف ستتصرف إذا طلب منك أحدهم مشاركة شيء جعلك تشعر بعدم الارتياح؟
- ما هي الطرق التي يمكنك من خلالها قول (لا) دون الشعور بالحرج أو الضغط؟

النشاط الثاني
استخدام الذكاء الاصطناعي بشكل مسؤول

مـن المرجـح أن يسـتخدم اليافعـون أدوات الـذكاء الاصطناعـي فـي حياتهـم اليوميـة، سـواءً مـن خلال روبوتـات الدردشـة، أو المسـاعدين الافتراضييـن، أو أدوات إنشـاء المحتـوى.

اجلـس مـع ابنـك واستكشـفا معـاً بعـض أدوات الـذكاء الاصطناعـي، وناقشـا كيفيـة اسـتخدامه لهـا، ربمـا لكتابـة مقـالات، أو إنتـاج أعمـال فنيـة، أو حتـى للمسـاعدة فـي المشـاريع المدرسـية.

شـجعه علـى التفكيـر فـي الاسـتخدام المسـؤول لأدوات الـذكاء الاصطناعـي مـن خلال مراعـاة أخلاقياتـه: هـل يعتمـد عليهـا بشـكل مفـرط؟ وهـل تؤثـر علـى أصالتـه وإبداعـه؟ قومـا معـاً بإعـداد قائمـة إيجابيـات وسـلبيات اسـتخدام الـذكاء الاصطناعـي، وحـددا متـى يكـون مفيـداً، ومتـى قـد يكـون ضـاراً. أكّـد علـى أهميـة الحفـاظ علـى الإبـداع وعـدم الاعتمـاد الكلـي علـى الـذكاء الاصطناعـي فـي المهـام الشـخصية.

الهدف من النشاط

تشجيع الاستخدام الواعي والمسؤول للذكاء الاصطناعي، مع تعزيز الإبداع ومراعاة الجوانب الأخلاقية عند التعامل مع هذه التكنولوجيا.

أمثلة على السيناريوهات

- مـا هـي المخاطـر التـي تعتقـد أنهـا قـد تحـدث إذا اعتمـدت كثيـرًا علـى الـذكاء الاصطناعـي فـي إنجـاز مهامـك؟
- كيـف يمكنـك اسـتخدام الـذكاء الاصطناعـي بطريقـة تضمـن لـك أن تبقـى أنـت المتحكـم فيمـا تنتجـه؟

النشاط الثالث
تحدي الاستخدام الواعي للتكنولوجيا

نـظراً لأن الشاشـات تُشـكّل جـزءاً كبـيراً مـن حيـاة اليافعيـن، ادع ابنـك للمشـاركة فـي تحدٍّ لمدة أسـبوع لاسـتخدام التكنولوجيا بوعـي. معاً، ضعا أهدافاً لتقليل وقت استخدام الشاشة غير الـضروري، مثل إيقـاف الإشـعارات، واسـتخدام وضـع (عـدم الإزعـاج) أثنـاء الدراسـة، أو تخصيـص مناطـق خاليـة مـن التكنولوجيـا أثنـاء الدراسـة. نـظراً لأن الشاشـات تُشـكّل جـزءاً كبـيراً مـن حيـاة اليافعيـن، ادع ابنـك للمشـاركة فـي تحـدٍّ لمـدة أسـبوع لاسـتخدام التكنولوجيا بوعـي. معاً، ضعا أهدافاً لتقليل وقت استخدام الشاشة غير الـضروري، مثل إيقـاف الإشـعارات، واسـتخدام وضـع (عـدم الإزعـاج) أثنـاء الدراسـة، أو تخصيـص مناطـق خاليـة مـن التكنولوجيـا أثنـاء الدراسـة.

اجلـس معـه فـي نهايـة الأسـبوع، وناقشـا كيـف كانـت التجربـة. هـل شـعر بتوتـر أقـل؟ هـل كان تركيـزه أفضـل؟ امنحـه فرصـة لتعديـل ووضـع قواعـد شـخصية للاسـتخدام الواعـي المسـتمر. واحـرص علـى جعـل التحـدي ممتعـاً وجذابـاً مـن خلال منحـه مكافـآت بسـيطة لـكل إنجـاز يتـم تحقيقـه.

الهدف من النشاط

مساعدة اليافعين على تطوير عادات تكنولوجية أكثر صحة وزيادة وعيهم الذاتي باستخدام الشاشات وتأثيرها على صحتهم النفسية وتركيزهم.

بـــــداية الحـــــوار

- كيـف أثّـر إيقـاف تشـغيل الإشـعارات أو تقليـل وقـت اسـتخدام الشاشـة علـى تركيزك هذا الأسـبوع؟
- ما هو الجزء الأصعب في التحدي بالنسبة لك، وكيف يمكننا جعله أسهل؟

النشاط الرابع

عزّز أمانك الرقمي

اصطحب ابنك في رحلة إلى عالم الأمن السيبراني من خلال فحص أجهزته وحساباته بحثاً عن الثغرات الأمنية. راجعا معاً أساسيات الأمان مثل وضع كلمات مرور قوية، وتفعيل المصادقة الثنائية، والتعرف على رسائل البريد الإلكتروني الاحتيالية.

اجعل النشاط تفاعلياً عن طريق تحويله إلى (تدقيق أمني) حيث تتصفحان معاً التطبيقات والمنصات المفضلة لديه لتقييم مستوى الأمان وإجراء التحديثات اللازمة. يمكنكما تفعيل استخدام تطبيق مدير كلمات المرور معاً لتوضيح آلية حفظ البيانات بشكل آمن. فهذا لا يحمي خصوصيته فحسب، بل يُكسبه مهارات عملية مهمة لمستقبله الرقمي.

الهدف من النشاط

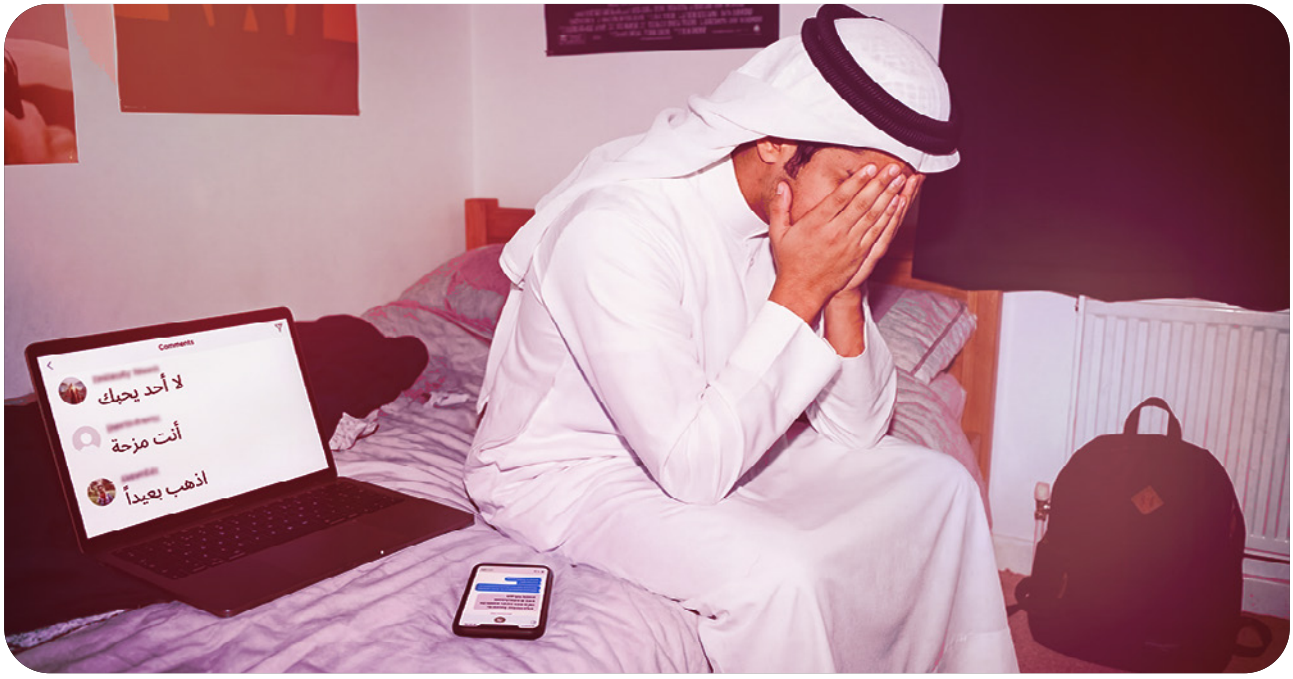
تعليم اليافعين مهارات الأمن السيبراني العملية التي تحمي حضورهم الرقمي ومعلوماتهم الشخصية عبر الإنترنت.

أمثلة على السيناريوهات

- ما هي برأيك مميزات كلمة المرور القوية؟ ولماذا هي مهمة؟
- هل سبق لك أن تلقيت بريداً إلكترونياً أو رسالة مشبوهة؟ وكيف عرفت أنها غير حقيقية؟

لماذا تعتقد أن استخدام المصادقة الثنائية ضروري كخطوة إضافية؟.

النشاط الخامس
التوعية بالتنمر الإلكتروني



يواجه اليافعون ضغوطاً اجتماعية كبيرة عبر الإنترنت، ولأن التنمر الإلكتروني قد يكون واقعًا مؤلماً، خصص مساحة آمنة للحوار حوله من خلال سؤال اليافع عن تجاربه السابقة أو ما مر به من مواقف تنمر. استعرضا معاً سيناريوهات واقعية، وفكرا في ردود فعل مناسبة يمكن استخدامها إذا تعرض للتنمر، سواء كضحية أو كشاهد.

يمكنكما أيضاً التعاون في إعداد (وسائل المساعدة) التي تتضمن قائمة بالبالغين الموثوق بهم الذين يمكن اللجوء إليهم، وخطوات الإبلاغ عن السلوك المسيء على وسائل التواصل، ونصائح لحجب أو الإبلاغ عن الحسابات المسيئة. شجعه على التعاطف من خلال مناقشة مشاعر الآخرين في هذه المواقف، مع التأكيد على أهمية الدفاع عن نفسه وعن الآخرين في الفضاء الرقمي.

الهدف من النشاط

رفع وعي اليافعين وتعاطفهم تجاه التنمر الإلكتروني، وتزويدهم باستراتيجيات التعامل معه سواء كانوا ضحايا أو شهوداً.

بـــداية الحـــوار

- هل سبق لك أن شاهدت أو تعرضت للتنمر الإلكتروني؟ كيف كان شعورك حينها؟
- ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها إذا تعرضت أنت أو شخص تعرفه للتنمر الإلكتروني؟
- لماذا تعتقد أنه من المهم الدفاع عن نفسك والآخرين في الفضاء الرقمي؟

وزارة الاتصـــــالات وتكنولوجيـــــا المعلومـــــات
Ministry of Communications and Information Technology
State of Qatar • دولـــة قطـــر

SAFE SPACE
سيـــف سبيـــس

ما هي المخاطر الشائعة التي يتعرض لها الأطفال عند استخدام الإنترنت؟

ينشأ الأطفال في عالمنا الرقمي اليوم محاطين بالتكنولوجيا التي توفر لهم فرصاً رائعة للتعلم والإبداع والتواصل، لكنها في الوقت نفسه تُعرّضهم أيضاً لمجموعة من المخاطر التي يجب أن يكون الآباء وأولياء الأمور والمعلمين على دراية بها، لأن فهم هذه المخاطر هو الخطوة الأولى نحو ضمان تجارب آمنة وإيجابية للأطفال على الإنترنت.

يعجّ العالم الرقمي اليوم بالمخاطر، سواء من خلال تطبيقات التواصل الاجتماعي، أو الألعاب الإلكترونية، أو الأجهزة الذكية، أو المواقع الإلكترونية. تتمثل هذه المخاطر في مواجهة الأطفال لمحتوى ضار، أو التعرض للتنمر الإلكتروني، أو التواصل مع غرباء، أو حتى مشاركة معلوماتهم الشخصية دون قصد، وقد يقعون ضحايا لعمليات احتيال، أو حتى يتأثروا بالإعلانات الموجهة.

يمكن تصنيف هذه المخاطر إلى أربع فئات:

مخاطر التواصل تشمل التفاعل مع الآخرين، وخاصة الغرباء، مما قد يؤدي إلى الأذى. ومن أمثلة ذلك خطر (الاستدراج الإلكتروني)، حيث يستغل المحتالون ثقة الأطفال بهدف خداعهم، أو تلقي رسائل غير لائقة أو مضايقات متكررة. كما قد يواجه الأطفال سلوكيات خادعة مثل انتحال الشخصية (شخص يدعي أنه شخص آخر).

مخاطر المحتوى ترتبط بالتعرض لمواد غير ملائمة أو خطرة، مثل الصور والمقاطع العنيفة، وخطاب الكراهية، والمواد الإباحية، بل وحتى المنتديات التي تشجع على سلوكيات مؤذية كالانتحار أو اضطرابات الأكل، بالإضافة إلى المعلومات المضللة والأخبار الكاذبة، مثل نظريات المؤامرة أو النصائح الصحية الخاطئة التي قد تشوش فهم الأطفال للواقع.

مخاطر السلوك التي تتعلق بسلوك الأطفال أنفسهم على الإنترنت، والذي قد يُسبب الأذى أحياناً. ومن الأمثلة على ذلك التنمر الإلكتروني، والإفراط في مشاركة المعلومات الشخصية، والانخراط في اتجاهات وتحديات قد تكون خطيرة أو ضارة. على سبيل المثال، قد تؤدي مشاركة تفاصيل حساسة، مثل الموقع الجغرافي، أو المشاركة في مغامرات خطرة لجذب الإعجاب إلى عواقب وخيمة في الواقع.

مخاطر العقود أو المخاطر التجارية فهي تتعلق بطبيعة التعاقد وإجراء المعاملات في العالم الرقمي. وتشمل هذه المخاطر التكاليف الخفية للتطبيقات أو الألعاب، واستغلال البيانات الشخصية للإعلانات الموجهة، وعمليات الاحتيال مثل هجمات التصيد الاحتيالي المصممة لسرقة المعلومات أو الأموال. فقد يُجري الأطفال عمليات شراء أو يضغطون على روابط احتيالية دون قصد، مما يُعرّضهم لمخاطر مالية أو انتهاكات للخصوصية.

أنشطة أسرية للتعرف على المخاطر والحد من الأذى عبر الإنترنت

1. رحلة البحث عن المخاطر الرقمية لتعزيز التفكير النقدي

أنشئ قائمة بالمخاطر الرقمية المحتملة مثل رسائل التصيد الاحتيالي، والإعلانات غير اللائقة، والإفراط في مشاركة المعلومات الشخصية، وقم بتحدي أفراد عائلتك لاكتشاف تلك المخاطر أثناء تصفحهم المواقع الإلكترونية أو التطبيقات معاً.

2. تحدي التحقق من الخصوصية لزيادة الوعي بالخصوصية الرقمية

اجتمعوا معاً كأسرة وراجعوا إعدادات الخصوصية على منصات التواصل الاجتماعي والألعاب والأجهزة. وعدّلوا الإعدادات لضمان حماية بياناتكم الشخصية.

3. لعب الأدوار الرقمية لبناء الثقة في التعامل مع المواقف

قم بتمثيل سيناريوهات رقمية مثل تلقي رابط مشبوه أو التواصل مع شخص غريب. ناقشوا كيف سيتصرف كل فرد وحددوا أفضل تصرف يمكن اتخاذه في كل موقف.

4. تدقيق حسابات وسائل التواصل الاجتماعي لأفراد الأسرة

راجعوا حسابات كل فرد من أفراد الأسرة على مواقع التواصل الاجتماعي معاً. تحققوا من المعلومات الشخصية التي تمت مشاركتها، وناقشوا سبل تعزيز الخصوصية والممارسات الآمنة على وسائل التواصل الاجتماعي.

5. اختبار المحقق الرقمي لفهم جمع البيانات

ابحثوا عن تطبيق أو لعبة مناسبة للعائلة وأجيبوا عن أسئلة حول سياسات جمع البيانات الخاصة بها (مثل: ما البيانات التي تجمعها؟ كيف تُستخدم؟). علموا أبناءكم كيفية تقييم أذونات التطبيقات وسياسات الخصوصية.

6. عقد رقمي أسري

تعاونوا على وضع (عقداً رقمياً) يتضمن قواعد لوقت استخدام الشاشة، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والسلوك الآمن على الإنترنت. ضعوا حدوداً والتزموا جميعاً بالمسؤولية المشتركة عن السلامة الرقمية.

7. اكتشاف الأخبار الزائفة

اطلعوا على أمثلة لأخبار حقيقية وزائفة. تحدَّ أفراد العائلة لتمييز الصحيح من المزيف وناقشوا استراتيجيات التحقق من المعلومات. عززوا مهارات التفكير النقدي والوعي الإعلامي.

8. نشاهد لنتعلم: قصص رقمية ودروس واقعية

شاهدوا فيلماً أو برنامجاً يتناول مخاطر الإنترنت مثل التنمر الإلكتروني، والمشاركة المفرطة. ثم ناقشوا اختيارات الشخصيات والدروس المستفادة. كما يمكنك استخدام أسلوب السرد القصصي لإثارة نقاشات حول السلامة الرقمية.

9. تحليل دردشة الألعاب معاً

انضم إلى طفلك أثناء جلسة ألعاب إلكترونية. راقب تفاعلات الدردشة وناقش كيفية التعامل مع السلوك غير اللائق. وعلّمه كيفية تمييز العلامات التحذيرية ووضع حدود واضحة أثناء اللعب عبر الإنترنت.

وزارة الاتصـــــالات وتكنولوجيـــــا المعلومـــــات
Ministry of Communications and Information Technology
State of Qatar • دولـــة قطـــر

SAFE SPACE
سيـــف سبيـــس

ما هي العلامات التي قد تشير إلى أن الأطفال يتعرضون لمخاطر رقمية أو تهديدات إلكترونية؟

غالباً ما يُظهر الأطفال تغيرات سلوكية طفيفة أو ملحوظة عند تعرضهم لمخاطر أو أضرار رقمية. فيما يلي مؤشرات سلوكية وعلامات تحذيرية مصنفة حسب أنواع المخاطر الرقمية المختلفة:

1. مخاطر المحتوى

يقصد بمخاطر المحتوى التعرض لمحتوى إلكتروني ضار أو غير مناسب أو مزعج.

المؤشرات السلوكية:

- الخوف أو القلق المفاجئ عند استخدام الإنترنت أو بعض الأجهزة.
- التحدث أو تقليد اللغة أو السلوكيات غير اللائقة التي شاهدوها عبر الإنترنت.
- الكوابيس أو صعوبة النوم، والتي قد تكون مرتبطة بمحتوى مزعج.
- الفضول حول المواضيع التي تهم الكبار والتي لا تناسب عمر الطفل.

العلامات التحذيــرية:

- إغلاق علامات التبويب بسرعة أو إخفاء الشاشات عند دخول أحد الوالدين إلى الغرفة.
- طرح أسئلة غير معتادة أو ناضجة حول مواضيع مثل العنف أو إيذاء النفس أو المحتوى الصريح.

2. مخاطر التواصل

يقصد بمخاطر التواصل التفاعل مع الغرباء أو المحتالين أو المتنمرين عبر الإنترنت.

المؤشرات السلوكية:

- التكتم على الأنشطة الرقمية أو إخفاء الأجهزة الإلكترونية.
- قضاء وقت أطول على الإنترنت في أوقات غير اعتيادية، يستهدف فيها عادة المحتالون الأطفال.
- سرعة الانفعال والحزن أو الانسحاب من العائلة والأصدقاء.
- التردد المفاجئ عن المشاركة في الأنشطة التي كان يستمتع بها سابقاً.

العلامات التحذيــرية:

- تلقي الهدايا أو الأموال أو الرسائل غير المبررة من أفراد مجهولين.
- استخدام عبارات أو كلمات جديدة اكتسبها من جهات اتصال غير معروفة عبر الإنترنت.

3. مخاطر السلوك

يقصـد بمخاطـر السـلوك التصرفـات المؤذيـة أو الخطـرة التـي يقـوم بهـا الطفـل، مثـل الإفراط فـي المشـاركة أو التنمـر علـى الآخريـن.

المؤشرات السلوكية:

- إظهـار الشـعور بالذنـب أو الخجـل أو اتخـاذ موقـف دفاعـي عنـد سـؤاله عـن الأنشـطة الرقميـة.
- تغيُّرات جذرية في السلوك، مثل العدوانية أو الهدوء غير المعتاد.
- شـكاوى مـن الأصدقـاء أو المعلميـن بشـأن سـلوك غيـر مناسـب قـام بـه الطفـل عبـر الإنترنـت.

العلامات التحذيــرية:

- تلقي تحذيرات أو حظر من المنصات بسبب سوء السلوك.
- مشاركة معلومات شخصية أو حساسة بشكل مفرط على وسائل التواصل الاجتماعي.

4. التنمر الإلكتروني

يقصـد بالتنمـر الإلكترونـي التعـرض للاسـتهداف أو المشـاركة فـي تفـاعلات مؤذيـة للآخريـن عبـر الإنترنـت.

المؤشرات السلوكية:

- النوبات الانفعالية مثل الغضب أو البكاء مباشرة بعد الاتصال بالإنترنت.
- تجنب الذهاب إلى المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية بسبب الخوف من الأقران.
- تغيرات في عادات الأكل أو النوم.

العلامات التحذيــرية:

- تراجع مفاجئ في الأداء الأكاديمي.
- رفـض الحديـث عـن التفاعـلات الرقميـة أو الادعـاء بـأن (كل شـيء علـى مـا يـرام).

5. المخاطر التجارية

يقصـد بالمخاطـر التجاريـة الاسـتغلال مـن خلال الإعلانـات أو عمليـات الاحتيـال أو إنفـاق الأمـوال غيـر المـصرح بـه (دون إذن الآبـاء).

المؤشرات السلوكية:

- طلب المال أو إظهار الاهتمام المفاجئ بالأمور المالية.
- الذعر أو القلق عند قيام الآباء بتفحص الأجهزة أو مراجعة الحسابات المصرفية.

العلامات التحذيــرية:

- رسوم غير متوقعة على بطاقات الائتمان أو حسابات متجر التطبيقات.
- الهوس المفاجئ بألعاب أو تطبيقات معينة تروج لعمليات الشراء داخل التطبيق.

6. مخاطر الخصوصية

يقصـد بمخاطـر الخصوصيـة الإفراط فـي مشـاركة البيانـات الشـخصية أو التعـرض لسـوء اسـتخدام البيانـات.

المؤشرات السلوكية:

- مشـاركة معلومـات حساسـة مثـل عنـوان المنـزل أو موقـع المدرسـة بشـكل عفـوي فـي المحادثات.
- وجود متابعين أو جهات اتصال غير مبررة على منصات التواصل الاجتماعي.

العلامات التحذيــرية:

- استخدام تطبيقات أو منصات ذات ضوابط خصوصية ضعيفة دون علم الآباء.
- تلقـي إعلانـات موجهـة أو رسـائل بريـد إلكترونـي غيـر مرغـوب فيهـا بعـد اسـتخدام مواقـع إلكترونيـة أو تطبيقـات معينة.

7. الإدمان الرقمي أو الاستخدام المفرط

يقصد بالإدمان الرقمي قضاء وقت مفرط على الإنترنت، مما يؤثر على الصحة البدنية أو النفسية.

المؤشرات السلوكية:

- قضاء ساعات طويلة على الأجهزة وتخطي وجبات الطعام أو النوم.
- إظهار الانفعال أو التوتر أو الغضب عند منعه من استخدام الأجهزة.

العلامات التحذيــرية:

- فقدان الشغف بالهوايات أو الأنشطة الواقعية.
- شكاوى من إجهاد العين، أو الصداع، أو التعب البدني.

لا تهـدف القائمـة السـابقة للعلامـات والتحـذيرات إلـى إثـارة قلقـك أو إزعاجـك، وإنمـا تنبيهـك وتزويـدك بمعلومـات تسـاعدك علـى حمايـة أطفالـك بصـورة اسـتباقية. فـإذا تمكنـت من التعـرف على هـذه العلامات مبـكراً، يمكنـك التدخـل لتقديـم الدعـم، ومعالجـة المشـكلة، وتطبيـق إجراءات وقائيـة لمنـع الأذى فـي المسـتقبل. وكمـا ذكرنـا آنفـاً، فـإن الحفـاظ علـى التواصـل المفتـوح والمناقشـة الدوريـة للتجـارب الرقميـة مـع أبنائـك هـو مفتاحـك لاكتشـاف المخاطـر الرقميـة التـي يواجهونهـا، والتعامـل معهـا بفعاليـة.

أنشـطة للآبـاء لتحديـد السـلوكيات التـي تشير إلـى حاجـة الطفل إلى دعـم إضافي

1. إنشاء (مفكرة المشاعر) معاً

النشـاط: شـجّع طفلـك علـى كتابـة أو رسـم مشـاعره يوميـاً، بمـا فـي ذلـك أي تجـارب رقميـة مـر بهـا. وراجعـا المفكـرة بشـكل منتظـم.

الهدف: مساعدة الآباء في اكتشاف أنماط التوتر أو القلق أو الحزن المرتبطة بالأنشطة الرقمية.

2. إجراء (متابعة رقمية أسبوعية)

النشـاط: اجلـس مـع طفلـك أسـبوعياً لمراجعـة آخـر تفاعلاتـه علـى الإنترنـت، والتطبيقـات، والألعـاب التـي اسـتخدمها، واطرح عليـه أسـئلة مفتوحـة حـول تجاربـه.

الهدف: فتح المجال أمام الأطفال لمشاركة أي تجارب أو مشاعر مثيرة للقلق.

3. متابعة الطفل أثناء قيامه بالأنشطة الرقمية

النشـاط: اقـضِ وقتـاً مـع طفلـك وهـو يسـتخدم التطبيقـات أو الألعـاب أو يتصفـح الإنترنـت. راقـب ردود فعلـه، هـل يبـدو قلقـاً، أو متـوتراً، أو متحمسـاً بشـكل مفـرط؟

الهدف: تحديد المحفزات الفورية التي قد تسبب سلوكيات غير معتادة.

4. مراقبة روتين الصحة البدنية

النشـاط: تابـع التغيـرات فـي عـادات الأكل، أو أنمـاط النـوم، أو النشـاط البدنـي. أنشـئ تقويمـاً أسريـاً لتسـجيل هـذه السـلوكيات.

الهدف:يمكن أن تشير التغيرات الصحية البدنية إلى مشكلة نفسية ناتجة عن التجارب الرقمية.

5. تمثيل سيناريوهات رقمية

النشاط: مثّل مواقف شائعة، مثل تلقي تعليق سيء أو طلب معلومات شخصية. واسأل ابنك كيف سيتصرف في مثل هذه المواقف، وناقش مشاعره بعد ذلك.

الهدف: فهم تفاعلات الطفل الرقمية واستراتيجياته في التعامل مع المواقف.

6. تنظيم حوار أسري رقمي بشكل منتظم

النشاط: حدد أوقاتاً منتظمة لمناقشة عادات الأسرة الرقمية. وشجع الجميع على مشاركة المخاوف وطرح الأسئلة حول تجاربهم.

الهدف:تشجيع التواصل المفتوح والكشف عن أي مخاوف أو حوادث خفية.

7. مراجعة سجلات الدردشة ومنصات التواصل الاجتماعي

النشاط: بموافقة طفلك، راجعا الرسائل أو المنشورات أو التعليقات التي تلقاها. وناقشا أي شيء يبدو مزعجاً أو غير مناسب.

الهدف: اكتشاف العلامات المبكرة للتنمر الإلكتروني، أو مخاطر التواصل أو التعرض لمحتوى ضار.

8. إجراء تدقيق رقمي

النشاط: اجلس مع طفلك لمراجعة جميع التطبيقات والألعاب على أجهزته. ناقش معه سبب استخدامه لها، ورأيه بها، وتجاربه معها.

الهدف: تقديم رؤى حول ما إذا كانت منصات معينة تساهم في التوتر أو الضرر.

9. تحديد أوقات خالية من الشاشات واستثمارها كأوقات للتأمل

النشاط: حدد وقتاً تنفصل فيه الأسرة يومياً عن الأجهزة الرقمية، واستثمر هذا الوقت لسؤال الجميع عن شعورهم أثناء ابتعادهم عن الأجهزة.

الهدف: المساعدة في معرفة ما إذا كان طفلك يشعر بالراحة أو القلق أثناء فترات الابتعاد عن التكنولوجيا.

وزارة الاتصـــــالات وتكنولوجيـــــا المعلومـــــات
Ministry of Communications and Information Technology
State of Qatar • دولـــة قطـــر

SAFE SPACE
سيـــف سبيـــس

الدعـــــــم الرقمـــــــي

ما هي الأدوات التي تساعد في الحد من المخاطر الرقمية؟

يمكن للآباء والمعلمين وأولياء الأمور استخدام مجموعة متنوعة من الأدوات والموارد لحماية الأطفال والشباب من المخاطر الرقمية. فقد تم تصميم هذه الأدوات لإدارة وقت الشاشة، وحجب المحتوى الضار، ومراقبة النشاط الرقمي، وتعزيز العادات الرقمية الآمنة.

1. برامج الرقابة الأبوية

أمثلـــــة:

- **(Qustodio).**
- **(Bark).**
- **(Net Nanny).**
- **(Kaspersky Safe Kids).**

تتيـح هـذه التطبيقـات للآبـاء إدارة مـا يمكـن لأطفالهـم الوصـول إليـه عبـر الإنترنـت، حيـث يمكنـك وضـع حـدود زمنيـة لاسـتخدام الشاشـة، وحظـر التطبيقـات والمواقـع الإلكترونيـة غيـر المناسـبة، وتلقـي تنبيهـات حـول أي نشـاط ضـار علـى وسـائل التواصـل الاجتماعـي. كمـا يمكنك مراجعة سـجلات النشـاط الرقمـي للطفـل لمعرفـة كيـف يقضـي وقتـه علـى الإنترنـت. تُعـد هـذه الأدوات مفيـدة لأنهـا تمنـح الآبـاء تحكمـاً فعـالاً ومعلومـات حـول سـلوك الأبنـاء الرقمـي.

2. أدوات الرقابة الأبوية المدمجة في الأجهزة

أمثلـــــة:

- **(Apple Screen Time):** عناصر تحكم لأجهزة (iOS).
- **(Google Family Link):** عناصر تحكم لأجهزة (Android).
- **(Windows Family Safety):** مُدمج في أجهزة الكمبيوتر وأجهزة (Xbox).

تأتـي معظـم الأجهـزة مزودة بـأدوات مدمجـة تتيـح للآبـاء تقييـد تحميـل التطبيقـات، والموافقـة أو الرفـض عـن بُعـد لاسـتخدام التطبيقـات، وضبـط حـدود يوميـة للاسـتخدام. وبمـا أنهـا مجانيـة ومدمجـة فـي الجهـاز، فهـي سـهلة الاسـتخدام ومتاحـة لمعظـم العـائلات.

3. محركات البحث والمتصفحات الآمنة للأطفال

أمثلـــــة:

- **(Kiddle):** محرك بحث مناسب للأطفال.
- **(Google SafeSearch):** يقوم بتصفية المحتوى غير اللائق من نتائج البحث.
- **(YouTube Kids):** نسخة أكثر أماناً من يوتيوب مُصمّمة خصيصاً للأطفال.

تسـاعد أدوات البحـث الـواردة أعلاه والصديقـة للأطفـال فـي ضمـان عـدم تعرضهـم للمحتـوى الضـار بالصدفـة، حيـث تقـوم بتصفيـة المـواد غيـر المناسـبة وتعـرض النتائـج الملائمـة للعمـر فقـط. فهـذه الأدوات مثاليـة للأطفـال الأصغـر سـناً الذيـن يستكشـفون الإنترنـت، حيـث توفـر تجربـة تصفـح أكثـر أمانـاً.

5. أدوات حجب المحتوى الضار

أمثلـــــة:

- **(OpenDNS FamilyShield).**
- **(CleanBrowsing).**

تتيح تطبيقات مثل (OpenDNS FamilyShield) و(CleanBrowsing) للآباء حجب فئات كاملة من المواقع غير المناسبة، مثل مواقع المقامرة أو المحتوى المخصص للبالغين أو المحتوى العنيف. يمكن ضبط خصائص التصفية على مستوى جهاز التوجيه (الراوتر) في المنزل، لحماية جميع الأجهزة المتصلة بشبكة (Wi-Fi) المنزلية، مما يمنح الشعور براحة البال لكون المحتوى الضار محجوب عن كافة أفراد الأسرة.

6. أدوات المراقبة والتواصل

أمثلـــــة:

- **(Bark).**
- **(Life360).**
- **(FamiSafe).**

باستخدام أدوات مثل (Bark) و(Life360) و(FamiSafe)، يمكن للآباء مراقبة الرسائل النصية والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي لأبنائهم بحثاً عن أي علامات تنمر إلكتروني أو استدراج أو أي مخاطر أخرى. تتضمن العديد من هذه التطبيقات أيضاً ميزة تتبع الموقع الجغرافي، ليتمكن الآباء من معرفة أماكن أبنائهم، والحصول على تنبيهات خاصة بالسلوكيات الخطرة أو الكلمات المثيرة للقلق، مما يسهل على الآباء التدخل قبل تفاقم المشكلات.

7. أدوات الخصوصية والأمان

أمثلـــــة:

- **(CyberGhost VPN).**
- **(Bitdefender Parental Control).**

تحمي تطبيقات مثل (CyberGhost VPN) و(Bitdefender Parental Control) نشاط الأطفال على الإنترنت من خلال الحفاظ على خصوصية بياناتهم وأمانها. كما تُنبه الآباء إلى محاولات التصيد الاحتيالي أو اختراق البيانات. وتُعد هذه الأدوات أساسية لحماية الأطفال من التهديدات الإلكترونية، مثل القرصنة أو عمليات الاحتيال.

8. التطبيقات والمنصات التعليمية

أمثلـــــة:

- **(Be Internet Awesome by Google).**
- **(Common Sense Media).**

تُعلّم هذه المنصات التعليمية الأطفال كيفية الحفاظ على سلامتهم على الإنترنت وفهم المخاطر

الرقمية، وتُقدّم نصائح مهمة للآباء. كما وتُشجّع على السلوك الواعي والمسؤول على الإنترنت لجميع أفراد الأسرة من خلال تعزيز الثقافة الرقمية.

9. ميزات الأمان المتوفرة على وسائل التواصل الاجتماعي

أمثلـــــة:

- **(Family Pairing)** علـى (تيـك توك)، أدوات الإشـــراف عـلى (إنســـتغرام).

فعلى سبيل المثال، تتيح ميزة (Family Pairing) في تيك توك للآباء ربط حساباتهم لمراقبة نشاط الأبناء، بينما تتيح أدوات الإشراف في إنستغرام للآباء إدارة وقت استخدام الشاشة والتفاعلات، وبالتالي فإن هذه الميزات تساعد على حماية الأطفال من التواصل غير المرغوب فيه أو المحتوى غير اللائق.

10. ميزات السلامة الرقمية في الألعاب

أمثلـــــة:

- **إعدادات (Xbox Family).**

تستخدم للتحكم في عمليات الشراء والتفاعلات داخل اللعبة.تمكّن هذه الإعدادات الآباء من حماية الأطفال من المحتوى الضار أو التوصل غير المناسب، فضلاً عن المخاطر التجارية، مثل الإنفاق الزائد على الألعاب.

11. أدوات تعتمد على جهاز التوجيه (الراوتر)

أمثلـــــة:

- **(Circle Home Plus).**
- **(Gryphon).**

تتيح أجهزة مثل (Circle Home Plus) و(Gryphon) للآباء إدارة وصول جميع الأجهزة في المنزل إلى الإنترنت. حيث يمكنك إيقاف خدمة (الواي فاي) مؤقتاً أثناء النوم، أو ضبط خصائص تصفية المحتوى لجميع أفراد الأسرة، أو حتى تقييد الوصول إلى مواقع إلكترونية معينة. مما يضمن أماناً موحداً لجميع الأجهزة المتصلة بشبكتك المنزلية.

12. أدوات الإبلاغ عبر الإنترنت

أمثلـــــة:

- **(CEOP في المملكة المتحدة):** الإبلاغ عن الاستغلال عبر الإنترنت.
- **(eSafety Commissioner في أستراليا):** المساعدة في التعامل مع التنمر الإلكتروني والإساءة القائمة على الصور.
- **(National Center for Missing & Exploited Children في الولايات المتحدة الأمريكية):** تقديم تقارير عن الأذى الذي يتعرضون له عبر الإنترنت.

الهدف منها: تقديم المساعدة والتوجيه لمعالجة الأذى الرقمي، وتمكين الآباء والأطفال من الإبلاغ عن التجارب غير الآمنة أو الضارة، وتسهيل اتخاذ الإجراءات ضد المعتدين ودعم الضحايا.

بينما تواصل الأسر خوض رحلتها في عالم رقمي متسارع، تظلّ الاتفاقيات الأسرية والحوار المفتوح حجر الأساس لأي استراتيجية حماية فعّالة. فالأدوات التقنية مثل برامج الرقابة الأبوية ومحركات البحث الآمنة وخصائص تصفية المحتوى تمنح الآباء وسائل عملية للحد من المخاطر، لكن قوتها الحقيقية تتجلى عندما تُدمج مع اتفاقيات عائلية واضحة تُحدد قواعد استخدام الأجهزة ووقت الشاشة والسلوك الرقمي.

إن هذه الاتفاقيات، مثل النماذج التي تقدمها جهات دولية رائدة (Common Sense Media و(Family Online Safety Institute)، لا تعمل فقط كأطر تنظيمية، بل تُرسّخ أيضاً روح الشراكة والمسؤولية المشتركة بين الآباء والأبناء. ومن خلال تشجيع النقاشات المستمرة حول المخاطر والمسؤوليات، تتعزز الثقة ويترسخ الوعي.

وبينما تلعب التكنولوجيا دوراً مهماً في حماية المستخدمين الصغار، فإنّ الحوار الأسري، والتوجيه المستمر، وبناء الثقة مع الأطفال تبقى الأدوات الأهم لضمان تجربة رقمية آمنة، وإيجابية، وغنية بالفرص للتعلم والنمو.

نشرة إرشادية: خطوات تثبيت وإعادة تثبيت أدوات الرقابة الأبوية

تساعد برامج الرقابة الأبوية على حماية تجربة طفلك الرقمية من خلال إدارة وقت الشاشة، وتصفية المحتوى، ومراقبة النشاط. يمكنك اتباع الإرشادات التالية لتثبيت أو إعادة تثبيت برامج الرقابة الأبوية بفعالية.

1. **التحضير قبل التثبيت**
   - اختر البرنامج المناسب لاحتياجاتك (مثل: Qustodio، Bark، Net Nanny، Family Link).
   - تأكد من توافقه مع أجهزة الأسرة (الهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية، وأجهزة الألعاب).
   - حدد أهدافك، هل تريد تحديد وقت الشاشة؟ أم مراقبة النشاط؟ أم حجب محتوى؟
   - تحدث إلى طفلك واشرح له سبب تثبيت أدوات الرقابة لبناء الثقة وتعزيز والتعاون.
2. **خطوات التثبيت**
   - قم بتنزيل التطبيق من متجر رسمي أو الموقع الأصلي.
   - أنشئ حساب ولي أمر بكلمة مرور قوية.
   - فعّل الميزات، مثل تصفية المحتوى، وتحديد وقت الشاشة، والموافقة على التطبيقات.
   - اختبر الإعدادات للتأكد من فعاليتها.
3. **إعادة التثبيت**
   - احذف النسخة القديمة بالكامل قبل إعادة التثبيت.
   - احتفظ بنسخة احتياطية من إعداداتك (إن توفر الخيار).
   - قم بتنزيل أحدث إصدار لضمان التحديثات والأمان.
   - أعد ضبط الإعدادات، مثل وقت الشاشة، وخصائص تصفية المحتوى، والتطبيقات المسموحة.
4. **حل مشكلات التثبيت الشائعة**
   - أعِد تشغيل الأجهزة.
   - تأكد من وجود اتصال مستقر بالإنترنت أثناء عملية التثبيت.
   - قم بتعطيل البرامج المتعارضة مع التثبيت مؤقتاً، مثل برامج مكافحة الفيروسات.
   - تواصل مع فريق الدعم الفني عند الحاجة.
5. **الحفاظ على فعالية البرنامج**
   - راجع الإعدادات باستمرار مع نمو طفلك وتغير احتياجاته.
   - حدِّث البرنامج دورياً للحصول على الميزات الجديدة وتحقيق أمان أفضل.
   - راقب تقارير الاستخدام لتعرف أنشطة طفلك الرقمية.
   - حاور طفلك باستمرار ليشعر بالدعم لا بالقيود.
6. **بدائل الرقابة الأبوية**
   - **أدوات مدمجة مع الأجهزة:** مثل (Screen Time) على أجهزة (iOS)، و(Family Link) على أجهزة (Android).
   - **إعدادات الراوتر:** لحجب مواقع أو تحديد ساعات استخدام الإنترنت.
   - **إضافات المتصفح:** مثل أدوات الحجب على (Chrome)، أو (Firefox).

نصيحـــــة أخيـــــرة

تبقى برامج الرقابة الأبوية مجرد أداة وليست بديلاً عن التوجيه والإرشاد الأبوي. فاجعلها جزءاً من حوارات مفتوحة حول الأمان الرقمي لبناء علاقة متوازنة قائمة على الثقة مع طفلك.

الخطوات التي يجب اتخاذها عند الاشتباه أو اكتشاف ضرر ناتج عن استخدام الإنترنت

عند الاشتباه في وقوع ضرر ناتج عن استخدام الإنترنت أو اكتشافه، فإن الاستجابة السريعة والمدروسة لدعم طفلك بشكل فعال أمر ضروري. من المهم الحفاظ على هدوئك وتهيئة مساحة آمنة لطفلك لمشاركة تجربته. تعامل معه بتعاطف، وتجنب النقد أو اللوم، لبناء الثقة وضمان شعوره بالدعم.

عندما يبدأ طفلك في الحديث، اجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات من خلال طرح أسئلة مفتوحة لفهم ما الذي حدث، ومتى حدث، ومن كان طرفاً فيه. واطلب إذنه لمراجعة أي لقطات شاشة أو رسائل أو رسائل بريد إلكتروني ذات صلة للحصول على معلومات إضافية وتقييم مدى خطورة الموقف.

بعد ذلك، وثّق الحادثة بحفظ الأدلة، كالرسائل أو المنشورات أو الصور، مع التأكد من وضوح توقيت الحدث وأسماء المستخدمين. فهذا التوثيق ضروري للإبلاغ عن المشكلة إلى منصات التواصل الاجتماعي أو المدارس أو الجهات الحكومية.

ثم اتّخذ الخطوات المناسبة للإبلاغ عن الموقف. استخدم أدوات الإبلاغ على منصات التواصل الاجتماعي أو الألعاب للإبلاغ عن السلوك غير اللائق، وأبلغ إدارة المدرسة في حال تورط زملائه معه، وتواصل مع الجهات الأمنية في الحالات الخطيرة مثل التهديدات أو الاستدراج أو المحتوى غير اللائق. فالإبلاغ لا يساعد فقط في محاسبة الجناة، بل يضمن أيضاً معالجة وإزالة المحتوى الضار.

اتخذ إجراءات فورية لتأمين حسابات طفلك الرقمية بتغيير كلمات المرور، وتفعيل المصادقة الثنائية، ومراجعة إعدادات الخصوصية. فمن شأن هذه الخطوات أن تحمي طفلك من أي ضرر إضافي، مثل الاختراق أو سرقة الهوية. بالإضافة إلى ذلك، قم بحظر وتقييد التواصل مع الأشخاص المسببين للأذى، وذلك للتقليل من الضغوطات النفسية وضمان بيئة رقمية أكثر أماناً لطفلك.

إن تقديم الدعم النفسي في مثل هذه المواقف لا يقل أهمية عن اتخاذ الإجراءات السابقة. طمئن طفلك بأنه ليس مذنباً، وشجعه على التعبير عن مشاعره، وكن متفهماً لها. وإذا لزم الأمر، يمكن الاستعانة بخبراء الصحة النفسية لمساعدته على معالجة الموقف ومعرفة كيفية التصرف في حال تعرضه لمواقف مشابهة. ولمنع تكرار الحوادث مستقبلاً، راجع وعدّل إعدادات الأمان الرقمي مثل الرقابة الأبوية، وخصائص تصفية المحتوى، وخيارات الخصوصية على الأجهزة. فتعزيز هذه التدابير الوقائية سيساعد في الحد من المخاطر المحتملة.

وأخيراً، تابع طفلك بانتظام لمراقبة حالته النفسية والتأكد من حل المشكلة. فالمتابعة الدورية تظهر الدعم المستمر وتساعد في منع أي آثار طويلة المدى للأذى، مما يعزز دورك كشريك واعٍ وموثوق به في رحلته الرقمية.

موارد رقمية لدعم الأسرة في قطر

أولاً: الموارد التعليمية

برنامج دعم السلامة الرقمية

هـو أحـد مبـادرات وزارة الاتصـالات وتكنولوجيـا المعلومـات ويهـدف إلـى رفـع الوعـي بمخاطـر العالـم الرقمـي لـدى فئـات المجتمـع كافـة، لضمـان الاسـتخدام الآمـن للإنترنـت. ويتضمـن البرنامـج منصـة سـيف سبيـس التـي تضـم مصـادر متنوعـة تسـهم فـي رفـع الوعـي الرقمـي لـدى فئـات المجتمـع المختلفـة. وتشـمل هـذه المصـادر مقـالات، ورسـوم توضيحيـة، ورسـوم متحركـة ثنائيـة الأبعـاد، واختبـارات إلكترونيـة قصيـرة، وورش ونـشرات توعويـة، ورسـوم متحركـة ثلاثيـة الأبعـاد، وألعـاب تفاعليـة وغيرهـا.

safespace.qa

مناهج الأمن السيبراني التعليمية

وهو أحد مشاريع الوكالة الوطنية للأمن السيبراني ويهدف إلى تعريف المجتمع عموماً، والأطفال واليافعين خصوصاً، بمفهـوم المواطنة الرقميـة، إلى جانب توعية المجتمع بمخاطر شبكة الإنترنت. إضافـة إلـى رفع مستوى الوعـي بالمفاهيم العامة المرتبطـة بالأمن السيبرانـي والسلامة الرقمية، وتهيئـة جيـل مـن الشـباب القطـري القـادر علـى التعامـل بكفـاءة وأمـان مـع الأدوات التكنولوجيـة.

Ncsa.gov.qa

ثانياً: مصادر دعم الصحة النفسية

مركز دعم الصحة النفسية للأطفال والمراهقين

وهـو أحـد مراكـز سـدرة الطـب ويقـدم خدمـات نفسـية للأطفـال مـن 5 إلـى 18 عامـاً بمـا فـي ذلـك قضايـا الإدمـان الرقمـي والتنمـر الإلكترونـي.

Sidra.org

ثالثاً: الجهات المختصة بالجرائم الإلكترونية في قطر

الوكالة الوطنية للأمن السيبراني (NCSA).

يمكن الاتصال عبر الهاتف على الخط الساخن **(16555)**
أو عبر البريد الإلكتروني ncsoc@ncsa.gov.qa

إدارة مكافحة الجرائم الإلكترونية بوزارة الداخلية.

يمكن التواصل عبر الهاتف على الرقم **(2347444)** أو الخط الساخن **(66815757)**
أو تطبيق مطراش 2 أو البريد الإلكتروني cccc@moi.gov.qa للإبلاغ عن الجرائم الإلكترونية.

موارد عالمية أخرى لطلب المساعدة والدعم

أولاً: منظمات الدعم

المركز الوطني للأطفال المفقودين والمستغلين (NCMEC) في الولايات المتحدة الأمريكية	MissingKids.org
يمكن الإبلاغ عن الاستغلال أو الإساءة من خلال (CyberTipline) التابعة لهم.	

مفوضية السلامة الرقمية في أستراليا	eSafety.gov.au
تقدم المساعدة في حالات التنمر الإلكتروني، والانتهاكات القائمة على الصور، والمحتوى الضار.	

قيادة حماية الأطفال من الاستغلال عبر الإنترنت (CEOP) في المملكة المتحدة	CEOP.police.uk
مصدر للإبلاغ عن الاستغلال عبر الإنترنت ومنع وقوعه.	

خط مساعدة الأطفال في أستراليا	KidsHelpline.com.au
يقدم استشارات مجانية وسرية للأطفال واليافعين.	

خط مساعدة الطفل في المملكة المتحدة	Childline.org.uk
يقدم الاستشارات والدعم للشباب الذين يتعرضون للأذى عبر الإنترنت.	

ثانياً: مصادر دعم الصحة النفسية

خط الرسائل للإبلاغ عن الأزمات في الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة وكندا.
أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة **(HOME)** إلى **(741741)** لتحصل على دعم مجاني وسري لأزمات الصحة النفسية.

مساعدة أفضل	BetterHelp.com
استشارات نفسية عبر الإنترنت للأطفال واليافعين والآباء.	

ثالثاً: الدعم القانوني

التحالف الوطني للأمن السيبراني (NCSA) في الولايات المتحدة الأمريكية	StaySafeOnline.org
يقدم إرشادات حول السلامة الرقمية والإبلاغ عن الجرائم.	

مؤسسة مراقبة الإنترنت (IWF) في المملكة المتحدة	IWF.org.uk
الإبلاغ عن المحتوى غير القانوني عبر الإنترنت، بما في ذلك مواد استغلال الأطفال.	

رابعاً: الموارد التعليمية

(Common Sense Media)	CommonSenseMedia.org
دليل حول السلامة الرقمية، والخصوصية، والتربية الرقمية.	

(Be Internet awsome)
دروس تفاعلية حول السلامة على الإنترنت والمواطنة الرقمية.

خامساً: أدوات إعداد التقارير

منصات التواصل الاجتماعي
(فيسبوك) و (إنستغرام): استخدم أدوات إعداد التقارير داخل التطبيق. (TikTok): ميزة الاقتران العائلي للمراقبة والإبلاغ.

منصات الألعاب
يوفر كل من (Xbox) و(PlayStation) و(Steam) إمكانية الإبلاغ داخل المنصة عن التحرش أو السلوك غير اللائق.

يتطلب التصدي للأذى الإلكتروني تعاوناً بين أولياء الأمور والمدارس والمنصات الإلكترونية وجهات إنفاذ القانون. فالتحرك السريع مع الحفاظ على التواصل المفتوح مع طفلك يضمن سلامته النفسية على المدى البعيد.

وزارة الاتصـــــالات وتكنولوجيـــــا المعلومـــــات
Ministry of Communications and Information Technology
State of Qatar • دولـــة قطـــر

SAFE SPACE
سيـــف سبيـــس

الاستـــراتيجيات الرقميـــــــة

أولاً: استراتيجيات لوضع ضوابط فعالة للحد من أضرار استخدام الإنترنت.

إن وضع ضوابط واضحة وصارمة لأنشطة طفلك على الإنترنت يسهم بشكل فعال في الحد من المخاطر والأضرار الرقمية. ينبغي أن تحقق هذه الضوابط التوازن بين توفير الحماية اللازمة لطفلك ومنحه الاستقلالية، حتى يتمكن من تصفح العالم الرقمي بأمان وثقة.

كما إن وضع ضوابط واضحة لتنظيم وقت استخدام الشاشة والأنشطة الرقمية يُساعد على تهيئة بيئة رقمية متوازنة وآمنة لأسرتك. فابدأ بوضع حدود زمنية مناسبة لاستخدام الشاشة بناءً على عمر طفلك واحتياجاته، مثل ساعة إلى ساعتين للأطفال الصغار، وساعتين إلى ثلاث ساعات لليافعين مع مراعاة أوقات الواجبات المدرسية والمسؤوليات الأخرى.

يمكنك استخدم أدوات مثل (Apple Screen Time)، و(Google Family Link)، و(Microsoft Family Safety)، لوضع هذه الضوابط وتطبيقها. ولتعزيز العادات الصحية، خصص مناطق وأوقات خالية من الشاشات، مثل أوقات وجبات الطعام وفي غرف النوم. وشجّع طفلك على ممارسة أنشطة أسرية خالية من التكنولوجيا، مثل ألعاب الطاولة أو اللعب في الهواء الطلق. واحرص على تخصيص أوقات للراحة من الشاشات من خلال إيقاف تشغيلها قبل النوم بساعة على الأقل لدعم روتين نوم أفضل.

من المهم أيضاً تحديد هدف لوقت طفلك على الإنترنت. فأعطِ الأولوية للأنشطة التعليمية، مثل تطبيقات التعلم والمشاريع المدرسية، على الترفيه كالألعاب أو وسائل التواصل الاجتماعي. شجّع طفلك على اتباع روتين متوازن يتضمن الأنشطة البدنية والهوايات والتواصل الاجتماعي المباشر إلى جانب التفاعل الرقمي. واحرص على مراجعة عادات طفلك الرقمية بانتظام، وتعديل هذه الضوابط بما يتناسب مع نموه وتغير احتياجاته.

إن وضع ضوابط لكيفية تفاعل طفلك مع الآخرين عبر الإنترنت لا يقل أهمية عما سبق. علّمه التواصل باحترام باتباع القاعدة الذهبية: (عامِل الآخرين كما تحب أن تُعامَل)، ووجهه لتجنب السلوكيات السلبية كالتنابز بالألقاب أو السخرية. وساعده على تحديد المؤشرات التحذيرية، مثل طرح الغرباء أسئلة شخصية، أو الضغط عليه لإخفاء أسراره، أو طلب صور أو مقاطع فيديو. تأكد من أنه يدرك ضرورة الإبلاغ عن مثل هذه المواقف فوراً.

أما فيما يتعلق بالتفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي، تأكد من تطبيق طفلك لقاعدة (الأصدقاء فقط)، بحيث تقتصر علاقاته على أشخاص يعرفهم في الواقع. وتعاونا معاً على ضبط ملفاته الشخصية لتكون (خاصة)، وتقييد من يمكنه التعليق أو الإشارة أو إرسال الرسائل. راجعا معاً وبشكل دوري قوائم الأصدقاء والمتابعين للتأكد من عدم وجود حسابات غير معروفة. كما يمكنك أيضاً تمثيل سيناريوهات لمواقف مختلفة مع طفلك لتدريبه على كيفية التعامل بثقة مع مواقف مثل التنمّر الإلكتروني، أو الرسائل المشبوهة، أو التحديات الخطرة.

يُعد التواصل المفتوح أساساً للتعامل مع المخاطر الرقمية. لذا عليك تهيئة مساحةً آمنةً لطفلك يشارك فيها مخاوفه دون خوف من العقاب. اطرح أسئلةً مفتوحةً خلال جلسات التواصل اليومية، مثل: ما هو أكثر شيءٍ مثيرٍ للاهتمام رأيته على الإنترنت اليوم؟، أو هل تحدثتَ مع أي شخصٍ جديدٍ اليوم؟ وكيف كان الأمر؟. كما أن اطلاعك المستمر على المنصات التي يستخدمها طفلك يساعدك في فهم تجاربه الرقمية بشكل أفضل.

إن وضع اتفاقية عائلية لاستخدام التكنولوجيا يُوضّح التوقعات والحدود بشكل أكبر. لذا تعاون مع طفلك لوضع قواعد تُحدّد ما يُمكنه فعله على الإنترنت، والأشخاص الذين يُمكنه التفاعل معهم، ومتى وأين يُمكنه استخدام الأجهزة. واحرص على تضمين عواقب مخالفة القواعد بشكل واضح في الاتفاقية وعلقها في مكان بارز كتذكير دائم.

وأخيراً، كن قدوة في السلوك الرقمي الجيد. قلل من مدة استخدامك للشاشات، وتجنب الأجهزة أثناء وقت العائلة، وأظهر سلوكاً مسؤولاً عبر الإنترنت مثل التعليقات المحترمة والاستخدام المتوازن. فالأطفال يميلون أكثر لاحترام القواعد عندما يرون والديهم يلتزمون بها. قم بمراجعة هذه الاتفاقية بشكل منتظم مع طفلك وحدثها بما يتناسب مع عمره ونضجه وتطور العالم الرقمي، فالمتابعة المنتظمة وإشراك طفلك في اتخاذ القرارات يعزز الثقة والتعاون بينكما، ويضمن تجربة رقمية أكثر أماناً وإيجابية لجميع أفراد الأسرة. وفيما يلي أنشطة لمساعدتك في وضع قواعد لمدة استخدام الشاشات حسب الفئة العمرية:

1- أنشطة بناء الوعي للفئة العمرية من 3 إلى 7 أعوام

النشاط الأول | **ارسم يومك**

الهدف من النشاط

مساعدة الطفل على تصور أنشطته اليومية لتحديد الوقت المناسب لاستخدام الشاشات وأوقات الأنشطة الأخرى.

تعليمات تنفيذ النشاط

أعطِ الطفل ورقة وأقلام تلوين، واطلب منه رسم يومه المعتاد (مثل روتين الصباح، وقت اللعب، الوجبات، وقت استخدام الشاشة). وبعد الانتهاء من الرسم، ناقشه في التفاصيل وحددا معاً الوقت الأنسب لاستخدام الشاشات ضمن جدوله اليومي.

النشاط الثاني
لعبة الفرز (وقت استخدام التكنولوجيا مقابل وقت اللعب)

الهدف من النشاط

توعية الطفل بأهمية التوازن بين الأنشطة الرقمية والأنشطة الواقعية.

تعليمات تنفيذ النشاط

جهّز مجموعة بطاقات تتضمن أنشطة متنوعة (مثل مشاهدة الرسوم المتحركة، قراءة كتاب، اللعب في الهواء الطلق). واطلب من طفلك تصنيفها إلى مجموعتين: (وقت الأنشطة الرقمية) و(وقت الأنشطة الواقعية). ثم صمما معاً جدولاً يوازن بين أنشطة المجموعتين.

2- أنشطة التعاون لوضع القواعد للفئة العمرية من 8 إلى 21 عاماً

النشاط الأول **لوحة التفاوض حول وقت استخدام الشاشة**

الهدف من النشاط

إشراك الطفل في صياغة القواعد الخاصة باستخدام الشاشات لتعزيز الشعور بالمسؤولية.

تعليمات تنفيذ النشاط

أنشئ لوحة تحتوي على فترات ومناسبات مختلفة، (مثل أيام الأسبوع، عطلة نهاية الأسبوع، المناسبات الخاصة). ثم اطلب من طفلك اقتراح المدة المناسبة لاستخدام الشاشات في كل فترة أو مناسبة. واستمر في النقاش والتفاوض معه حتى تصلا إلى اتفاق.

النشاط الثاني

مناظرة (إيجابيات وسلبيات استخدام الشاشات)

الهدف من النشاط

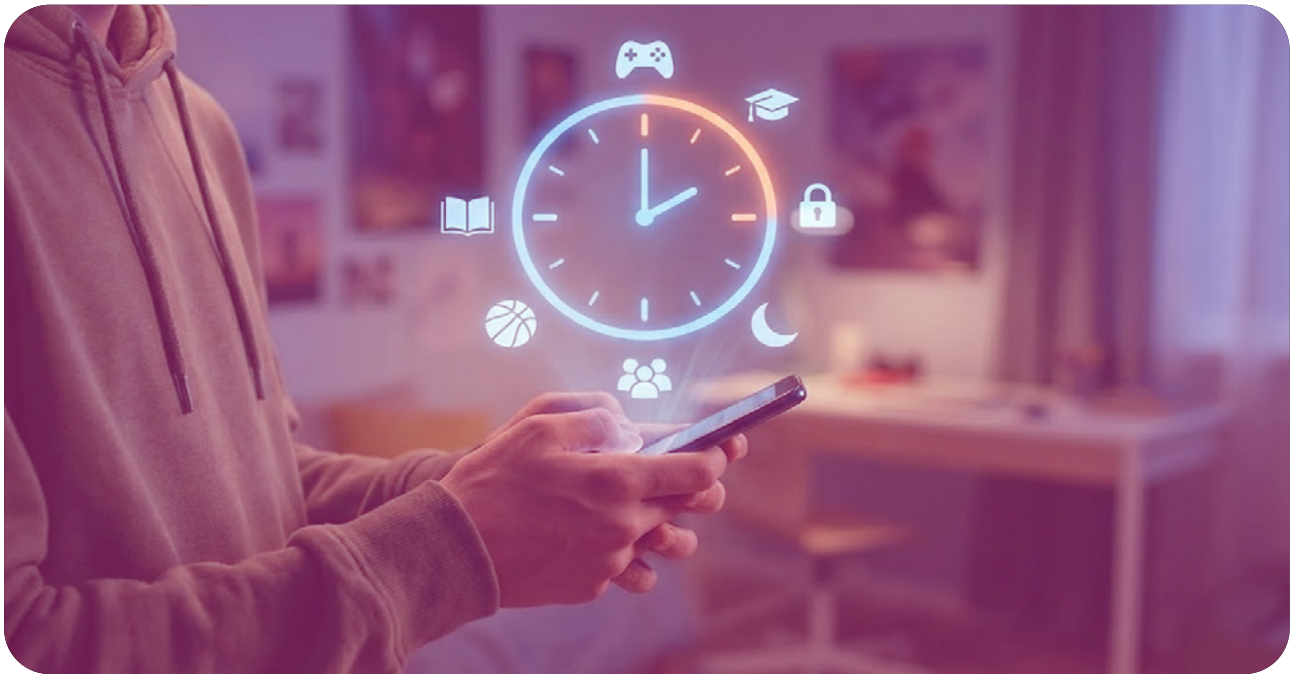
تنمية مهارات التفكير النقدي حول استخدام الشاشة.

تعليمات تنفيذ النشاط

جهز قائمة بإيجابيات وسلبيات استخدام الشاشة (مثل ألعاب ممتعة، وتطبيقات تعليمية مقابل قلة النشاط البدني، وإجهاد العينين)، ثم ناقش مع طفلك كيف يمك استثمار الإيجابيات والحد من السلبيات.

3- أنشطة اتخاذ القرارات المسؤولة للأعمار من 13 إلى 17 عاماً

النشاط الأول **تحدي (ميزانية مدة استخدام الشاشة)**



الهدف من النشاط

تعليم اليافعين كيفية إدارة مدة استخدام الشاشة الخاصة بهم بشكل مسؤول.

تعليمات تنفيذ النشاط

امنح ابنك اليافع (ميزانية مدة استخدام الشاشة) (على سبيل المثال، 14 ساعة في الأسبوع). واطلب منه توزيع وقته على أنشطة مختلفة (مثل وسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، والبث المباشر). وراجعا معاً توزيع الأنشطة بشكل أسبوعي لمعرفة ما إذا كانت هناك حاجة لأي تعديلات.

النشاط الثاني
وضع القواعد وتبادل الأدوار

الهدف من النشاط

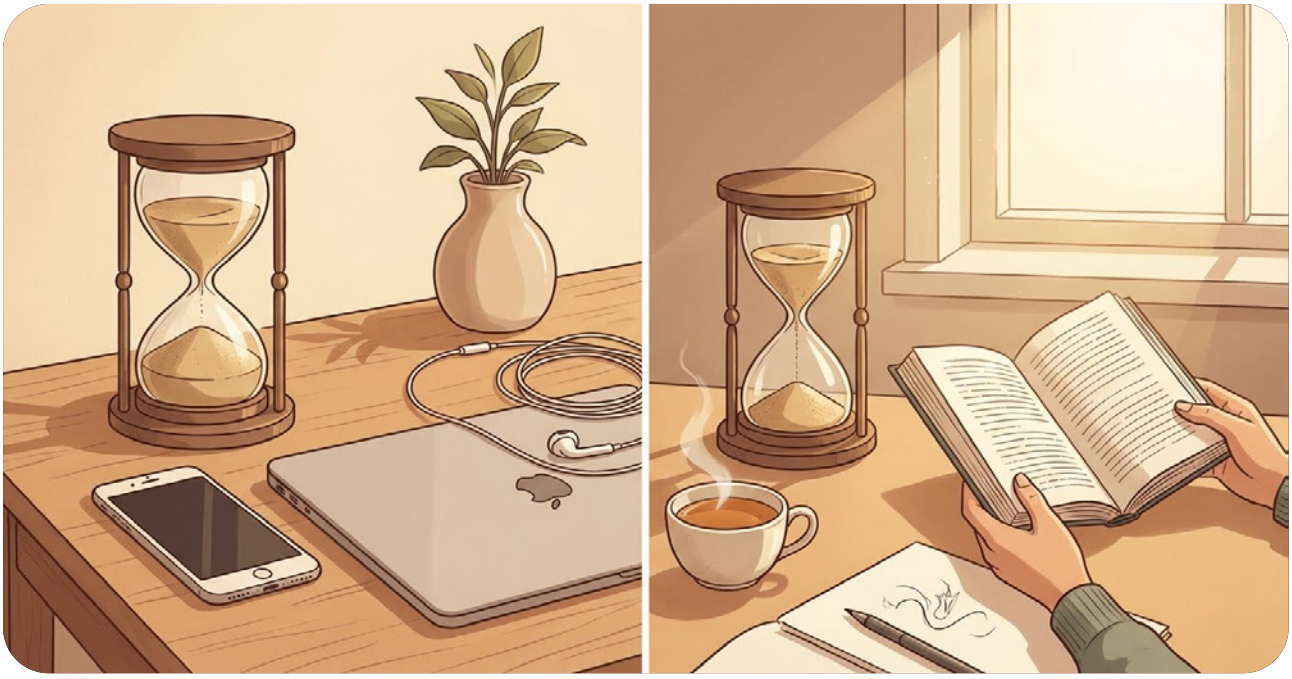
تمكين اليافعين من وضع الحدود والقواعد بأنفسهم.

تعليمات تنفيذ النشاط

اطلب من ابنك اليافع أن يضع قائمة بقواعد مدة استخدام الشاشة لنفسه. ثم راجعا اقتراحاته معاً وناقشا التعديلات وشجعه على شرح أسباب اعتقاده بأن القواعد التي اتفقتما عليها مناسبة.

النشاط الثالث

تحدي ساعة بلا تكنولوجيا



الهدف من النشاط

إدراك فوائد استثمار الوقت بعيداً عن الشاشات.

تعليمات تنفيذ النشاط

اختر ساعة واحدة يومياً يلتزم فيها أفراد الأسرة جميعهم بعدم استخدام الشاشات. استثمروا هذا الوقت في أنشطة أسرية (مثل ألعاب الطاولة، أو نزهة في الهواء الطلق، أو المحادثات الأسرية). ثم ناقشوا إنجازات كل فرد في تلك الساعة بعيداً عن الشاشات.

ثانياً: استراتيجيات لتعليم الأبناء أساسيات السلامة الرقمية للوقاية من المخاطر.

يُعدّ تثقيف الأطفال واليافعين حول السلامة الرقمية أمراً بالغ الأهمية؛ لتمكينهم من التنقّل في العالم الرقمي بمسؤولية. إن التوجيه المستمر من الوالدين وأولياء الأمور يرسّخ عادات صحية وآمنة في استخدام التكنولوجيا، ويمنح الأبناء الأدوات اللازمة لحماية أنفسهم من المخاطر المتزايدة على الإنترنت.

ابدأ مع ابنك بشرح **مفهوم المعلومات الشخصية** وضرورة حمايتها. استخدم أمثلة قريبة من واقعه، مثل الاسم الكامل، أو العنوان، أو اسم المدرسة، وقم بتوضيح مخاطر مشاركة هذه المعلومات عبر الإنترنت. ولتقريب الفكرة أكثر، يمكنك إشراكه في نشاط تفاعلي مثل (اختبار المعلومات الشخصية) لمساعدته على التمييز بين ممارسات المشاركة الآمنة وغير الآمنة.

انتقل بعد ذلك إلى تعليمه **إعدادات الخصوصية وكيفية الاستفادة منها**، واستخدامها بفعالية عن طريق تعريفه على ميزات الخصوصية في التطبيقات أو المنصات التي يستخدمها، مثل مواقع التواصل الاجتماعي، وتطبيقات المراسلة، أو منصات الألعاب. بيّن له كيفية التحكم فيمن يمكنه رؤية منشوراته، أو مراسلته، أو تتبع أنشطته، واحرص على أن تكون هذه التجربة تعليمية عملية، من خلال تعديل الإعدادات معاً، وراجِع معه هذه الإعدادات بانتظام لتبقى مناسبة لعمره وأنشطته.

ناقش معه مخاطر **الإفراط في مشاركة المعلومات**، وساعده على إدراك عواقبها المحتملة، مثل سرقة الهوية، والتنمر الإلكتروني، أو التعرض للمضايقات عبر الإنترنت. واستخدم أمثلة واقعية مناسبة لعمره لتوضيح هذه المخاطر دون إثارة قلقه. ويمكنك أيضاً تمثيل سيناريوهات مختلفة لتعليمه كيفية الاستجابة للمواقف الخطرة، مثل أن يُطلب منه تفاصيل شخصية أو يشعر بالضغط للكشف عن تفاصيل خاصة.

كلمات المرور القوية جانبٌ أساسيٌّ آخر من جوانب السلامة الرقمية. لذا قم بتعليم ابنك كيفية إنشاء كلمات مرور قوية وفريدة باستخدام مزيج من الأحرف والأرقام والرموز، واشرح له مخاطر كلمات المرور الضعيفة. وعرّفه على برامج إدارة كلمات المرور لتخزينها بأمان، وشاركه في لعبة (قوة كلمات المرور) لجعل عملية التعلم تفاعلية وممتعة.

يعد **التواصل باحترام مع الآخرين عبر الإنترنت** من السلوكيات الأساسية التي ينبغي ترسيخها عند الأطفال واليافعين أيضاً. لذا من المهم أن تشجع ابنك على التعامل بلطف مع الآخرين، ومراعاة الأثر النفسي لكلماته عليهم، خاصةً وأن النبرة قد يُساء فهمها بسهولة أثناء التواصل عبر الإنترنت. ناقش معه أيضاً التنمر الإلكتروني وعواقبه وكيفية مواجهته، سواءً بالإبلاغ عنه أو دعم ضحاياه. قم بتمثيل بعض السيناريوهات ولعب الأدوار مع ابنك لتشجعه على التواصل مع الآخرين باحترام والتعامل مع المواقف السلبية بإيجابية واحترام.

ساعد ابنك على فهم **آداب السلوك الرقمي**، مثل تجنب استخدام الخط الكبير، وانتظار دوره في المحادثات الافتراضية، **والتفكير قبل كتابة أي رد**. يمكنك أيضاً تمثيل أدوار لمواقف رقمية مختلفة قد يواجهها طفلك بهدف تعزيز تعلّمه لهذه القواعد بطريقة تفاعلية وواقعية. كذلك، ناقش عواقب مشاركة المحتوى الضار، واشرح له كيف يمكن لمثل هذه التصرفات أن تضر بالسمعة والعلاقات. تعاونا معاً لعمل ملصق أسري بعنوان (**فكّر قبل المشاركة**) يتضمن إرشادات التواصل مع الآخرين باحترام عبر الإنترنت.

يُعد مفهوم البصمة الرقمية أمراً بالغ الأهمية بالنسبة للأبناء الأكبر سناً. ناقش مع ابنك كيف تُسهم أنشطته على الإنترنت، ومنشوراته وصوره وتعليقاته في تكوين سمعته الرقمية، والتي قد يطلع عليها أصحاب العمل أو الجامعات في المستقبل. شجعه على البحث عن نفسه على الإنترنت واتخاذ خطوات لإدارة حضوره الرقمي بشكل مسؤول.

وأخيراً، عزز **التواصل المفتوح** حول التجارب الرقمية. وابنِ الثقة مع ابنك من خلال تشجيعه على مشاركة أي مواقف غير مريحة أو محيرة يواجهها عبر الإنترنت دون الخوف من الحكم عليه. نظّم جلسات متابعة دورية للسلامة الرقمية لمناقشة أنشطته ومعالجة مخاوفه. علّمه كيفية الإبلاغ عن السلوكيات الضارة على منصات التواصل الاجتماعي أو منصات الألعاب أو المواقع الإلكترونية، مع التأكيد على أن الإبلاغ تصرف مسؤول للتعامل مع المحتوى غير اللائق. فبتطبيق هذه الاستراتيجيات، يمكن للآباء توجيه الأبناء نحو سلوكيات رقمية أكثر أماناً ووعيا.

تذكير بمفاهيم الاحترام والصدق والمسؤولية في العالم الرقمي

الاحتـــــرام		
المـــــساواة	اللـــــطف	الصبـــــر
إذا رأيت ظلماً على الإنترنت، كن إيجابياً ودافع عن المساواة والمعاملة العادلة للجميع.	تعامل باحترام مع الآخرين، سواء على شبكات التواصل الاجتماعي، أو في محادثات الالعاب، أو مختلف تطبيقات المحادثة.	فكر قبل النشر والتعليق، وانظر فيما إذا كانت مساهمتك ستكون (صادقة، ومعينة، وهادفة، وضرورية،ولطيفة.)

الصـــــدق		
الـــــموثوقية	الأصـــــالة	التواضـــــع
ساهم في البيئة الإلكترونية بطريقة إيجابية تجعل منك دائماً عضواً موثوقاً به على الإنترنت.	تجنب أساليب الضغط والتكتيكات الإلكترونية التي تستخدم للتأثير: كن صادقاً مع نفسك	حافظ على أخلاق عالية عند اللعب أو المحادثة، أو النشر، أو البث المباشر، أو عند مشاركتك في أي نشاط على الإنترنت.

المســـــؤولية		
الكـــــرامة	التواضـــــع	الخصوصـــــية
تحـل بالانضباط وباحترامك لذاتـك على الإنترنت. كن سفيراً لبلدك قـطر علـى الإنترنت.	حـلّ بالتواضع وعدم التفاخر فـي منشـوراتك وتعليقـاتك وصـورك وأنشـطتك عـلى الإنترنت.	حـم خصوصيتك، وخصـوصية الآخرين.

كل من يعيش على أرض دولة قطر محظوظ بالعيش في بلد يؤمن بركائز أساسية كالعـدل والحرية والخير والمسـاواة، والأخلاق العـالية. إنها مسؤوليـة الأهالي والمـربين فـي نشـر وتعـزيز تـلك المبـادئ فـي فضـاء الإنتـرنت.

ثالثاً: استراتيجيات لدعم الحياة الرقمية لليافعين في عصر الذكاء الاصطناعي وتكنولوجيا المستقبل.

ينشأ اليافعون اليوم في عالم رقمي يستخدم فيه الذكاء الاصطناعي في مختلف تجاربهم اليومية على الإنترنت، وغالباً دون أن يدركوا ذلك. سواءً من خلال منصات تعتمد على الذكاء الاصطناعي مثل (ChatGPT)، أو (Google Gemini) أو أدوات معالجة الفيديو أو خوارزميات مواقع التواصل الاجتماعي المدعومة بالذكاء الاصطناعي، يتفاعل اليافعون مع الذكاء الاصطناعي بوتيرة أكبر من أي وقت مضى، وهذا التفاعل المتزايد يفرض عليهم مواجهة فرص وتحديات جديدة في عالمهم الرقمي، مما يتطلب منهم فهماً أعمق لكيفية عمل هذه التقنيات وتأثيراتها.

1- استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي للتعلم والإبداع

يستفيد الكثير من اليافعين اليوم من أدوات الذكاء الاصطناعي مثل (ChatGPT)، و(Google Gemini)، في إنجاز مهامهم المدرسية وأبحاثهم وكتاباتهم الإبداعية، حيث توفر هذه المنصات إجابات سريعة، وتنشئ مقالات، وتساعد في توليد الأفكار. أما في مجال الإبداع، تتيح الأدوات المدعومة بالذكاء الاصطناعي لليافعين إنتاج الأعمال الفنية والموسيقية، وحتى مقاطع فيديو بمساعدة الخوارزميات، حيث تستخدم تطبيقات مثل (DALL-E)، و(Runway ML) على سبيل المثال، لإنشاء صور بناءً على أوامر نصية، مما يُمكّن اليافعين من تجربة الفن والتصميم الرقمي، حتى بدون تدريب على مهارات الرسم. ومع تزايد سهولة الوصول إلى تقنيات الذكاء الاصطناعي، أصبح بإمكان اليافعين استخدامها للتعبير عن إبداعهم بطرق لم تكن متاحة من قبل.

2- الذكاء الاصطناعي ووسائل التواصل الاجتماعي

لا يقتصر تأثير الذكاء الاصطناعي على جانب التعليم والإبداع، بل يمتد ليشمل التأثير على تجارب اليافعين على وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير، حيث تقوم خوارزميات منصات مثل تيك توك

وإنستغرام ويوتيوب بتخصيص المحتوى للمستخدم وعرض ما يتناسب مع اهتماماته بناءً على سلوكه الرقمي. يشكّل هذا التخصيص المدعوم بالذكاء الاصطناعي طريقة تفاعل اليافعين مع المحتوى، مما قد يؤدي إلى زيادة وقت استخدامهم للشاشة أو التعرض المتكرر لأنواع محددة من المعلومات، وهو ما قد يؤثر على سلوكهم، بل وعلى رؤيتهم للعالم. لذا فمن المهم جداً أن يعرف اليافعون كيفية عمل هذه الخوارزميات وأن يكونوا مدركين بأن العالم الافتراضي الذي يتفاعلون معه قد لا يعكس الواقع.

3- الذكاء الاصطناعي والتلاعب الرقمي

يتزايد وعي اليافعين بأدوات التلاعب بالفيديو المدعومة بالذكاء الاصطناعي، بل وقد يشاركون في استخدامها أحياناً. وتشمل هذه الأدوات تقنيات تحرير الفيديو، وتبديل الوجوه، وتقنيات التزييف العميق (Deepfake). وعلى الرغم من أن هذه التقنيات تفتح آفاقاً جديدة للإبداع، فإنها تثير أيضاً قضايا أخلاقية. فقد تُستخدم تقنيات التزييف العميق لنشر معلومات مضللة أو لإنشاء محتوى ضار أو محرج. لذا يجب على اليافعين فهم مخاطر هذه التقنيات ليس فقط من حيث المسؤولية الشخصية، ولكن أيضاً من حيث الخصوصية واحتمال إساءة استخدامها من قبل الآخرين.

4- دور الذكاء الاصطناعي في تشكيل الهوية الرقمية

يلعب الذكاء الاصطناعي دوراً في تشكيل الهوية الرقمية لليافعين، وتتيح تقنيات التعرف على الوجوه وخصائص تصفية المحتوى في تطبيقات مثل سناب شات (Snapchat) وانستغرام (Instagram) لليافعين تعديل مظهرهم في الصور ومقاطع الفيديو، ما قد يؤثر مع مرور الوقت على ثقتهم بأنفسهم واحترامهم لذواتهم. لذا، فمن المهم توعية اليافعين بأن الصور المثالية التي يرونها على الإنترنت غالباً ما تكون محسنة باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي، وأن المقارنة بهذه الصور المثالية يمكن أن تشوّه تصورهم لأنفسهم.

5- الاعتبارات المهنية والفرص المستقبلية

يؤثر الذكاء الاصطناعي أيضاً على المسارات المهنية والفرص المستقبلية لليافعين. ومع تزايد الاعتماد على الذكاء الاصطناعي ودمجه في القطاعات المختلفة مثل الرعاية الصحية والتمويل والترفيه والأمن السيبراني، فإن فهم آلية عمل تقنيات الذكاء الاصطناعي وتطبيقاتها يمكن أن يمنح اليافعين بداية موفقة في سوق العمل. لذا، فعلينا تشجيعهم على التفاعل معه ليس فقط كمستخدمين، بل كمبدعين أيضاً، من خلال تعلم كيفية عمل أنظمة الذكاء الاصطناعي وأساسيات برمجة نماذجه أو استكشاف أخلاقياته.

6- تثقيف اليافعين حول أخلاقيات الذكاء الاصطناعي والمسؤوليات المرتبطة به

مع تزايد قوة أدوات الذكاء الاصطناعي، تزداد الحاجة إلى تثقيف اليافعين حول أخلاقيات استخدامها، فمن الضروري أن يفهموا مثلاً التحيز في خوارزميات الذكاء الاصطناعي، ومخاطر الخصوصية الناجمة عن استخدام الأدوات التي تعمل به، والتأثير المجتمعي الأوسع لتطبيقات الذكاء الاصطناعي مثل أنظمة المراقبة أو الأنظمة المستقلة.

كما ينبغي تشجيع اليافعين على التفكير النقدي في كيفية تأثير الذكاء الاصطناعي على تفاعلاتهم اليومية عبر الإنترنت، وتمكينهم من اتخاذ قرارات واعية بشأن استخدامه. ويمكن للآباء والمعلمين تعزيز هذه العملية من خلال تشجيع النقاشات حول أخلاقيات الذكاء الاصطناعي، والاستخدام المسؤول له في إنتاج المحتوى، والآثار طويلة المدى لهذه التقنية على المجتمع.

ملخص الذكاء الاصطناعي في حياة اليافعين الرقمية

مع تزايد استخدام اليافعين لأدوات الذكاء الاصطناعي، فإنهم يكتشفون فرصاً كبيرة ومخاطر حقيقية في الوقت نفسه. بدءاً من روبوتات المحادثة مثل (ChatGPT)، مروراً بخوارزميات المحتوى، يساهم الذكاء الاصطناعي في تشكيل الطريقة التي يتفاعل بها اليافعون مع التكنولوجيا. وهنا يأتي دور الآباء في إرشاد أبنائهم خلال هذه التجربة. ونظراً لأن الكثير من الآباء ليسوا على دراية كافية بتعقيدات الذكاء الاصطناعي، فإن التعاون والتعلم المشترك بين الآباء واليافعين يعزز من الفهم والسلامة في العالم الرقمي لكلا الطرفين.

يواجه اليافعون اليوم مخاطر حقيقية بسبب انتشار المعلومات المضللة، حيث يمكن لتقنيات مثل التزييف العميق (Deepfake) أن تشوه الواقع بطرق مقنعة، مما يجعل من الصعب التمييز بين المحتوى الحقيقي والمزيف. وللتغلب على هذا التحدي، يمكن للآباء استكشاف هذه الأدوات مع أبنائهم، ومناقشة أهمية التقييم الواعي للمحتوى الرقمي، وتعليمهم كيفية التحقق من المصادر. إن الحوارات والنقاشات المستمرة حول أخلاقيات استخدام الذكاء الاصطناعي تسهم بشكل كبير في تمكين الجميع من التعامل مع هذه التحديات بفعالية.

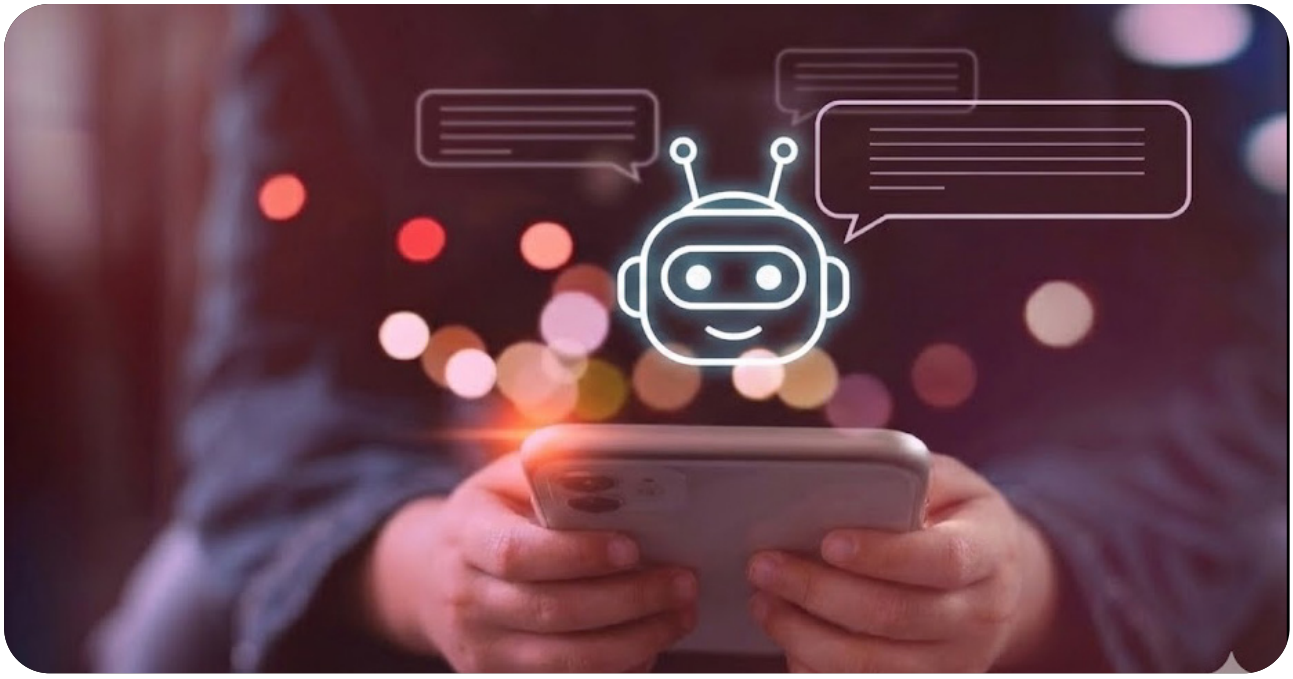
ومن التحديات الأخرى المهمة، التلاعب بالبيانات الشخصية عبر خوارزميات الذكاء الاصطناعي، وخاصةً على منصات التواصل الاجتماعي. إذ تقوم هذه الخوارزميات بتخصيص المحتوى وفقاً لسلوك المستخدم، مما قد يُعزز التحيزات ويُنشئ ما يعرف بـ (فقاعات التصفية) المغلقة. ويمكن للآباء واليافعين العمل على تنويع المحتوى الرقمي الذي يشاهدونه من خلال استكشاف منصات مختلفة، ومناقشة كيفية تأثير الخوارزميات على ما يرونه، وتشجيعهم على التساؤل والتفكير النقدي حول المحتوى. وبتعاونهم معاً، يتمكن اليافعين من اتخاذ قرارات أكثر وعياً بشأن تفاعلهم الرقمي، بينما يكتسب الآباء فهماً أفضل لتجارب أبنائهم الرقمية.

باختصار، يُمثل الذكاء الاصطناعي أداةً فعّالة للإبداع والتعلّم، ولكن من الضروري أن يفهم اليافعون الأبعاد الأخلاقية لاستخدامه. سواء كانوا يستخدمونه لإنشاء أعمال فنية أو لأغراض أكاديمية، لذا فعلى الآباء تشجيع النقاشات المفتوحة حول الأصالة والخصوصية والاستخدام المسؤول. فمن خلال تبادل وجهات النظر والتعلم المشترك، يُمكن للآباء واليافعين التغلّب على تعقيدات الذكاء الاصطناعي معاً، مما يُعزّز الشعور بالمسؤولية المشتركة في استخدامها.

ولكي يتمكن اليافعون من التعامل بوعي مع هذه التحولات، لا يكفي أن نوجّه لهم النصائح فقط، بل من المهم أن نوفر لهم أنشطة عملية تساعدهم على اختبار هذه التقنية، وفهم آليات عملها، والتفكير النقدي حول مخاطرها وأخلاقياتها. وهنا تأتي الأنشطة التالية كأمثلة يمكن أن تُطبق داخل الأسرة أو المدرسة لتعزيز المرونة الرقمية والإبداع المسؤول لدى اليافعين.

أنشطة عملية لتمكين اليافعين من فهم الذكاء الاصطناعي والتعامل معه بوعي

النشاط الأول **استكشاف روبوتات الدردشة التي تعمل بالذكاء الاصطناعي**



في هذا النشاط، يمكن لليافعين التفاعل مع روبوتات الدردشة التي تعمل بالذكاء الاصطناعي مثل (ChatGPT)، أو (Google Gemini) لأداء مهام إبداعية أو أكاديمية. يمكنهم طلب المساعدة من روبوت الدردشة في توليد أفكار لمشروع مدرسي، أو المساعدة في كتابة مقال، أو إنتاج محتوى إبداعي مثل القصائد أو القصص القصيرة. شجعهم على تجربة كيفية استجابة الذكاء الاصطناعي لمختلف الأوامر والتفكير في مزايا وقيود استخدام الذكاء الاصطناعي في التعلم والإبداع.

الهدف من النشاط

فهم كيفية عمل روبوتات الدردشة التي تعمل بالذكاء الاصطناعي ونقاط قوتها وضعفها في دعم العمل الأكاديمي والإبداعي.

بداية الحـــوار

- كيف تختلف استجابة الروبوت عما كنت ستكتبه بنفسك؟
- ما الذي تعتقد أن الذكاء الاصطناعي أجاد فيه، وأين أخفق؟
- ما هي التساؤلات الأخلاقية التي تتبادر إلى ذهنك عند التفكير في استخدام الذكاء الاصطناعي للمساعدة في الواجبات المدرسية؟

النشاط الثاني
إنشاء الأعمال الفنية باستخدام الذكاء الاصطناعي

عـرّف اليافعيـن علـى أدوات الأعمـال الفنيـة المدعومـة بالـذكاء الاصطناعـي مثـل (DALL-E)، و(DeepArt) و(Runway ML). دعهـم ينتجـون أعمـالاً فنيـة رقميـة باسـتخدام أوامـر نصيـة، واستكشـف كيفيـة ترجمـة الـذكاء الاصطناعـي لأفكارهـم إلـى صـور، ثـم شـجعهم علـى مقارنـة أعمالهـم الفنيـة الناتجـة باسـتخدام أدوات الـذكاء الاصطناعـي مـع أعمالهـم اليدويـة أو التـي يتـم انتاجهـا باسـتخدام أدوات رقميـة غيـر مدعومـة بالـذكاء الاصطناعـي.

الهدف من النشاط

تمكين اليافعين من استكشاف إبداعهم باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي والتفكير في كيفية تكامل التكنولوجيا مع الأساليب الفنية الأخرى.

بـــــداية الحـــــوار

- كيـف فسّـر الـذكاء الاصطناعـي الأمـر النصـي الـذي أعطيتـه إيـاه؟ هـل كانـت النتيجـة كمـا توقعـت؟
- كيـف يمكـن مقارنـة العمـل الفنـي الـذي تـم إنتاجـه بواسـطة الـذكاء الاصطناعـي بمـا كانـت سـتبدعه يديـك؟
- هـل تعتقـد أن الـذكاء الاصطناعـي يمكـن أن يحـل محـل الإبـداع البشـري، أم أنـه مجـرد أداة لتعزيـزه؟

النشاط الثالث فهم خوارزميات الذكاء الاصطناعي ووسائل التواصل الاجتماعي

في هـذا النشـاط، يمكـن لليافعيـن تحليـل كيفيـة اقـتراح منصـات التواصـل الاجتماعـي، مثـل تيـك تـوك وإنسـتغرام ويوتيـوب، للمحتـوى بنـاءً علـى سـلوكهم. شـجعهم علـى متابعـة أنـواع المحتـوى المُقـترح عليهـم، والتفكيـر فـي كيفيـة تأثيـر خوارزميـات الـذكاء الاصطناعـي علـى تجاربهـم الرقميـة.

الهدف من النشاط

رفع وعي اليافعين بكيفية تشكيل الذكاء الاصطناعي لبيئتهم الرقمية وتعزيز التفكير النقدي حول استخدامهم للأدوات الرقمية.

بـــــداية الحـــــوار

- هل تعتقد أن الخوارزمية تقرر المحتوى الذي سيتم عرضه لك؟
- هـل تتوافـق التوصيـات التـي تقدمهـا لـك الخوارزميـات مـع اهتماماتـك، أم أنها تدفعك نحو أنواع معينة من المحتوى؟
- ما الذي يمكنك فعله لتتحكم بشكل أكبر فيما تراه على الإنترنت؟

النشاط الرابع

تجربة أدوات التزييف العميق

فـي بيئـة تخضـع للمراقبـة وتتمتـع بالمسـؤولية، دع اليافعيـن يستكشـفون أدوات مدعومـة بالـذكاء الاصطناعـي لمعالجـة الفيديـو. يمكنهـم تجربـة تقنيـات التزييـف العميـق الأساسـية أو تطبيقـات تبديـل الوجـه لفهـم كيـف يغيّـر الـذكاء الاصطناعـي مقاطـع الفيديـو. بعـد ذلـك، ناقـش معهـم الاسـتخدامات الإيجابيـة والسـلبية لهـذه التكنولوجيـا.

الهدف من النشاط

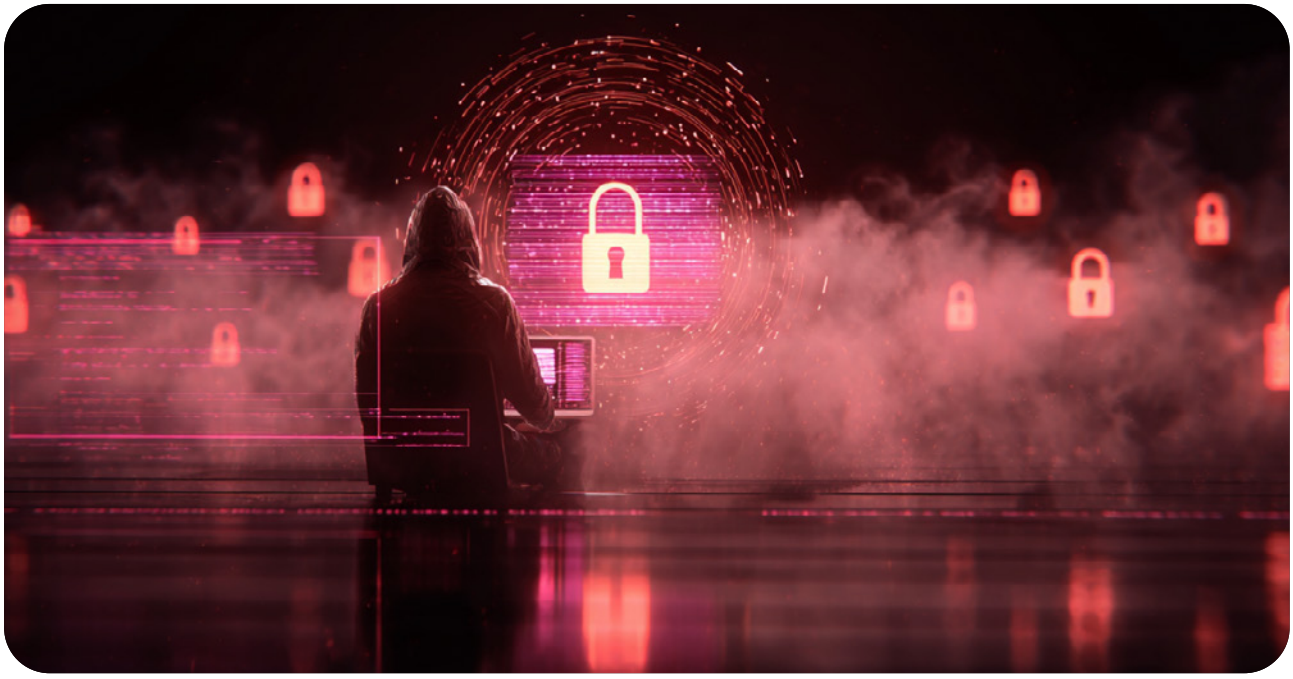
تعريف اليافعين بالإمكانيات والمخاوف الأخلاقية التي تتعلق بالتلاعب بالفيديو باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي.

بـــــداية الحـــــوار

- ما هي فوائد هذه التكنولوجيا وكيف يمكن استخدامها بشكل إبداعي؟
- ما هي المخاطر المحتملة للتزييف العميق، وكيف يمكن إساءة استخدامها؟
- كيف يمكنك اكتشاف التزييف العميق، وماذا يجب عليك أن تفعل إذا واجهته؟

النشاط الخامس

مناقشات حول أخلاقيات الذكاء الاصطناعي



نظم نقاشاً جماعياً يتأمل فيه اليافعون مختلف الجوانب الأخلاقية للذكاء الاصطناعي، بحيث يمكنهم مناقشة تحيز خوارزميات الذكاء الاصطناعي، وقضايا الخصوصية، والتأثيرات المستقبلية المحتملة للذكاء الاصطناعي على الوظائف والأمن والمجتمع. شجعهم على البحث عن أمثلة واقعية لتحديات أخلاقيات الذكاء الاصطناعي ومشاركة آرائهم.

الهدف من النشاط

تعزيز التفكير النقدي حول أخلاقيات الذكاء الاصطناعي والمسؤوليات المرتبطة باستخدامه.

بـــداية الحـــوار

- اذكر بعض الأمثلة على التحيز في الذكاء الاصطناعي، وكيف يمكن أن يؤثر على الناس؟
- كيف يمكن للذكاء الاصطناعي أن يؤثر على الخصوصية الشخصية، وما الذي يمكننا فعله لحماية أنفسنا؟
- كيف ترى مستقبل الذكاء الاصطناعي من حيث الوظائف والأمن والمجتمع؟

النشاط السادس

تشكيل مساحة رقمية إيجابية

يمكـن لوسـائل التواصـل الاجتماعـي والمجتمعـات الرقميـة أن تُحـدث تأثيرات إيجابيـة وسـلبية علـى الصحـة النفسـية لليافعيـن. يشـجع هـذا النشـاط ابنـك اليافـع علـى التفكيـر فـي كيفيـة تهيئـة بيئـة رقميـة إيجابيـة لنفسـه. اجلسـا معـاً واسـتعرضا حساباته علـى وسـائل التواصـل الاجتماعـي أو مجتمعـات الألعـاب الخاصـة بـه. تحدثـا عـن كيفيـة تأثيـر المحتـوى الـذي ينشـره هـو أو الأشـخاص الذيـن يتفاعـل معهـم علـى مشـاعره. شـجعه علـى إلغـاء متابعـة أو حظـر الحسـابات التـي تنشـر طاقـة سـلبية أو تسـبب لـه القلـق، واقتـرح عليـه متابعـة حسـابات تعـزز الراحـة النفسـية أو تدعـم اهتماماتـه الشـخصية. كمـا يمكنـك مسـاعدته علـى التفكيـر فـي كيفيـة نشـر الإيجابيـة فـي بيئتـه الرقميـة مـن خلال تشـجيعه علـى التفاعـل بلطـف واحـترام عبـر الإنترنـت.

الهدف من النشاط

مساعدة اليافعين على تشكيل مساحتهم الرقمية بطريقة تعزز الإيجابية والراحة النفسية.

بـــــداية الحـــــوار

- كيـف يؤثـر عليـك المحتـوى الـذي تـراه علـى وسـائل التواصـل الاجتماعـي؟ هـل لاحظـت أن هنـاك أنواعـاً معيّنـة من المنشـورات أو الحسـابات تجعلك تشـعر بالسـعادة، وأخـرى تسـبّب لـك التوتـر أو الانزعـاج؟
- هـل شـعرت يومـاً بـأن منشـورات أو تعليقـات أحدهم على وسـائل التواصـل الاجتماعي كانـت مزعجـة أو مرهقـة بالنسـبة لـك؟ برأيـك، كيـف يمكـن أن يسـاعد وضـع حـدود واضحـة فـي التعامـل مـع هـذا النـوع مـن المحتـوى؟

وزارة الاتصـــــالات وتكنولوجيـــــا المعلومـــــات
Ministry of Communications and Information Technology
State of Qatar • دولـــة قطـــر
SAFE SPACE
سيـــف سبيـــس
التطـــــبيق
العمـــــلي

استعرضنا في هذا الكتاب عبارات وأسئلة لمساعدتك على بدء حوارات مستمرة مع أبنائك حول السلامة الرقمية. حيث يمكن للآباء وأولياء الأمور تطبيق نصائح واستراتيجيات السلامة الرقمية بفاعلية أكبر، من خلال تعزيز حوار مفتوح ومستمر مع الأبناء حول المخاطر الرقمية والسلوك المسؤول.

إن وضع القواعد والضوابط المتعلقة بوقت الشاشة، وإعدادات الخصوصية، والتفاعلات عبر الإنترنت يجب أن يكون عملية تشاركية، بحيث يشعر الأبناء بأنهم جزء من القرار، وبأن لديهم مسؤولية مباشرة تجاه عاداتهم الرقمية. كما إن المتابعة المنتظمة، مثل مناقشة أنشطة الأبناء على الإنترنت أو سؤالهم عن التطبيقات والألعاب الجديدة، تُسهم في استمرارية التواصل وبناء الثقة.

إلى جانب ذلك، يُعد تقديم نموذج إيجابي للسلوك الرقمي من قِبل الآباء خطوة جوهرية؛ فاستخدام الأجهزة بمسؤولية، واحترام الخصوصية، والتعاطف في التفاعلات الرقمية، كلها ممارسات تساعد الأبناء على تقليد السلوكيات الإيجابية وتبنيها في حياتهم الرقمية.

يمكنك أيضاً بدء الحوار بعبارات أو أسئلة تساعد في جعل مناقشة مواضيع السلامة الرقمية أمراً طبيعياً مثل: ما أكثر شيء أعجبك في تجربتك على الإنترنت هذا الأسبوع؟، أو هل رأيت شيئاً على الإنترنت جعلك تشعر بعدم الارتياح؟. كما يمكن للآباء إعداد عقد رقمي أسري، وإشراك أطفالهم في مراجعة إعدادات الخصوصية معاً، وتذكيرهم بأن بصمتهم الرقمية تدوم أكثر مما يتوقعون. وتشمل الاستراتيجيات الأخرى تخصيص وقت عائلي بعيداً عن الأجهزة، وضبط أدوات الرقابة الأبوية، وتقديم الدعم في حال تعرض الطفل لأي موقف مؤذٍ.

من خلال دمج هذه الممارسات في الحياة اليومية، يساهم الآباء في تمكين أبنائهم من تصفّح العالم الرقمي بثقة ووعي ومسؤولية. فالأسئلة والحوارات المفتوحة لا تهدف فقط إلى رفع الوعي، بل إلى خلق بيئة يشعر فيها الأطفال واليافعون بالراحة والاطمئنان لمشاركة تجاربهم الرقمية، وهو ما يعزز قدرتهم على اتخاذ قرارات واعية ومسؤولة في عالم الإنترنت.

دليل لحوار أسري حول السلامة الرقمية

إليكـم قائمـة الأسـئلة لبـدء الحـوار، مصممـة لمسـاعدة الآبـاء وأوليـاء الأمـور فـي مناقشـة السلامـة الرقمية مـع أبنائهـم مـن مختلـف الفئـات العمريـة. تركـز هـذه الأسـئلة علـى أربعـة مجـالات أساسـية وهـي: التواصـل، والسـلوك، والمحتـوى، والجوانـب التجاريـة، وتغطـي مجموعـة واسـعة مـن التجـارب الرقميـة، مثـل وسـائل التواصـل الاجتماعـي، والألعـاب الإلكترونيـة، والـذكاء الاصطناعـي، والمسـاعِدات المنزليـة، مثـل أليكسـا وسـيري وغيرهـا.

للفئة العمرية من 3 إلى 7 أعوام

1. **أسئلة في مجال التواصل:**
   - مـع مـن تتحـدث عندمـا تلعـب علـى الجهـاز اللوحـي؟ هـل هـم أصدقـاؤك أم أشـخاص لا تعرفهـم؟
   - ماذا تفعل إذا طلب منك شخص لا تعرفه أن يكون صديقك عبر الإنترنت؟
   - هـل تعـرف كيـف تطلـب المسـاعدة إذا قـال لـك أحدهـم شـيئاً جعلـك تشـعر بالحـزن أثنـاء اللعـب؟
2. **أسئلة في مجال السلوك:**
   - ما هو شعورك عندما لا يكون شخص ما لطيفاً معك أثناء اللعب؟
   - ماذا يجب عليك أن تفعل إذا قال لك شخص ما شيئاً مزعجاً عبر الإنترنت؟
   - هل يجوز قول كلام جارح للآخرين أثناء اللعب؟ ولماذا؟
3. **أسئلة في الجوانب التجارية:**
   - هـل سـبق أن رأيـت شـيئاً رغبـت فـي شـرائه أثنـاء مشـاهدة الفيديوهـات أو لعـب الألعـاب؟ مـاذا فعلت؟
   - هـل تعـرف مـا نـوع الأشـياء التـي يمكنـك شـراؤها باسـتخدام جهـازك اللوحـي أو فـي الألعـاب؟
   - إذا رأيـت شـيئاً أعجبـك فـي لعبـة مـا، مـن هـو الشـخص الـذي يجـب أن تسـأله قبـل أن تقـوم بعمليـة الشـراء؟
4. **أسئلة في مجال المحتوى:**
   - مـا نـوع المحتـوى الـذي تحـب مشـاهدته أو الألعـاب التـي تحـب لعبهـا علـى جهـازك اللوحـي؟
   - هل هناك أي مقاطع فيديو أو صور قد تكون مخيفة أو مربكة بالنسبة لك؟
   - ماذا تفعل إذا رأيت شيئاً على جهازك اللوحي يجعلك تشعر بعدم الراحة؟

للفئة العمرية من 8 إلى 12 عاماً

1. أسئلة في مجال التواصل:

- مع من تتحدث عبر الإنترنت أثناء اللعب أو الدردشة؟ هل تعرفهم في الواقع؟
- ماذا يجب أن تفعل إذا سألك شخص لا تعرفه أسئلة شخصية في لعبة أو دردشة؟
- كيف تعرف أن شخص ما صادقاً على الإنترنت؟
- ماذا ستفعل إذا بدأ شخص ما بإرسال رسائل مؤذية أو مزعجة؟

2. أسئلة في الجوانب التجارية :

- هل تشعر بالارتياح بشأن كمية المعلومات الشخصية التي شاركتها عبر التطبيقات أو المواقع الإلكترونية؟
- كيف تحمي بيانات بطاقتك الائتمانية أو حسابك المصرفي عند إجراء عمليات شراء عبر الإنترنت؟
- هل سبق لك أن رأيت إعلاناً يبدو جيداً لدرجة يصعب تصديقها؟ كيف يمكنك معرفة ما إذا كان احتيالاً؟
- ما رأيك في الألعاب أو التطبيقات التي تشجعك على شراء عناصر إضافية؟ ما هو شعورك حيال ذلك؟
- كيف يمكنك التمييز بين المحتوى المدعوم والمنشورات العادية على وسائل التواصل الاجتماعي؟

3. أسئلة في مجال المحتوى:

- كيف تُقرر المحتوى الذي تنشره على الإنترنت؟ وهل تفكّر كيف سيستقبل الآخرون منشوراتك؟
- ما الفرق بين مشاركة شيء شخصي مع صديق وبين مشاركته علناً على وسائل التواصل الاجتماعي؟
- هل سبق لك أن رأيت شيئاً عبر الإنترنت جعلك تشعر بعدم الارتياح؟ وكيف تعاملت معه؟
- ما هي مخاطر مشاركة أو الإعجاب بمحتوى قد يكون مضللاً أو كاذباً؟
- ماذا ستفعل إذا رأيت شخصاً يشارك محتوى مؤذٍ أو غير لائق عن شخص آخر؟

4. أسئلة للآباء والأمهات (لتوجيه الحوارات مع الأبناء من كافة الفئات العمرية):

- ما الشيء الأكثر إثارة أو فائدة تعلمته من الإنترنت مؤخراً؟
- هل رأيت إعلانات أو عروضاً ترويجية على الإنترنت بدت مغرية أكثر من اللازم؟ وما رأيك بها؟
- كيف تميز ما إذا كان ما تراه على الإنترنت صحيحاً أم مجرد إشاعة؟
- ما هي القواعد التي يجب أن نضعها بشأن من يمكنك التحدث إليهم عبر الإنترنت وما الذي يمكنك مشاركته؟
- كيف يمكننا التأكد من أنك آمن دائماً عندما تكون متصلاً بالإنترنت وتلعب الألعاب الإلكترونية؟
- كيف يمكننا أن نتعاون إذا رأيت شيئاً جعلك تشعر بعدم الراحة؟

الخاتمة

بين حسن الاستعداد وحكمة التصرف نحتضن المستقبل الرقمي

وفـي ختـام رحلتنـا فـي هـذا الكتـاب، يتضـح لنـا أن العالـم الرقمـي هـو عبـارة عـن فضـاء معقـد سريـع التغير، تتدفـق فيـه الفـرص والتحديـات جنبـاً إلـى جنـب. وكآبـاء وأوليـاء أمـور، فـإن دوركـم الآن أكثـر أهميـة مـن أي وقـت مضـى ولـم يعـد يقتصـر علـى توجيـه الأبنـاء، بـل أصبـح رفقـة واعيـة تُرشـد الأبنـاء عبـر هـذه المسـاحة الشاسـعة. فـكل خطـوة تخطونهـا مـن فهـم أنشـطتهم علـى الإنترنـت إلـى وضـع الضوابـط وتطبيـق الاسـتراتيجيات وتعزيـز أسـاليب الأمـان الرقمـي، تُعـزز مـن قـدرة أسـرتكم علـى النجـاح فـي العصـر الرقمـي.

لقـد أكدنـا خـلال هـذه الرحلـة علـى أهميـة تبنّـي موقـف اسـتباقي فـي مواجهـة المخاطـر الرقميـة، لا مجـرد الاسـتجابة لهـا. ومـن خـلال التعـرّف علـى مـؤشرات التعـرض للمخاطـر الرقميـة وإتقـان أدوات الحمايـة والمواجهـة، تُهيئـون بيئـةً يشـعر فيهـا أبناؤكـم بالأمـان والدعـم، ويغـدون قادريـن علـى اسـتكشـاف العالـم الرقمـي بمسـؤولية.

لقـد صُممـت الاسـتراتيجيات الموضحـة فـي هـذا الكتـاب مـن وضـع حـدود واضحـة إلـى تعليـم الاحـترام والتعاطـف عبـر الإنترنـت لبنـاء المرونـة والوعـي، ليـس لـدى الأبنـاء فحسـب، بـل لكافـة أفراد الأسـرة.

والأمـر لا يقتصـر علـى وضـع القواعـد والإرشـادات، بـل يتجاوزهـا إلـى تعزيـز حـوار مفتـوح وصـادق ومسـتمر مـع الأبنـاء. فالعالـم الرقمـي سريـع التطـور، وأفضـل وسـيلة للتنقـل فيـه معـاً هـي الحفـاظ علـى قنـوات التواصـل مفتوحـة. شـجعوا أبناءكـم علـى التواصـل معكـم بأسـئلتهم ومخاوفهـم وتجاربهـم، ليشـعروا بأنهـم يحظـون بـكل دعـم واهتمـام.

بينمـا تشـرعون فـي اسـتخدام الأدوات وأثنـاء تطبيقكـم لهـذه الاسـتراتيجيات، تـذكروا أن الهـدف ليـس الوصـول إلـى المثاليـة أو الكمـال، فالتربيـة فـي العصـر الرقمـي رحلـة تعلـم مسـتمرة. سـتواجهون خلالهـا التحديـات، وقـد تنتابكـم لحظـات مـن الحيـرة أحيانـاً، لكـن التزامكـم بالتعلـم والتكيـف والانـخراط فـي تجـارب أبنائكـم الرقميـة سـيصنع فرقـاً حقيقيـاً. فبالصبـر والتعاطـف والحـرص الدائـم علـى سلامتهـم، فإنكـم تمنحونهـم أساسـاً متينـاً لاسـتخدام التكنولوجيـا بمـا يثـري حياتهـم، ويحمـي خصوصيتهـم، ويعـزز توازنهـم النفسـي والعاطفـي.

يمكـن أن يكـون الملعـب الرقمـي فضـاءً ممتعـاً ومُلهِمـاً عندمـا نتعامـل معـه بوعـيٍ ومسـؤولية. وبقِيادتكـم الحكيمـة المفعمـة بالحـب تسـاعدون أبناءكـم علـى اسـتثمـار إمكانـات التكنولوجيـا وتجنـب مخاطرهـا، ليصبحـوا مواطنيـن رقمييـن واثقيـن وأكفـاء.

وختامـاً، ومـن خـلال مـا اكتسـبتموه مـن أدوات واسـتراتيجيات ورؤى عبـر صفحـات هـذا الكتـاب، فأنتـم مسـتعدون لمرافقـة أبنائكـم فـي رحلتهـم الرقميـة المتجـددة بفضـول جـريء وخطـى واثقـة، ورؤىً ثاقبـة، وأمـان. فهـذا الوعـي الـذي ترسّـخ اليـوم هـو عُدّتهـم لغـدٍ واعـد، وضمـانٌ لإبحـارٍ آمـن فـي الفضـاءات الرقميـة، نحـو مسـتقبل رقمـي مـشرق ومسـيرة موفقـة بـإذن الله.

جميع الحقوق محفوظة © 2025 لوزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات - دولة قطر.

اقرأ المزيد/ مصادر إضافية حول موضوعات السلامة الرقمية

أولاً: مصادر وطنية

- **منصة سيف سبيس (SafeSpace.qa):** تُعد المنصة الرقمية الرئيسة في دولة قطر المخصصة للآباء والطلبة والتربويين، والمدعومة من وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات (MCIT). تمثل هذه المنصة مركزاً شاملاً يُعنى بسلامة الأطفال والعائلات في الفضاء الرقمي، إذ توفر مقالات، ورسوماً توضيحية، ورسوماً متحركة، واختبارات إلكترونية، وورش عمل، وألعاباً تعليمية تهدف جميعها إلى تعزيز الوعي الرقمي وتنمية مهارات السلامة الرقمية لدى الأطفال واليافعين وأولياء الأمور.

- **المناهج التعليمية للأمن السيبراني:** صممت هذه المناهج من قبل الوكالة الوطنية للأمن السيبراني (NCSA) بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي (MOHE)، وتهدف إلى تعليم الطلبة كيفية حماية الأنظمة الرقمية والبيانات والشبكات من التهديدات السيبرانية. تتناول المناهج موضوعاتٍ أساسية مثل: الأمان على الإنترنت، والخصوصية، وعلم التشفير، والقوانين السيبرانية، بهدف تعزيز الثقافة الرقمية وتوعية الطلبة بالمخاطر الرقمية ومنعها والتعامل معها بمسؤولية.

- **برنامج فودافون أمان تيك قطر (Vodafone AmanTECH Qatar):** يوفّر نصائح للأمان الرقمي، وأدلة لتربية الأبناء رقمياً، إضافة إلى لعبة تعتمد على تقنية الواقع المعزز لتشجيع الأطفال على التفاعل مع مفاهيم السلامة الرقمية بطريقة ممتعة.

ثانياً: مصادر دولية

1.الولايات المتحدة الأمريكية

- **Be Internet Awesome:** طوّرت شركة Google هذا البرنامج لتعزيز المواطنة الرقمية وترسيخ مفاهيم الأمان على الإنترنت لدى الأطفال. ويهدف إلى تعليمهم كيف يكونون أذكياء، ويقظين، وواثقين، ولطفاء أثناء استخدامهم للعالم الرقمي. يقدم البرنامج دروساً تفاعلية ممتعة وألعاباً تعليمية مثل **Interland**، إضافةً إلى موارد مخصصة للمعلمين والآباء لدعم الاستخدام المسؤول والواعي للتقنيات الرقمية.

- **Pew Internet and American Life Project:** هي مؤسسة بحثية غير ربحية تُعد بمثابة (خزان حقائق)، أي جهة متخصصة في جمع البيانات الدقيقة وتحليلها وتقديمها بشكل موضوعي. وتعمل المؤسسة على توفير معلومات موثوقة وتحليلات حول القضايا والاتجاهات التي تُشكّل المشهدين الاجتماعي والتقني في الولايات المتحدة وحول العالم.

- **Common Sense Media:** منظمة مستقلة غير ربحية تُعنى بحماية الأطفال وتوجيههم في عالم الإعلام والتكنولوجيا.

- **Net Family New:** منظمة غير ربحية أسستها الصحفية والناشطة في قضايا الشباب **"آن كولير"** عام 1999، وتوثق التطورات في مجال السلامة الرقمية والتقنيات الإعلامية المرتبطة بالشباب.

- **Family Online Safety Institute:** منظمة دولية غير ربحية تعمل على تعزيز السياسات العامة الواعية

وأفضـل الممارسـات الصناعيـة وتربيـة الأبنـاء رقميـاً.

- **Safely Connect:** منظمـة غيـر ربحيـة تهـدف إلـى تثقيـف مسـتخدمي التقنيـات المتصلـة حـول مفاهيـم الأمـان والخصوصيـة والحمايـة.
- **StopBullying:** موقـع حكومـي فدرالـي تديـره وزارة الصحـة والخدمـات الإنسـانية الأمريكيـة، يوفّـر معلومـات وأدوات للإبـلاغ عـن التنمّـر الإلكترونـي ومواجهتـه.
- **NetSmartz:** مـورد تفاعلـي تربـوي يهـدف إلـى تعليـم الأطفـال واليافعيـن كيفيـة الحفـاظ علـى سـلامتهم أثنـاء اسـتخدام الإنترنـت.
- **StaySafe.org:** منصـة توعويـة تُقـدّم معلومـات وإرشـادات عمليـة لمسـاعدة الأفـراد والعائـلات علـى البقـاء آمنيـن فـي البيئـة الرقميـة. تشـمل موضوعاتهـا حمايـة الخصوصيـة، تأميـن الحسـابات والأجهـزة، الوقايـة مـن الهجمـات الإلكترونيـة، التعامـل مـع التنمّـر الإلكترونـي، وإرشـادات خاصـة للأهـل حـول دعـم الأطفـال أثنـاء اسـتخدامهم للإنترنـت. يهـدف الموقـع إلـى تعزيـز الوعـي الرقمـي وتزويـد المسـتخدمين بـالأدوات والمعرفـة التـي تمكّنهـم مـن اسـتخدام التكنولوجيـا بثقـة وأمـان.

2. أستـراليا

- **e-Safety Commissioner:** جهـة تنظيميـة أسـترالية تنشـر أبحاثـاً وإحصـاءات لدعـم العائـلات فـي العالـم الرقمـي وتعزيـز الأمـان عبـر الإنترنـت.

3. فرنسـا

- **e-Enfance:** هـي منظمـة فرنسـية غيـر ربحيـة تأسسـت عـام 2005 تُعنـى بحمايـة الأطفـال والمراهقيـن فـي الفضـاء الرقمـي. تعمـل المنظمـة علـى تعزيـز الاسـتخدام الآمـن والمسـؤول للتقنيـات الحديثـة، والتصـدي للتنمّـر الإلكترونـي، وحمايـة خصوصيـة الأطفـال علـى الإنترنـت. تقـدّم **e-Enfance** مـوارد توعويـة، ودعمـاً مباشـراً للعائـلات والمـدارس، إلـى جانـب برامـج تدريبيـة تسـاعد الأطفـال والشـباب علـى تطويـر مهاراتهـم الرقميـة بطريقـة آمنـة وواعيـة. كمـا تديـر خـط المسـاعدة **Net Ecoute** المخصـص لدعـم الأطفـال الذيـن يواجهـون مشـكلات عبـر الإنترنـت.
- **Internet Sans Crainte:** برنامـج توعـوي فرنسـي يهـدف إلـى تعزيـز الثقافـة الرقميـة الآمنـة لـدى الأطفـال واليافعيـن وتوجيههـم نحـو الاسـتخدام المسـؤول للإنترنـت. يقـدّم البرنامـج مـوارد تعليميـة وأدوات تفاعليـة للمـدارس والأهالـي لمسـاعدة الأطفـال علـى فهـم المخاطـر الرقميـة والتعامـل معهـا بثقـة، مثـل حمايـة الخصوصيـة، السـلوك الرقمـي المسـؤول، والتنمـر الإلكترونـي. ويعـد أحـد أهـم المبـادرات الوطنيـة فـي فرنسـا لتعزيـز السـلامة الرقميـة بيـن الشـباب.
- **Net Ecoute:** مجموعـة متنوعـة مـن المـوارد التعليميـة الرقميـة المخصّصـة للمعلميـن والأهالـي، والتـي تغطـي موضوعـات مهمـة مثـل الثقافـة الرقميـة، والسـلامة علـى الإنترنـت، وحمايـة الخصوصيـة، ومكافحـة التنمّـر الإلكترونـي، واسـتخدام وسـائل التواصـل الاجتماعـي، والأثـر البيئـي للتقنيـات الرقميـة، وإنتـاج المعلومـات، والتربيـة الرقميـة الوالديـة. كمـا يوفّـر ملفـات إرشـادية وأدلـة وفيديوهـات وحقائـب تدريبيـة ومسـارات تعليميـة جاهـزة للاسـتخدام، إضافـة إلـى برامـج تدريـب متخصصـة لدعـم الأطفـال والعائـلات فـي الفضـاء الرقمـي.

4.المملـكة المتحـدة

- **Future Digital a in Parenting:** مبادرة بحثية دولية تدرس كيفية تأثير التكنولوجيا الرقمية على حياة الأطفال والأسر، وكيف يتعامل الآباء مع تحديات التربية في عصر الإنترنت. تركّز المبادرة على فهم ممارسات الأهل، ومخاوفهم، واستراتيجياتهم في توجيه أبنائهم داخل البيئة الرقمية، إلى جانب تحليل الفرص والمخاطر التي تفرضها التقنيات الحديثة على تنشئة الأطفال وتنمية مهاراتهم. تساعد نتائج هذه الأبحاث في تطوير سياسات وممارسات تدعم تربية رقمية أكثر وعياً وأماناً.
- **Childnet International:** منظمة بريطانية غير ربحية تعمل على جعل الإنترنت مكاناً أكثر أماناً للأطفال والشباب. تركّز على التوعية والتثقيف الرقمي من خلال تطوير موارد تعليمية، وتنفيذ ورش عمل في المدارس، وتقديم إرشادات للمعلمين والآباء حول الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا. كما تتعاون مع مؤسسات محلية ودولية لتطوير سياسات وبرامج تُعزّز حماية الأطفال من المخاطر الإلكترونية مثل التنمّر، الاستغلال، وانتهاك الخصوصية، وتمكينهم من استخدام الإنترنت بثقة ووعي.
- **The Parent Zone:** منظمة بريطانية متخصصة في دعم الأسر وتمكينها من التعامل بوعي مع عالم التكنولوجيا والإنترنت. تقدّم موارد وأدلة عملية للآباء والمربين حول السلامة الرقمية، والتنمر الإلكتروني، ووسائل التواصل الاجتماعي، وإدارة الوقت أمام الشاشة، وغيرها من القضايا المرتبطة بتربية الأطفال في العصر الرقمي. تعمل المنظمة أيضاً مع المدارس والجهات الحكومية لتطوير برامج وسياسات تساعد على خلق بيئة رقمية أكثر أماناً للأطفال والشباب.
- **Matters Internet:** منظمة بريطانية مستقلة تُعنى بدعم الآباء والمربين في حماية الأطفال أثناء استخدامهم للإنترنت. توفر مجموعة واسعة من الأدلة والموارد العملية حول السلامة الرقمية، بما في ذلك الخصوصية، والتنمر الإلكتروني، وإدارة الوقت أمام الشاشات، والتحكّم الأبوي، والسلامة على وسائل التواصل الاجتماعي. تعمل Internet Matters بالتعاون مع خبراء وجهات تقنية لتعزيز بيئة رقمية أكثر أماناً وتزويد العائلات بالأدوات والمعرفة اللازمة لتمكين الأطفال من استخدام التكنولوجيا بثقة ومسؤولية.
- **Foundation Watch Internet:** مؤسسة بريطانية مستقلة تعمل على مكافحة المحتوى الجنسي غير القانوني المتعلق بالأطفال عبر الإنترنت. تقوم برصد وتحديد وإزالة الصور ومقاطع الفيديو المسيئة المنتشرة على المواقع والخوادم حول العالم، بالتعاون مع الحكومات وشركات التكنولوجيا والجهات الدولية. تهدف IWF إلى حماية الأطفال من الاستغلال الرقمي، والمساهمة في جعل الإنترنت فضاءً أكثر أماناً للجميع.
- **Child Exploitation and Online Protection - CEOP:** قسم تابع للوكالة الوطنية للجريمة (NCA) ، يعمل بالتعاون مع جهات مختصة بحماية الأطفال داخل المملكة المتحدة وخارجها لتحديد أبرز التهديدات التي تستهدف الأطفال عبر الإنترنت، وتعقب الجناة ومحاسبتهم، وتعزيز الجهود الوقائية لضمان سلامة الأطفال في الفضاء الرقمي.

1. أوروبـــــــا

- **EU Kids Online:** شبكة بحثية تضم عدة دول، تهدف إلى تعزيز المعرفة حول الفرص والمخاطر والسلامة التي يواجهها الأطفال الأوروبيون أثناء استخدام الإنترنت. تستخدم الشبكة أساليب بحث متنوعة لرصد تجارب الأطفال والآباء مع العالم الرقمي، وذلك بالتعاون والتواصل مع الجهات المعنية بصياغة السياسات على المستويين الوطني والأوروبي.
- **Better Internet for Kids:** مبادرة أوروبية تضم شبكة من مراكز التوعية، تعمل على تعزيز الاستخدام الآمن والمسؤول للإنترنت والأجهزة المحمولة بين الأطفال واليافعين. وتركّز على توعية الشباب بكيفية حماية أنفسهم رقمياً وتشجيعهم على استخدام التكنولوجيا بوعي وثقة.

وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات
Ministry of Communications and Information Technology
State of Qatar • دولة قطر

SAFE SPACE
سيف سبيس

www.safespace.qa

dssp@mcit.gov.qa