



سيف سبيس
Safe Space

وزارة المواصلات والاتصالات
MINISTRY OF TRANSPORT
AND COMMUNICATIONS



دليل التنمية الرقمية للأبناء



دليل
التنشئة
الرقمية للأبناء

فهرس المحتوى

4	مقدمة حول التنشئة الرقمية للأبناء
6	مفهوم الرعاية الأبوية في العصر الرقمي
8	التنشئة الرقمية للأبناء على شبكة الإنترنت وخارجها
10	نقاط ضعف الأطفال على الإنترنت
11	أخطار نفسية وجسدية وأخرى غير معروفة في عالم التكنولوجيا
12	أي نوع من الوالدين الرقميين أنت؟
15	مهارات تربوية رقمية يمكنك استخدامها الآن
16	سيناريوهات التنشئة الرقمية للأبناء
20	أسئلة شائعة
22	ختاماً
23	اقرأ المزيد/مصادر إضافية للآباء والأمهات

مقدمة حول التنشئة الرقمية للأبناء

تنتشر التكنولوجيا على نطاق واسع، ونشهد تقدماً تكنولوجياً هائلاً جعل الحياة أسهل وأسرع؛ فهناك تطبيقات تساعدك في التسوق، وتطبيقات أخرى للعائلة تخبرك بالتحديد عن موعد زيارة طفلك لطبيب الأسنان، وثالثة لمباريات كرة القدم، والفعاليات، وغيرها. بل هناك أيضاً تطبيقات تقدم نصائح للعناية بالأطفال الرضع، وكيفية تهدئة الأطفال من خلال التأمل.

ومع ذلك، هناك مجال لم يجعل التكنولوجيا الحياة فيه سهلة، إنه تربية طفل في العصر الرقمي.

ربما يشك الوالدان في مهاراتهم في الرعاية والتنشئة الأبوية، أو يشعرون بالذنب وهم يسمحون بدخول المزيد والمزيد من التكنولوجيا إلى بيئتهم. وربما يعاني الأهل في تحقيق التوازن بين الأوقات التي يمضيها أطفالهم أمام مقاطع الفيديو على يوتوب، أو اللعب عبر الإنترنت، أو التواصل على الشبكات الاجتماعية. ربما يشعر الأهل أيضاً أنهم عادةً ما يسلكون الطريق الأسهل حينما يعطون الهاتف لطفلهم في المطعم كي يبقوه هادئاً أو أنهم يغضون الطرف عن كم الوقت الذي يمضيه الطفل على الإنترنت.

ربما يواجه أهالي الأطفال الأكبر سنًا صعوبة عندما يحاول أطفالهم بأنفسهم أن ينضموا استخدامهم للتكنولوجيا وشبكات التواصل الاجتماعي، في وقت يخاطر فيه الأطفال الأكبر سنًا أن يبحروا في متاهاتٍ تكنولوجية من المهارات الاجتماعية والسلوكيات حيث لا مجال كبير فيها للخطأ. الأطفال الأكبر سنًا يواجهون ضغوطاً من أقرانهم، واحساسته بعدم الثقة في النفس، بينما ينشؤون ويكبرون في العصر الرقمي.

على الأهل معرفة متى ييتعدون، ومتى يتدخلون



هذه المصاعب ليست حكراً على الأطفال؛ فقد يعاني الأهل من الاستخدام المفرط للإنترنت، والเทคโนโลยيا، ووسائل التواصل الاجتماعي، بل قد لا يدركون، ربما، أن عليهم أن يكونوا قد ورثوا لأبنائهم. فعلى الأهل، اليوم، الاختيار بين ما هو سهل ومتاح وما هو توازن صحيح لأسرهم.

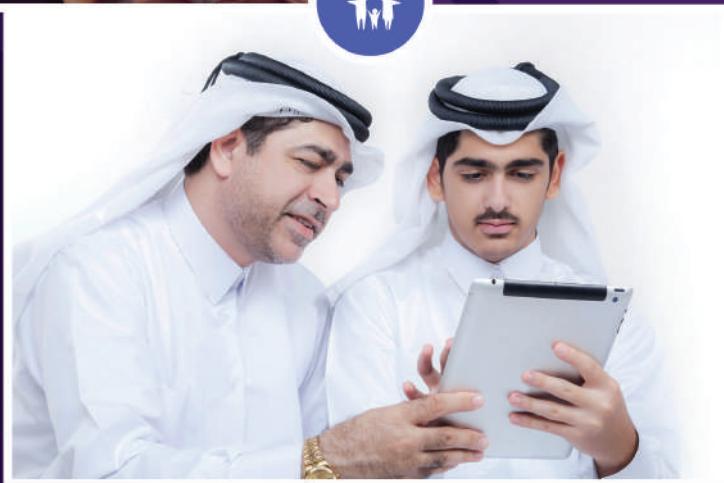
على الأهل تعلم كيفية استخدام التكنولوجيا لفائدهم ولما فيه الفائدة لأسرهم، كما أن عليهم معرفة أن هذه الأدوات التي صنعواها الإنسان، وجدت لتجعل حياتنا أسهل، لا لتحجّرنا في أحجزة بحجم الجيب.

قام بإعداد هذا الدليل الإرشادي إدارة تنمية المجتمع الرقمي بوزارة المواصلات والاتصالات ضمن جهود مستمرة ومتزايدة لتوفير الإرشاد والنصائح والمساعدة للأهالي وأولياء الأمور ومرببي الأطفال في العصر الرقمي.



مفهوم الرعاية الأبوية في العصر الرقمي

النشئة في العصر الرقمي تعني تربية الأطفال واليافعين في بيئة ملؤها الإنترن트 والتكنولوجيا وشبكات التواصل الاجتماعي



قد تكون التنشئة في العصر الرقمي مهمة صعبة وشاقة، والتنشئة الرقمية الناجحة للأبناء تعني:

ال التواصل المنفتح مع طفلك بشأن فوائد وأخطار
الإنترنت **1**

المشاركة الدائمة في أنشطة طفلك على الإنترنت **2**

حماية السمعة الرقمية لطفلك وهوبيته الرقمية **3**

اكتشاف الفرص التي تقدمها الإنترنت مع طفلك **4**

حماية طفلك من الأخطار التي قد تواجهه
على الإنترنت **5**

توظيف واستثمار مهاراتك التربوية الواقعية
على الإنترنت **6**

فرغم مستوى خبرتك ومعرفتك التقنية، فإن قدرتك على الاستماع لطفلك ومساعدته في الابتعاد عن المواقف الخطيرة والمُهدّدة، واتخاذ القرارات السليمة أثناء تفاعله على شبكة الإنترنت، ليست سوى أشكال لمفهوم التنشئة الرقمية للأبناء.

التنشئة الرقمية للأبناء على شبكة الإنترن特 وخارجها

الأهل قدوة لأبنائهم، وبالتالي تقع عليهم مسؤولية مهمة لتحديد كيفية استخدام أطفالهم للإنترنط. في مجتمع يربى فيه الأطفال على احترام قيم دينية وثقافية معينة في حياتهم اليومية، يمكن بناء التنشئة الرقمية للأبناء على تلك القيم. المبادئ الأخلاقية التي تحترمها وتراعيها في الحياة الواقعية، احترمها واتبعها أيضًا على شبكة الإنترنط، ولا تتدخل عنها.



الاحترام

المساواة

إذا رأيت ظلماً على الإنترنت، كن إيجابياً وداعم عن المساواة والمعاملة العادلة للجميع.

الصبر

فكر قبل النشر والتعليق، وانظر فيما إذا كانت مساهمنك سليمة، صادقة، ومحببة، وهادفة، وضرورية، ولطيفة.”

اللطف

تعامل باحترام مع الآخرين، سواء على شبكات التواصل الاجتماعي، أو في محادثات الألعاب، أو مختلف تطبيقات المحادثة.

الصدق

الموثوقة

ساهم في البيئة الإلكترونية بطريقة إيجابية تجعل منك دائماً عضواً موثوقاً به على الإنترنت.

التواضع

حافظ على أخلاقيات عالية عند اللعب أو المحادثة، أو النشر، أو البث المباشر، أو عند مشاركتك في أي نشاط على الإنترنت.

الأصالة

تجنب أساليب الضغط والتكتيكات الإلكترونية التي تستخدم للتاثير؛ كن صادقاً مع نفسك

المسؤولية

الكرامة

تجل بالانضباط وباحترامك لذاتك على الإنترنت. كن سفيراً لبلدك قطر على الإنترنت.

الخصوصية

حِم خصوصيتك، وخصوصية الآخرين.

التواضع

حل بالتواضع وعدم التفاخر في منشوراتك وتعليقاتك وصورك وأنشطتك على الإنترنت.

كل من يعيش على أرض دولة قطر محظوظ بالعيش في بلده يؤمن برثائز أساسية كالعدل والحرية والخير والمساواة، والأخلاق العالية. إنها مسؤولية الأهالي والمربين في نشر وتعزيز تلك المبادئ في فضاء الإنترنت.

نقاط ضعف الأطفال على الإنترنط

حقائق وأرقام (انفوجرافيك)

هل تعلم النسب التالية عن الشباب في قطر:



المصدر: التكنولوجيا بين أيدي الشباب: نظرة أعمق حول استخدام الشباب في قطر للتكنولوجيا.

أخطار نفسية وجسدية وأخرى غير معروفة في عالم التكنولوجيا

توفر الإنترن特 والتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي، اليوم، فرصة كثيرة للأطفال واليافعين، وفي نفس الوقت، يتعرض الأطفال واليافعون لمخاطر عدة مرتبطة بمواقع التواصل الاجتماعي ومنصات الألعاب عبر الإنترن特 والأجهزة التكنولوجية.

بعض الأخطار "العادية" قد تتضمن اختراق الخصوصية وسرقة البيانات وانتهاك الهوية، لكن أخطاراً أخرى أهم يمكن أن يتعرض الأطفال لمن يمارسون التنمّر الإلكتروني، أو التحرش الجنسي عبر الإنترن特، أو التجارة غير الشرعية (المهربون)، أو مصاعب أخرى أخطر، وغير ذلك.

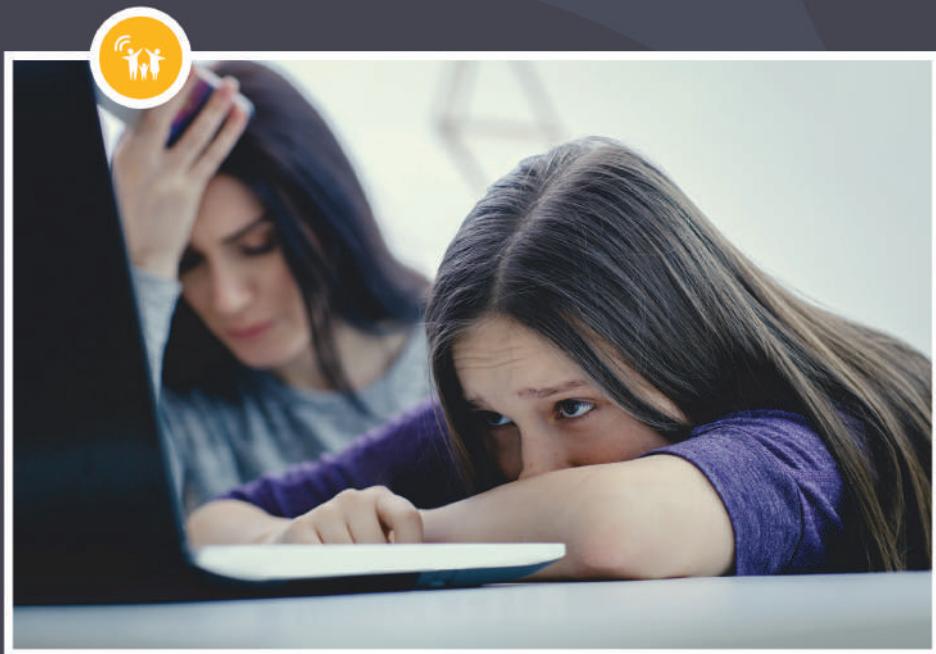
بعض الأخطار الأخرى التي تنتج عن استخدام الإنترن特، تتراوح بين الجسدي (كإجهاد العينين، والصداع، وآلام الرقبة، والسمونة)، أو النفسي (كالإدمان والاستخدام المغفل).

وفي هذا السياق، يؤكد خبراء حماية الأطفال أنه مع استمرار تطور الذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي والواقع المعزز والأجهزة المنزلية والروبوتات والمساعدات الافتراضية، سينمو أطفالنا في بيئه رقمية لا يعلمون أخطارها، بل ويصعب عليهم إدراك تلك الأخطار.

أي نوع من الوالدين الرقميين أنت؟

أنت "داعم رقمي" عندما تعطي الحرية الكاملة لطفلك فيما يتعلق بالوصول إلى الأجهزة والإنترنت وهذا يعني أنك لا تتدخل مطلقاً، وترك طفلك ليتخذ قراراته بنفسه.

الأطفال الذين يصنف آباؤهم ضمن فئة "الداعمين الرقميين" يتصرفون في الإنترت بدون رقابة أو برقابة محدودة، وغالباً لا ينمون مهاراتهم الالزمة للتعامل الصحيح مع الإنترت.



أنت "مقيد رقمي" إذا كنت تحدد بشدة وقت استعمال طفلك للأجهزة وتراقب المحتوى الذي يتعرض له.

الأطفال الذين يصنف آباءهم ضمن فئة "المقيدين الرقميين" يفشلون في تطوير مهارات التواصل على الإنترنت والتفكير النقدي اللازم لإبقاءهم بعيداً عن المتاعب. ونتيجة لذلك، فإن هؤلاء الأطفال عندما يتصلون بالإنترنت غالباً ما سيتعاطون مع محتوى غير لائق أو سيتصرفون بطريقة غير لائقة.



أنت "ناصح رقمي" إذا كنت تلعب دوراً نشطاً في تنشئة طفلك كمواطن رقمي حيث تستخدم الإنترنت مع طفلك، وترشده أثناء استخدامه للوسائط الرقمية وتساعده على تنمية تفكيره النقدي بشأن ما يشاهده على الإنترنت، وتدربه على كيفية التصرف على الإنترنت.

الأطفال الذين يصنف آباؤهم ضمن فئة "الناصحين الرقميين" ينجحون على الإنترنت، لأنهم تعلموا من أهلهם كيفية حسن التصرف.



مهارات تربوية رقمية يمكنك استخدامها الآن

الوعي



اطلع دائمًا على الاتجاهات والقضايا من خلال موقع سيف سبيس المتخصص safespace.qa تحدث مع الأهالي في عائلتك الكبيرة ومحيط مجتمعك عن مواضيع الأمان على الإنترنت وتحدياته

شارك الدروس والنصائح المفيدة مع عائلتك

أقم نقاشات مع المسؤولين في مدرسة طفلك بشأن استخدام التكنولوجيا في الفصول الدراسية، والمواطنة الرقمية والأمية الرقمية.

نقاشات



كن جزءاً من أنشطة طفلك على الإنترنت عبر التحدث إليهم وإظهار الاهتمام بعالمهم الرقمي
عزز وجهات نظرك عن أخلاق الصدق، والاحترام، والمسؤولية عندما تนาولين مع طفلك
أسأل أطفالك أن يطلعوك على مواضعهم المفضلة وأخر التطبيقات والألعاب على الإنترنت
استخدم مقاربة "الأسئلة الأربعة" كدليل للتواصل مع طفلك:
مع من يتكلمون؟ ماذا يفعلون على الإنترنت؟ أي مواقع يزورونها؟ متى يستخدمون بالإنترنت?
استمع وتجاوب عندما يشارك الأطفال واليافعون مخاوفهم ويسألون أسئلة صعبة.

المشاركة



حافظ على حوار دائم مع طفلك بشأن منافع وأخطار التكنولوجيا
ابحث عن أجهزة وتطبيقات ومواقع وبرامج ليستخدمنها أطفالك والمرأهقون
طالع وشاهد مع أطفالك والمرأهقين (في المنزل) مقاالت ومقاطع فيديو وأمثلة أخرى ملموسة للاستخدام الجيد للإنترنت
شارك أطفالك في ألعاب الفيديو واستمتع معهم بعالم الإنترنت
سجل أطفالك في ورش عمل لكي يكتشفوا التكنولوجيا والإنترن特 أكثر
عندما يكون أطفالك على الإنترنت، اهتم بتتنمية مهاراتهم الرقمية، وشجع تعلمهم عبر الإنترنت
وعزز معرفتهم الاجتماعية والعاطفية.

سينариوهات التنشئة الرقمية للأبناء

الآن، وقد قرأت مقدمة عن التنشئة الرقمية للأبناء، رجاءً خذ دقيقة للتفكير في الكيفية التي ستتصرف بها أو تتدخل في كل من السينариوهات التالية:



طفلك مغرم بمقاطع الفيديو الغريبة على يوتيوب، والتي تصور فيها شخصيات الكرتون في وضعيات

رغم أنك متتأكد أنه لا يفهم تماماً ما يشاهد، لا تريده أن يتعرض لمثل هذا المحتوى.

اشترك في قناة على اليوتيوب تعلم أن محتواها لائق.

جرب يوتيوب للأطفال.

ابحث عن بدائل أخرى لموقع يوتيوب.



طفلك تستاء كثيراً عندما لا تتمكن من الاتصال بالإنترنت.

هل طفلك تتوافق مع شخص لا ينبعي لها التواصل معه؟

هل طفلك منزعجة لأنها كانت تعمل على مشروع مدرسي وقد حان موعد تسليمها؟

حدث مع طفلك، ساعدها على التعامل مع مشاعرها.

دائماً، راقب كيف يتفاعل طفلك مع الإنترنت والتكنولوجيا وأفلام استراتيجيةتك بحسب ذلك.



شخص آخر هو أب
أو أم أخبرك بأن
طفلك أرسل رسائل
نابية.

هل رأيت الرسالة؟

هل طفلك/طفلك هي من
كتب(ت) الرسالة؟

هل أعادت طفلك جهازها
لشخص آخر؟

ماذا قالت طفلك عن
الرسالة؟

هل يمكنك استخدام هذه
الفرصة/لحظة لتعليم
قييمك الإلكترونية؟



طفلك المراهقة تبدو
متحفظة جدًا بشأن
نشاطاتها على شبكات
ال التواصل الاجتماعي.

هل (هي) تفعلُ أشياء
محرجة، أو شيئاً بريئاً،
كتخضير هدية لك؟

هل (هي) تفعل شيئاً لا
ينبغي أن تفعله؟

هل (هي) تشاهد أو تنشر
محتوى غير لائق؟

ابداً محادثة.



ولدك المراهق لديه حوالي 500 صديق على حسابه للتواصل الاجتماعي.

هل يعرف كل أصدقائه على الإنترنت بشكل شخصي؟

هل من الأفضل له أن يزيل الأصدقاء المجهولين؟

هل المجهولون أصدقاء للأصدقاء الذين يمكن التحقق منهم؟

هل يلعب مع هؤلاء الأصدقاء على الإنترنت؟

هل يحادث هؤلاء الأصدقاء؟



طفلك يبدو حزينا بعد تلقيه نصاً أو رسالة أو بعد اتصاله بالإنترنت.

هل تعتقد أن طفلك يتعرض للتنمر أو الخداع أو التحرش؟

هل تذكر طفلك بما ينبغي فعله عندما يتعرض للتنمر: التجاهل، الحظر، والتبيغ؟

هل تعرف كيف تحفظ الرسائل والصور عبر التقاط صور من الشاشة؟

هل تعلم أي مصادر أو خدمات قد توفر الدعم لطفلك؟



تضع رقابة أبوية وحدوداً
لوقت الاستخدام، لكنها
تجد مشاكل في تطبيقها
عندما تشغلك الحياة.

هل لديك اتفاق إعلامي
عائلتي؟

تذكر أن الثبات ستكون له
مكافأة على المدى الطويل.

حتى عندما تتزاحم الأشياء،
اختر وقتاً أقل مع الشاشة،
بدل وقت أكثر.

أشرك أطفالك في النقاش،
كيف بإمكانهم المساعدة
في إعادة تنبيت قواعد
التعامل مع وسائل الإعلام
داخل العائلة؟



طفلك المراهق ينشر مواداً
تراها غير لائقة.

جعله يحذفها، لكنك تخشى
أن سمعته على الإنترنت
قد تضررت بالفعل.

اسأله أن يبحث عن اسمه. هل
هو فخور بهذا المحتوى
المنشور؟

هل سيكون مرتاحاً إذا رأى
أحد أفراد العائلة هذا
المحتوى؟

هل سيكون مرتاحاً إذا رأت
الجامعة، أو مكان وظيفته
المستقبلي أو زوجته
المستقبلية هذا المحتوى؟

اسأله أي نوع من المحتوى
الإيجابي يمكنه نشره؟

أسئلة شائعة

عند أي سن يمكن أن يمتلك طفلي هاتفاً؟



ليس هناك عمر سحري أو أوتوماتيكي لامتلاك هاتف؛ فالأمر يعتمد على مدى نضج طفلك وقدرته على تحمل المسؤولية.

عندما تقرر إعطاء هاتف لطفلك، عليك نقاش الخيار بين هاتف عادي وهاتف ذكي به إنترنت.

خذ في عين الاعتبار ما إذا كان من اللائق أن تشتري لطفلك هاتفاً بسيطاً، ضع حدوداً لمواصفات الهاتف، اتفق معه على شروط استخدامه، كيف سيتم شراء التطبيقات والموسيقى...الخ، وكن قدوة في نفسك له.

ما هي الطريقة الفعالة لتحديد وقت استخدام طفلي للهواتف؟



ضع وحافظ على حدود استخدام الوقت على النحو الذي يناسب عائلتك وجدولك اليومي.

لا تنس أن هناك أوقات متعددة لاستخدام الهاتف؛ الاستخدام الإبداعي للتطبيقات والتكنولوجيا يغلب ألعاب الفيديو العنيفة الطائشة، كل مرة.

كن مرباً وواقعاً في وضع التوازن والحدود لعائلتك.

تحدث مع أطفالك عن الآثار الجسدية لقضاء وقت أطول من اللازم على الإنترنط: كالصداع، وإجهاد العينين، وألم الرقبة أو الظهر.

كيف أتحدث إلى طفلي عن التنمّر على الإنترنّت؟



التنمّر هو أي تصرّف يؤذّي أحدها جسدياً أو نفسياً أو عاطفياً، وهو فعل متكرّر، ومتعمّد، وغالباً ما يتضمّن تفاوتاً في القوى.

التنمّر على الإنترنّت يحصل عبر الهواتف، والأجهزة اللوحية، ومواقع الألعاب، ومواقع المحادثات، إلخ. كما يمكن أن يكون عاًقاً جدّاً ويؤدّي إلى عزلة ضاحية.

سواء كان طفلك يتعرّض للتنمّر أو هو المتنمّر، عليك تعزيز حوار مفتوح ووائق معه، وتشجيعه على المرونة وتطوير مهاراته الاجتماعيّة والعاطفيّة، كالتعاطف والوعي بالذات.

كيف أفهم ما يفعله طفلي على الإنترنّت؟



أظهرت بحوث وزارة المواصلات والاتصالات أن المراهقين يتصلون بالإنترنّت يومياً، ويستخدمون أكثر من شبكة تواصل اجتماعي، وقد رأوا محتوى غير لائق، وتواصلوا مع أشخاص لم يلتقوّ بهم من قبل وجهاً لوجه.

يجب على الأهل الحديث مع الأطفال، ومشاركتهم ومفاوضتهم، وأن يكونوا مبدعين في طريقة النقاش والحوار، وأن يستخدموها مجموعة من الأساليب مع المراهقين. إن أفضل طريقة لمعرفة ما يفعله ولدك المراهق هي بالاستفسار، قم بالبحث وأيقن الحوار مفتوحاً مع أطفالك.

أشعر بفجوة عمرية بحيث أشعر أنني لا أتنمي إلى البيئة الرقمية، ومتأنّد أن طفلي يعرف أكثر مما أعرف.



باتعبار السرعة التي يمكن للأطفالنا بها أن يمسكوا جهازاً لوحياً أو هاتفاً ذكيّاً، و”يبدو“ أنهم يعْرُفون تقليدياً ماذا يفعلون؛ كيف يمررون أصواتهم على الشاشة، رغم كل ذلك فإنّ أطفالنا لا زالوا يحتاجوننا كقدوات وكمرشدين لهم.

يعرف الأهل كيف يحمون أطفالهم في الواقع يفضل ما لديهم من خبرة وبفضل الدعم والمساعدة من أفراد عائلاتهم، عبر البحث وغير ذلك. هذه القدرة التعليمية ذاتها تتطبيّق على البيئة الرقمية وكيف تحمي أطفالك في الفضاء الإلكتروني.

على الأهل أيضاً أن يأخذوا بعين الاعتبار حقيقة أن الكثيرون من القواعد التي يتبعونها في حماية ورعاية أطفالهم في الحياة الواقعية كالأعتماد على شخص بالغ وموثوق للمساعدة والمشاركة بشغل مباشر، تتطبيّق أيضاً على البيئة الرقمية.

ختاماً

كما تعلم، فإن تربية مولود جديد لا يحدث بين عشية وضحاها، واتقان فن التربية والتنشئة والرعاية في البيئة الرقمية يحتاج وقتاً. والتنقل بين المشاكل والصعب التي تطرحها الإنترن特 والتكنولوجيا قد يbedo مهمة مستحيلة، لكن على الوالدين أن يتذكروا أنهم يمتلكون مسبقاً أساساً ثابتاً لسلوك أمني ومحترم ومسؤول في العالم الواقعي.

وبنقل تلك المبادئ من العالم الواقعي وحياتها اليومية إلى العالم الرقمي وضمان أن أطفالهم واليافعين في أسرهم يتصرفون بنفس الطريقة، يمكن للأهل أن يتأكدوا من أنهم يربون مواطنين رقميين مسؤولين، ستكون لهم القدرة على الاستفادة من الفرص التي توفرها البيئة الرقمية، مع تقليل الأخطار والآثار المؤذية لتلك البيئة.

اقرأ المزيد/مصادر إضافية للأباء والأمهات حول التنشئة الرقمية للأبناء

موقع سيف سبيس:

<http://safespace.qa>

مركز قطر لمعلومات الأمان الرقمي ويحتوى على مصادر للمربين والوالدين والطلاب.

دليل المسؤولية الأخلاقية في العالم الرقمي:

<http://bit.ly/2pK6mGY>

هو دليل يعكس السلوك الرقمي من وجهة النظر الأخلاقية والقيم. تم إنشاؤه من قبل وزارة المواصلات والاتصالات في قطر.

التكنولوجيا بين أيدي الشباب:

<http://bit.ly/2pMM8fX>

دراسة أولية على سلوكيات الشباب في العالم الرقمي في قطر، عملت عليها وزارة المواصلات والاتصالات.

:AmanTECH فودافون

<https://www.vodafone.qa/ar/better-world/aman-tech>

مصادر للوالدين ومقدمي الرعاية مع قوائم مراجعة مناسبة للأعمار، ونصائح وتعليمات.

كما يمكنك اخذ استشارة www.safespace.qa للحصول على صلاحية استخدام مصادر مختلفة للوالدين في قطر، وكندا، والولايات المتحدة، والمملكة المتحدة، وأستراليا، وأوروبا.