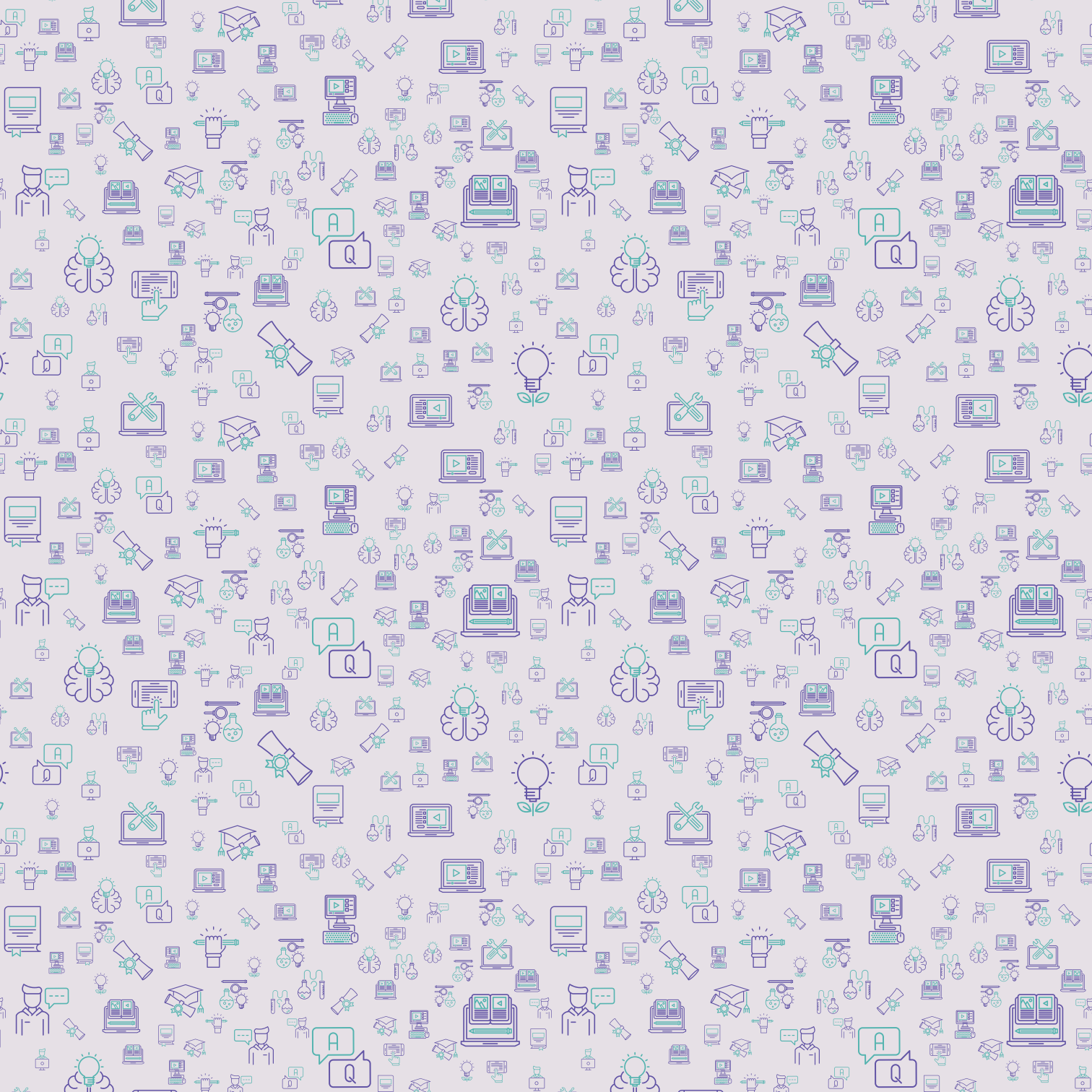
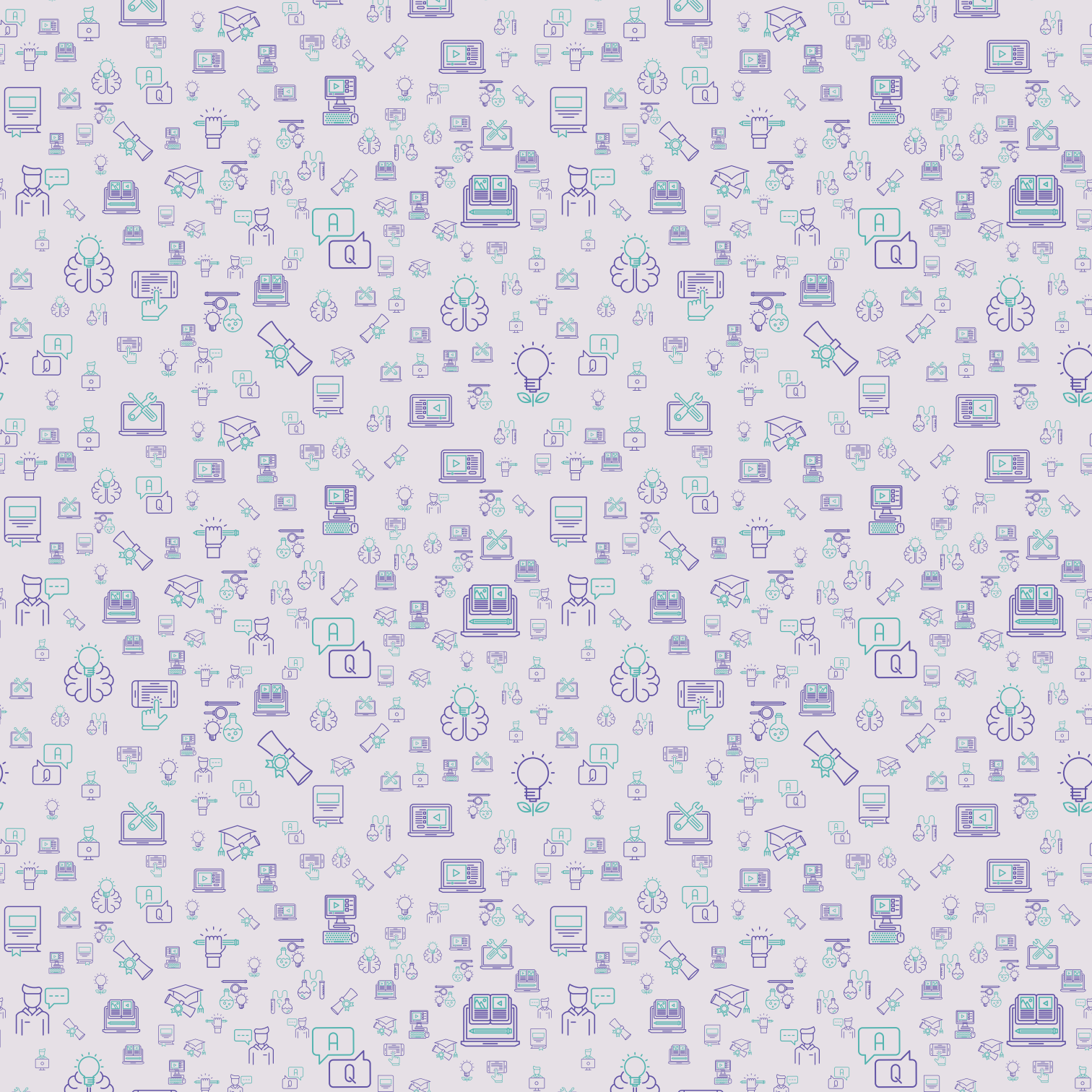


دليل الأسرة

للاستخدام الآمن والفاعل في البيئة الرقمية





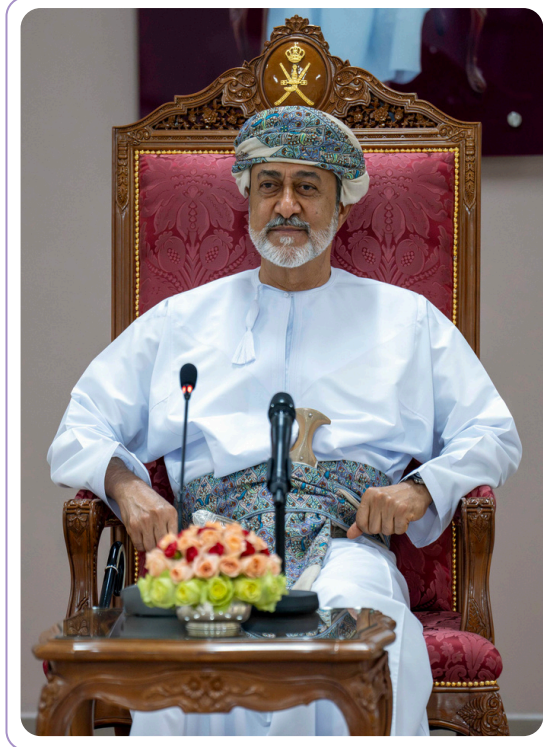




2026

رسالتنا

بالحوار والقُدوة ...
نمنح أبناءنا الأمان والثقة؛
لإستخدام التقنية بإيجابية ومسؤولية.



"التقنية أصلها لخدمة البشرية، ولكن مع الأسف استغلت بطريقة
سلبية جداً، أثرت على النشء ليس في بلدنا بل بكل أنحاء العالم"

حضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق المعظم حفظه الله



قائمة المحتويات

12	الجوانب التي تساعد الأسرة على توجيه الطفل وحمايته في البيئة الرقمية
12	1 . فهم عالم الطفل الرقمي
13	2 . الإشراف والتوجيه المتدرج
15	3 . الثقة والحوار: خط الدفاع الأول
16	4 . التوازن والصحة
17	5 . المؤشرات السلوكية للاستخدام الرقمي
18	6 . قواعد الأسرة الرقمية
18	7 . قرار الاستخدام والتواصل الرقمي
20	8 . الحماية والخصوصية
21	9 . الألعاب الإلكترونية والمشتريات
23	10 . الوعي الإعلامي والمعلوماتي
24	11 . المخاطر الرقمية
25	12 . تدخل بهدوء... وتصرف بسرعة
26	13 . الاستخدام الآمن للذكاء الاصطناعي
27	14 . السلامة قبل اللوم
28	15 . المساعدة والدعم
29	16 . خطة الأسرة وميثاقها
30	17 . مرتكزات مرجعية للدليل
31	الخلاصة

أولياء الأمور الكرام...

الاصطناعي، إلى أسرة قريبة منهم؛ تستمع إليهم، وتفهم ما يشغلهم، وتوجههم، وتضع لهم قواعد واضحة ومفهومة، وتمنحهم مساحة تتناسب مع أعمارهم وقدرتهم على تحمل المسؤولية، أسرة تتدخل عند الحاجة؛ لحمايتهم من الخطر أو مساعدتهم على التعامل معه، فالحماية الرقمية ليست منعاً مطلقاً، بل هي تمكين مسؤول يجمع بين الحوار والقدوة والحدود الواضحة، ومن هذا المنطلق، يأتي هذا الدليل لمساندة الأسرة في توجيه أبنائها نحو استخدام رقمي آمن وواع ومسؤول.

أصبح العالم الرقمي جزءاً أساسياً في حياة أبنائنا اليومية، ومجالاً مؤثراً في تعلمهم وتواصلهم وتكوين خبراتهم واتجاهاتهم، فلا يدخل أبنائنا العالم الرقمي دخولا عابرا؛ بل يكبرون فيه، ويتعلمون ويتواصلون، ويكتشفون ويبدعون من خلاله. وهو عالم واسع يحمل كثيراً من الفرص، إلا أن هذا العالم بما يحمله من فرص واسعة، ينطوي من جهة أخرى على مخاطر تتطلب وعياً أسرياً، وحماية رقمية، وتوجيهاً متوازناً. يحتاج أبنائنا، وهم يتعاملون مع وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب والتطبيقات وأدوات الذكاء

مهم جداً:



لا ندعو في هذا الدليل إلى إدخال الأطفال إلى البيئة الرقمية لمجرد الاستخدام أو الترفيه غير الهادف، وإنما عند وجود غرض تعليمي أو منفعة واضحة، وبما يتناسب مع أعمارهم وتحت توجيه الأسرة وإشرافها، فالأصل حماية الطفل، والتقنية وسيلة تُستخدم عند الحاجة وليست غاية بحد ذاتها.



الأهداف:

تعريف البيئة الرقمية:

هي الفضاء الذي يتيح للأفراد استخدام الأجهزة والتقنيات المتصلة أو غير المتصلة بالإنترنت؛ للتعلم والتواصل والترفيه وإنجاز المهام، ويشمل ذلك المنصات والتطبيقات، ووسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، والمحتوى الرقمي، وأدوات الذكاء الاصطناعي.

أعدّ هذا الدليل ليكون مرجعاً عملياً للأسرة، وحماية للأطفال وتمكينهم في شبكات التواصل الاجتماعي، ويهدف إلى:

مساعدة ولي الأمر على فهم البيئة الرقمية التي يتفاعل فيها أبنائه.



تزويد الأسرة بإرشادات عملية للحوار مع الأبناء، وتوجيههم نحو الاستخدام الآمن والواعي والمسؤول للتقنية.



تعزيز الممارسات الأسرية المتوافقة مع قيم المجتمع العُماني، ومسؤولية الأسرة في الرعاية والتوجيه.



الإسهام في حماية خصوصية الطفل وكرامته وحقوقه، بما ينسجم مع الأطر والتشريعات الوطنية ذات الصلة.



تمكين ولي الأمر من التعامل المناسب مع المشكلات والمخاطر الرقمية، وتعرّف الحالات التي تستدعي الاستعانة بالمدرسة أو المختصين أو الجهات الرسمية.



تقديم محتوى سهل وواضح للأسرة، يتضمن خطوات وأدوات عملية قابلة للتطبيق.



الفئة المستهدفة:



كل من له علاقة بتربية الأبناء ورعايتهم وتعليمهم من أولياء الأمور، والمعلمين، والأخصائيين والجهات ذات العلاقة.

ومضة:



الأسرة التي تستمع إلى أبنائها، وتفهم عالمهم الرقمي، وتوجههم بوعي، وتتدخل في الوقت المناسب؛ هي خط الأمان الأول لهم في العالم الرقمي.

إرشادات عامة:



لتحقيق أفضل استفادة من هذا الدليل،
ينصح باتباع الإرشادات الآتية:

4. استخدم أسئلة مفتوحة، مثل: ما الذي يعجبك في هذا التطبيق؟ وكيف تستخدمه؟ وهل واجهت موقعاً أزعجك؟
5. تجنب اللوم أو السخرية أو التهديد بسحب الجهاز؛ حتى لا يتردد الطفل في طلب المساعدة عند وقوع مشكلة.
6. أكّد لطفلك أن إخباره لك بأي موقف مزعج لن يعرضه للعقاب، وأن الأولوية دائماً لحياته ومساندته.

1. اجعل الحوار الأسري نقطة البداية؛ فالحوار الآمن والبناء هو المدخل لفهم عالم الطفل.
2. هيئ جواً هادئاً ومطمئناً للحوار، واختر وقتاً مناسباً بعيداً عن الغضب أو الخلاف.
3. استمع إلى طفلك باهتمام، وحاول فهم تجربته ومشاعره قبل إصدار الأحكام أو اتخاذ القرارات.

تذكر:

يبدأ الحوار الرقمي ببناء علاقة آمنة يشعر فيها الطفل بأنه مسموع ومفهوم وقادر على طلب المساعدة دون خوف.



تنبيه:

هذا دليل توعوي وإرشادي، لا يغني عن التشريعات النافذة أو التقييم الطبي أو النفسي أو القانوني المتخصص، ولا عن التواصل مع الجهات المختصة عند وجود خطر.

7. طبق إرشادات الدليل بصورة تدريجية، وابدأ بالموضوع الأكثر ارتباطًا بحاجتك.

8. راعِ عمر الطفل واحتياجاته عند وضع القواعد وتحديد مستوى المتابعة.

9. اتفق مع الطفل على قواعد رقمية واضحة ومفهومة، وبيّن أسبابها، وراجعها دوريًا مع تقدمه في العمر.

10. كن قدوة في استخدام الأجهزة؛ فالقواعد الأسرية تكون أكثر فاعلية عندما يلتزم بها الكبار والصغار.

11. استخدم المواقع اليومية فرصةً للتعلّم والتوجيه، مثل: مشاهدة خبر أو إعلان أو تجربة لعبة أو تطبيق جديد.

12. بلغ المدرسة أو المختص أو الجهة الرسمية عند وجود خطر أو مشكلة تستدعي تدخلًا متخصصًا.



يتناول الدليل أبرز الجوانب التي تساعد الأسرة على توجيه الطفل وحمايته في البيئة الرقمية؛ إذ تبدأ بفهم عالمه الرقمي واحتياجاته، ثم تنتقل إلى تعزيز الحوار والثقة والقدرة، والتوجيه والإشراف بما يناسب عمره، وتحقيق التوازن، ووضع القواعد الأسرية، وحماية الخصوصية، والتعامل الواعي مع وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية والمحتوى الرقمي وأدوات الذكاء الاصطناعي، وصولاً إلى مواجهة المخاطر والتدخل المناسب وطلب المساعدة عند الحاجة؛ بما يساهم في بناء بيئة رقمية آمنة أكثر أماناً ووعياً ومسؤولية، ومن تلك الجوانب:

1. فهم عالم الطفل الرقمي

اقترب من عالم طفلك قبل أن تحكم عليه؛ فالفهم أساس التوجيه، والتفتيش المفاجئ لا يبني ثقة دائمة.

عالم الطفل الرقمي: البيئة الرقمية التي يتفاعل فيها الأطفال مع التكنولوجيا، وتشمل: الأجهزة الذكية، التطبيقات، الألعاب الإلكترونية، ومنصات التعليم والترفيه عبر الإنترنت.

حوار يقود نحو الفهم:



4

راجع معه من يستطيع رؤية المحتوى أو التواصل معه، واتفقا معاً.

3

اسأل: ماذا تفعل؟ ومع من تتواصل؟ وبم تشعر بعد الاستخدام؟

2

اطلب من طفلك أن يشرح لك التطبيق أو اللعبة المفضلة.

1

اختر وقتاً مناسباً بعيداً عن لحظة الخلاف.

اسأل ابنك/ابنتك :

ما أكثر تطبيق يعجبك هذه الأيام؟ علمني كيف يعمل؟
ماذا فعلت؟ مع من تواصلت؟ بم شعرت بعد الاستخدام؟

معيار نجاح هذه الخطوة:



تحديد التطبيقات أو
الإعدادات التي تحتاج إلى
مراجعة .



استطاعة الطفل الحديث
عن تجربته دون خوف من
عقوبة فورية.



تعرف الأسرة الأجهزة
والحسابات الأساسية التي
يستخدمها الطفل.

2. الإشراف و التوجيه المتدرج

الإشراف والتوجيه المناسبان لسن الطفل

تختلف احتياجات الطفل الرقمية، ومستوى الإشراف المناسب له باختلاف سنه ودرجة نضجه، ويمكن الاسترشاد بالمراحل الآتية:

13 - 16 سنة



- نتحدث عن الضغط الرقمي والانفعالات.
- ندعم الاستقلالية مع المسؤولية.
- نراجع الخصوصية وإعدادات الأمان.
- نتوجه لاختيار المحتوى المفيد وبناء السمعة الرقمية.

7 - 12 سنة



- نوضح قواعد الاستخدام والأوقات.
- نختار محتوى مناسب للعمر.
- نتابع ونناقش ما يشاهدونه.
- نشجع الأنشطة خارج الشاشة.

دون 7 سنوات



- نحدد أوقات الشاشة ونضمن الإشراف .
- نختار محتوى بسيطاً وهادئاً.
- نشاركهم اللعب والتعلم .
- نعزز العادات الصحية والنوم الجيد.

استقلال متدرج (13 - 16)

خصوصية مقابل المسؤولية،
حوار عن السمعة والضغط
والتحقق.

بناء العادات (7 - 12)

إعدادات عائلية، لا شراء أو
قبول غرباء دون إذن، تدريب
على الحظر والإبلاغ.

البدايات الرقمية (أقل من 7)

استخدام قصير ومشارك، لا
تسمح بحساب مستقل، ولا
تسمح بوجود جهاز في غرفة
النوم.

تذكر

السن مؤشر أولي لا يكفي وحده، ويتحدد
مستوى الاستقلال وفق الحاجة والنضج،
والقدرة على الالتزام وطلب المساعدة، وأثر
الاستخدام في الحياة اليومية.

3. الثقة والحوار: خط الدفاع الأول

تبدأ الحماية الرقمية بحوار هادئ وقدوة مسؤولة؛ فحوار قصير كل يوم أفضل من عتاب طويل بلا فائدة.



ابدأ بعبارة مطمئنة: أنا أسمعك، ولن ألومك، أخبرني بما حدث، وسنبدأ أولاً بإيقاف الضرر وحمايتك.

حوار يعزز
الثقة

تؤثر طريقة استجابة ولي الأمر في مدى شعور الطفل بالأمان واستعداده لطلب المساعدة؛ لذلك احرص على استخدام عبارات مطمئنة، والاستماع إليه دون لوم، واتباع الأساليب الآتية:



لا تقل

أنت السبب، أو سأسحب الجهاز ولن أسمع منك.

قل

أحسنيت، لأنك أخبرتني. سنوقف الضرر أولاً، ثم نفهم ما حدث.

قم بالآتي

استمع، ووضّح السبب، واتفق على خطوة تمنع التكرار.

اسأل ابنك / ابنتك

ما الذي كنت تتوقعه؟ وما الذي أزعجك؟ ومن يعرف بالأمر؟

انتقل تدريجياً من التوجيه المباشر إلى الحوار والنقاش . وضّح ما تتابعه ولماذا؟ ولا تجعل المتابعة سرية ما لم يوجد خطر حقيقي.



4. التوازن والصحة

• التوازن الرقمي يحمي حياة الطفل

لا يقتصر التوازن الرقمي على تنظيم مدة استخدام الأجهزة، بل يشمل مختلف جوانب حياة الطفل، ومن أبرزها ما يأتي:

النوم

أجهزة خارج غرفة النوم قدر الإمكان، وهدوء قبل النوم.



النشاط البدني والصحة

فترات راحة، وحركة يومية، وجلس أمام الشاشة بوضع مريح.



الدراسة والمسؤوليات

تأتي المهام الأساسية مثل: الواجبات الدراسية والأعمال المنزلية قبل الترفيه.



الأسرة والعلاقات

تناول الوجبات والحوار الأسري والزيارات العائلية بعيداً عن التشتت الذي تسببه الشاشات.



• محطات بلا أجهزة:

1

أثناء تناول الوجبات
نترك الأجهزة جانباً ونحدث معاً.

2

أثناء المذاكرة

3

عند المشي

4

قبل النوم
نطفئ شحن الأجهزة بعد النوم

5

الحوار الأسري والزيارات العائلية
مراعاة الخصوصية وحقوق الآخرين.

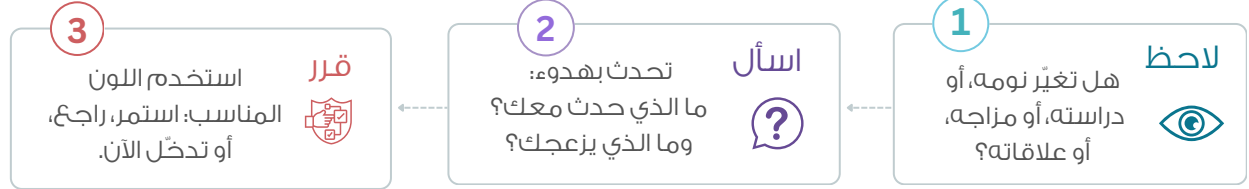


ابدأ بتطبيق خطوة واحدة تدريجياً، واحرص على أن تشمل القواعد جميع أفراد الأسرة.

5. المؤشرات السلوكية للاستخدام الرقمي

• مؤشرات تستدعي انتباه الأسرة

قد تظهر على الطفل بعض التغيرات المرتبطة باستخدامه الرقمي، ولا تعني بالضرورة وجود مشكلة؛ إلا أن تكرارها أو استمرارها يستدعي انتباه الأسرة وفهم أسبابها والتعامل معها بهدوء، وهنا يجب التدرج في فهم الحالة بهدوء قبل الحكم من خلال:



• إشارات المرور الأسرية

حول مظاهر سلوك الأطفال:

● أخضر (متوازن)

ينام، ويتعلم، ويتحرك، ويتواصل، ويستطيع التوقف عن الاستخدام.
الإجراء: استمر في الحوار والقواعد الحالية، وراجعها عند تغيير العمر أو التطبيق المستخدم.

● أصفر (توقّف وراجع)

ظهرت تغييرات متكررة.
الإجراء: راجع المحتوى والوقت والسبب. اتفقوا معاً على تغيير واحد بمدة زمنية محددة، ثم لاحظوا التحسن.

● أحمر (تدخل الآن)

تهديد، أو ابتزاز، أو إيذاء للنفس، أو خوف شديد.
الإجراء: طمئن الطفل وأوقف التواصل، واحفظ الأدلة، واطلب مساعدة مختصة أو من جهة رسمية فوراً.

• ينبغي للأسرة ملاحظة التغيرات المتكررة أو المستمرة التي تطرأ على الطفل ومن أبرزها:

مشاعر وسلوك

أجهزة خارج غرفة النوم قدر الإمكان، وهدوء قبل النوم.



دراسة ومسؤوليات

تراجع مستمر، أو تأخير الواجبات، أو فقدان القدرة على التوقف.



علاقات

تجنّب الأسرة والأصدقاء، أو نزاع متكرر حول الجهاز.



صحة ونوم

سهر متكرر، أو إرهاق، أو صداع، أو انخفاض النشاط والحركة.



6. قواعد الأسرة الرقمية

تساعد القواعد الأسرية الطفل على تنظيم استخدام التقنية وتقليل الخلافات، ويُفضّل أن تكون قليلة وثابتة ومفهومة، ومن أبرزها:

1. نترك الأجهزة خارج غرفة النوم.
2. لا حساب جديد ولا تطبيق أو شراء دون موافقة ولي الأمر.
3. لا نقابل شخصاً عرفناه عبر الإنترنت دون علم الأسرة.
4. لا نشارك الموقع أو المدرسة أو البيانات الحساسة.
5. نستأذن قبل نشر صور الآخرين.
6. الحساب الخاص هو الخيار الأكثر أماناً لحماية خصوصية الطفل.
7. نتوقف ونخبر شخصاً بالغاً عند الانزعاج.
8. نتحقق قبل أن نعتبر كل معلومة صحيحة ونقوم بنشرها.
9. الذكاء الاصطناعي يساعد ولا يفكر بدلاً منّا.
10. القواعد والقذوة تطبق على الكبار والصغار.

ننتقل تدريجياً من الرقابة المباشرة إلى الحوار والمساءلة... لا تجعل المتابعة سرية إلا عند وجود خطر حقيقي يستوجب حماية عاجلة.



7. قرار الاستخدام والتواصل الرقمي

- قبل أن تمنح طفلك جهازاً شخصياً، تحقق من:

الحاجة

هل توجد حاجة حقيقية؟

البديل

هل يحققها جهاز مشترك أو خاص؟

- قبل اقتناء جهاز شخصي للطفل

لا يعني استخدام الطفل للتقنية أنه يحتاج بالضرورة إلى هاتف ذكي خاص، لذا، ابدأ بتحديد حاجته والغرض من الجهاز: هل يحتاج إليه للتعلّم، أو التواصل، أو إنجاز مهام محددة؟ فقد يكون الجهاز المشترك أو الجهاز محدود الخصائص خياراً أكثر ملاءمة وأماناً من جهاز شخصي مفتوح الاستخدام.



تجنّب نشر صور الأطفال؛ حفاظًا على خصوصيتهم وسمعتهم الرقمية؛ لتفادي نسخ الصور أو إساءة استخدامها.

الاستعداد

هل يعرف الطفل المحتوى الذي لا يجوز مشاركته؟

المسؤولية

هل يلتزم بالقواعد، ويطلب المساعدة؟

قدرة الأسرة

هل تستطيع الأسرة متابعة الإعدادات؟

الخصوصية

هل الحساب والإعدادات مناسبة للعمر؟

8. الحماية والخصوصية

• تهيئة الجهاز قبل استخدام الطفل

قبل أن يبدأ طفلك باستخدام الجهاز، احرص على تهيئته وضبط إعدادات الأمان والخصوصية؛ لتوفير بيئة رقمية أكثر أماناً، وذلك من خلال خمس خطوات أساسية:

1. حساب مناسب

أنشئ للطفل حساباً خاصاً به، وسجّل عمره الحقيقي؛ لضمان تطبيق إعدادات الحماية وعرض المحتوى المناسب لفتته العمرية، ثم فعّل خاصية الإشراف العائلي -إن توفرت- لإدارة التطبيقات ووقت الاستخدام والمشتريات.

2. قفل الشاشة

فعّل رمزاً قوياً أو وسيلة حماية مناسبة، ولا تستخدم رقماً سهلاً التخمين.

3. حماية الحساب

استخدم كلمة مرور مختلفة، وفعّل التحقق بخطوتين، واحفظ الاسترداد بأمان.

4. الأذونات والشراء

راجع الكاميرا والميكروفون والموقع، والصور، والتنزيل، والمشتريات.

5. اتفاق الاستخدام

حدّد التطبيقات وأوقات ومكان شحن الجهاز.



تنبيه أمني

لا تشارك:

- كلمة المرور
 - رمز التحقق
 - بيانات البطاقة
- مع أي شخص يدعي تقديم المساعدة.

9. الألعاب الإلكترونية والمشتريات



• الألعاب الإلكترونية ليست للعب فقط

قد تتضمن الألعاب الإلكترونية الدردشة والمشتريات والهدايا والتواصل مع حسابات مجهولة؛ لذلك احرص على فهم خصائصها ومتابعة استخدام طفلك لها.

• حوار الألعاب والتواصل

أرني مكان الدردشة والمشتريات في اللعبة. ماذا ستفعل إذا طلب منك لالعاب هدية مقابل سر، أو طلب الانتقال إلى تطبيق آخر؟

لضمان تجربة لعب أكثر أماناً وتوازناً، ينبغي لولي الأمر مراجعة خصائص اللعبة، وتوجيه الطفل إلى التعامل الآمن مع الآخرين والمشتريات، والاتفاق معه على ضوابط واضحة، وذلك على النحو الآتي:



التوازن

اتفق على وقت ونقطة توقف واضحة، ولا تقطع اللعب فجأة دون تنبيه.



المشتريات

فعل موافقة ولي الأمر، وراجع التجديد التلقائي.



الغرائب والهدايا

لا تقبل هدية مقابل صورة أو سر أو انتقال إلى تطبيق آخر.



قبل اللعب

راجع التصنيف العمري وطبيعة الدردشة والمحتوى.

موقف قصير

لا ترد، احفظ الرسالة وأرني
الحساب لحظره ونبِّغ عنه.
أحسننت؛ لأنك أخبرتني.

أرسل لي لاعب هدية
نادرة، وطلب أن نتحدث
سراً في تطبيق آخر.



10. الوعي الإعلامي والمعلوماتي

• الوعي الإعلامي: تحقق قبل أن تصدّق أو تشارك.

ساعد طفلك على التمييز بين الخبر والرأي والإعلان والمحتوى المصطنع، والتحقق من صحة المعلومات ومصدرها قبل تصديقها أو مشاركتها.

حوار التحقق:

اخترنا منشوراً وتناقشوا معاً: من أنشأه؟ ماذا يريد منا؟ ما الدليل؟ وما الذي قد يكون إعلاناً أو تعديلاً أو محتوى مولداً بالذكاء الاصطناعي؟

لمساعدة طفلك على التعامل الواعي مع المحتوى الرقمي، درّبه على اتباع خطوات بسيطة قبل تصديقه أو مشاركتها، وهي:



شارك بمسؤولية:

لا تنشر ما يضر أو ينتهك الخصوصية.



ميز:

خبر أم رأي أم إعلان أم سخرية أم ذكاء اصطناعي؟



تحقق:

ابحث عن المصدر الأصلي، وقارنه بمصدر موثوق.



اسأل:

من أنشأ المحتوى؟ ولماذا؟



توقف:

لا تنشر قبل أن تراجع المحتوى وتتأكد من صحته.

اختر منشوراً واسأل: ما الدليل؟ ماذا يريد منا؟ ما الذي لم يظهر؟ وهل يناسب قيمنا واحتياجاتنا وميزانيتنا؟

نشر

11. المخاطر الرقمية

• تعرّف أبرز المخاطر الرقمية

قد يواجه الطفل في البيئة الرقمية مخاطر متعددة، ويساعد فهم المصطلحات المرتبطة بها والتعرّف إلى أمثلتها وطرق التعامل معها على الوقاية منها والتصرف الصحيح عند حدوثها، ومن أبرزها:

1. التمر الإلكتروني

إيذاء الطفل أو الإساءة إليه بصورة متكررة من خلال الرسائل أو الصور أو التعليقات. عند حدوث ذلك، طمئن الطفل وقدم له الدعم، واحتفظ بالأدلة، ثم احذر حساب المتنمر وأبلغ عنه.

2. الهندسة الاجتماعية

محاولة لخداع الطفل ودفعه إلى كشف معلومات شخصية أو تنفيذ طلب غير آمن. عندها، يجب التوقف وعدم الاستجابة، وإبلاغ ولي الأمر، والتحقق من مصدر الطلب عبر القنوات الرسمية.

3. التصيد الإلكتروني

رسالة أو رابط مشبوه. تجنب فتح الرابط أو إدخال أي معلومات؛ تجنباً لسرقة كلمة المرور أو بياناتك الشخصية أو المالية، وتحقق من مصدر الرسالة عبر القنوات الرسمية، ثم احذفها وبلغ عنها.

4. اختراق الحساب

وصول شخص غير مصرح له إلى حساب رقمي خاص بمستخدم آخر والتحكم فيه. عندها غيّر كلمة المرور فوراً من جهاز موثوق، وسجل الخروج من جميع الأجهزة والجلسات المفتوحة، ثم فعّل خاصية التحقق بخطوتين لتعزيز حماية الحساب.

5. الانتحال الإلكتروني

إنشاء حساب مزيف يستخدم اسم الطفل أو صورته دون إذنه، عند اكتشافه، احتفظ بالأدلة، وأبلغ المنصة والجهات المختصة، وتجنب إعادة نشر الحساب أو محتواه.

6. التزييف العميق

محتوى مصطنع يبدو حقيقياً ويُستخدم للخداع؛ لا تستجب، وتحقق باتصال مباشر أو بكلمة التحقق العائلية.

12. تدخل بهدوء... وتصرف بسرعة

قد يتعرض الطفل للاستدراج أو الابتزاز أو المحتوى الضار، وهي مواقف تستدعي تدخلاً هادئاً وسريعاً لحمايته ووقف الضرر، وعند حدوثها، أوقف التواصل، واحفظ الأدلة، وتجنب الدفع أو مواجهة الطرف الآخر أو لوم الطفل، ومن أبرز تلك المخاطر:



الخطر المباشر

تهديد، أو لقاء
مقترح، أو خوف
شديد، أو إيذاء
للنفس.



المحتوى الضار

عنف، أو محتوى
جنسي، أو تحديات
خطرة، أو تحريض
على إيذاء النفس.



الابتزاز

تهديد بنشر صورة،
أو معلومة مقابل
مال، أو محتوى، أو
استمرار التواصل.



الاستدراج

هدايا، أو أسئلة
شخصية، أو طلب
الانتقال إلى محادثة
خاصة.

خطة التصرف عند المشكلة

اختر نوع المشكلة واتبع الآتي:

- اهدأ واطمئن
- استمع وافهم
- احفظ الأدلة
- أوقف الضرر
- أمّن الحساب
- أبلغ وتابع

احفظ الأدلة بطريقة آمنة



- التقط صوراً للشاشة تُظهر اسم الحساب وتاريخ الواقعة ووقتها.
- احتفظ بالروابط وأسماء المستخدمين وأرقام التواصل ذات الصلة.
- دوّن تسلسلاً مختصراً وواضحاً لما حدث.
- لا تعدّ نشر المحتوى أو تداوله، ولا ترسله إلا إلى الجهة المختصة عند طلبه.

13. الاستخدام الآمن للذكاء الاصطناعي

• الذكاء الاصطناعي في حياة الأسرة

استخدمه للتعلّم والإبداع، واجعله أداة تدعم التفكير لا بديلاً عنه.

للاستفادة من أدوات الذكاء الاصطناعي بصورة آمنة ومسؤولة، ينبغي توجيه الطفل إلى استخدامها بما يدعم تعلّمه وتفكيره، ويحافظ على خصوصيته ونزاهته، مع التحقق من مخرجاتها وعدم الاعتماد عليها بديلاً عن العلاقات الإنسانية، وذلك وفق الآتي:



حوار الذكاء الاصطناعي

قل لطفلك: أرني كيف ساعدتك الأداة، ثم اشرح ما فهمته بأسلوبك. ما المصادر التي تحققت منها؟ وما المعلومات التي تجنبت مشاركتها؟ وكيف أضفت إلى أفكارك وطرّرت المحتوى؟

محتوى مصطنع

تحقق من الصور والأصوات والطلبات العاجلة أو المالية.

ارتباط عاطفي

لا تجعل المحادثة مع الأداة بديلاً عن الأسرة والأصدقاء.

كلمة تحقق عائلية

اتفقوا على كلمة سرية بسيطة تستخدم فقط للتحقق عند اتصال أو صوت مشكوك فيه يطلب مالاً أو معلومة.

استخدام مفيد

شرح فكرة، أو تدريب على مهارة، أو أسئلة للمراجعة، أو أفكار لمشروع.

خصوصية

لا تدخل اسماً كاملاً، أو صوراً حساسة، أو أسراراً، أو بيانات مدرسية وصحية.

تحقق

راجع المعلومة من مصدر موثوق، خاصة الأرقام وموضوعات الصحة والقانون.

نزاهة

اكتب ما فهمته، ولا تنسب لنفسك نصّاً أو تصميمًا لم تنتجه.

14. السلامة قبل اللوم

عند تعرض الطفل لمشكلة في البيئة الرقمية، اجعل سلامته وطمأننته في مقدمة الأولويات، ثم تعامل مع الموقف بهدوء لوقف الضرر وحفظ الأدلة وإبلاغ الجهة المناسبة ومتابعة الحالة، وذلك وفق الخطوات الآتية:

1

اهدأ واطمئن

أحسننت؛ لأنك أخبرتني، سنتعامل مع الأمر معاً.

2

استمع وافهم

لا تبدأ بسحب الجهاز أو التحقيق قبل معرفة ما حدث.

3

احفظ الأدلة

صورة الشاشة والرابط والوقت واسم الحساب.

4

أوقف الضرر

أوقف التواصل، ولا تحذف الحساب أو الرسائل قبل الحفظ.

5

أمّن الحساب

غيّر كلمات المرور، وفعل التحقق بخطوتين من جهاز موثوق.

6

أبلغ وتابع

أبلغ المنصة، أو الجهة الرسمية، أو المدرسة، أو المختص بحسب الحالة.

لن ألومك على ما فعله شخص آخر. سنوقف الضرر أولاً، ثم نتعلم معاً كيف نمنع تكراره.

قل لطفلك

15. المساعدة والدعم

إلى من أتوجه عند حدوث مشكلة؟

تتطلب حماية الطفل تعاون الأسرة والمدرسة والمختصين والجهات الرسمية، فالطفل لا ينبغي أن يواجه المخاطر الرقمية وحده، ويُحدد الطرف المناسب لطلب المساعدة وفق طبيعة المشكلة ومستوى خطورتها، وذلك على النحو الآتي:

كل طفل يحتاج حماية تناسبه

راعِ احتياجات الأطفال المختلفة، من خلال تقديم الشرح بالصور أو الصوت أو لغة الإشارة، وتسهيل الخطوات، وتكرار التدريب عند الحاجة.



الجهة الرسمية

إبلاغ الجهة الرسمية عند التهديد، أو الابتزاز، أو الاشتباه بجريمة، أو خطر مباشر.



المختص

التواصل مع المختصين عند استمرار الخوف، أو الانسحاب، أو تدهور النوم، أو الدراسة.



المدرسة

التواصل مع المدرسة عند ارتباط الموقف بطلبة، أو أثره في التعلم والسلوك.



الأسرة

توفير الأمان والحوار ووقف الضرر وحفظ الأدلة.

اختر الطريقة الأسهل لك، خط كبير، تباين مرتفع، قراءة صوتية، عرض مبسط، خطوات مصورة، دعم قارئ الشاشة ولوحة المفاتيح.

قنوات التواصل الرسمية:

- ٩٩٩٩ الطوارئ والخطر الفوري.
- ١١٠ بلاغات الإساءة للأطفال.
- ٨٠٠٧٧٤٤٤ الابتزاز والاحتيال والجرائم الإلكترونية.
- منصة ترس الرقمية لبلاغات الاحتيال الإلكتروني: <https://tra.gov.om/SSO/SSO.jsp>

16. خطة الأسرة وميثاقها

خطة الأسرة المرنة وميثاقها

يساعد التطبيق التدريجي لهذا الدليل على تحويل الإرشادات إلى عادات أسرية مستمرة دون إثقال الأسرة أو الطفل؛ لذا يمكن تخصيص أسبوع لكل خطوة، وفق الخطة الآتية:



الأسبوع الرابع

نتدرب على الحظر والإيلاغ والتحقق.



الأسبوع الثالث

نختار ثلاث قواعد ومحطات بلا أجهزة.



الأسبوع الثاني

نراجع الخصوصية والأذونات والمشتريات.



الأسبوع الأول

نتعرف التطبيقات والألعاب، ونستمع للطفل.

مؤشر النجاة

انخفاض الخلافات، وتحسن النوم ووضوح المسؤوليات، وزيادة حديث الطفل عن تجربته، ومعرفته بمن يلجأ إليه.

ميثاق الأسرة:

- الحوار طريقنا الأول عند المشكلة.
- نحترم خصوصية الآخرين ونستأذن قبل نشر الصور.
- لا نشارك أحد كلمات المرور أو رموز التحقق.
- نتحقق قبل أن نصدق أو ننشر.
- نستخدم الذكاء الاصطناعي للتعليم والإبداع.
- نطلب المساعدة دون خوف، ونراجع القواعد مع تقدم العمر.

17. مرتكزات مرجعية للدليل

مرتكزات موثوقة

يستند هذا الدليل إلى مجموعة من التشريعات الوطنية، والأدلة والمبادرات المعتمدة، والمرجعيات الدولية ذات الصلة بحماية الطفل وسلامته في البيئة الرقمية، إلى جانب معايير الإتاحة الرقمية، وتشمل هذه المرتكزات:



إتاحة رقمية

معايير WCAG 202، واختبار فعلي مع ذوي الإعاقة وكبار السن.



مرجعية دولية

إرشادات اليونسكو واليونسيف، وممارسات السلامة الرقمية الدولية.



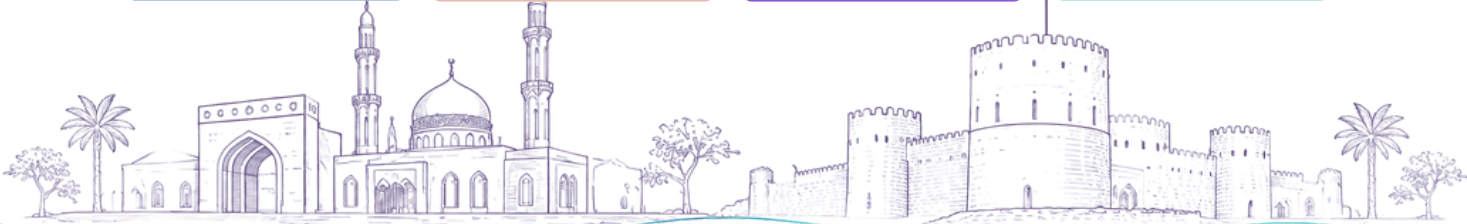
أدلة ومبادرات وطنية

حماية الأطفال على الإنترنت، والمواطنة الرقمية، والوعي الإعلامي، والمعلوماتي.



تشريعات وطنية

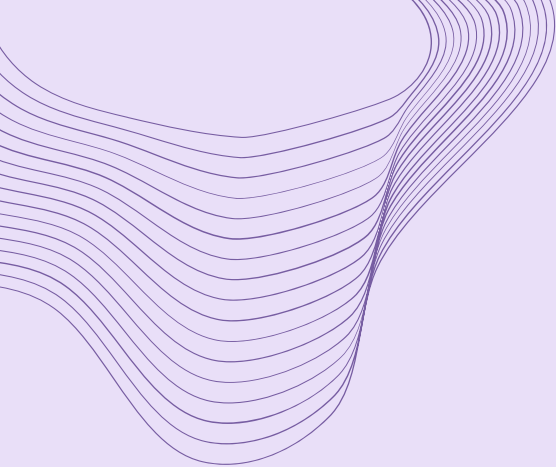
قانون الطفل، وقانون حماية البيانات الشخصية، والتشريعات الرقمية النافذة.



17. الخلاصة:

تتغير الأجهزة والتطبيقات، لكن حاجة الطفل إلى أسرة تستمع إليه وتوجهه وتحمي كرامته لا تتغير؛ فالحماية الرقمية ليست منعًا مطلقًا ولا ثقة بلا متابعة، بل حوار ووعي وقُدوة وحدود واضحة وتدخل هادئ عند الخطر.







أسرة رقمية آمنة

من أسرة واعية ...

ينشأ جيل رقمي آمن
يستخدم التقنية بثقة ومسؤولية
ويصنع مستقبله بثبات.



