

الخط أثناء جائحة فيروس كورونا الحفاظ على سلامة الأطفال على (COVID-19)





الحفاظ على سلامة الأطفال على الخط أثناء جائحة فيروس كورونا (COVID-19)

من دلالات الأثر العالمي لفيروس كورونا (COVID-19) أن الشباب سيقضون وقتاً أطول في المنزل – ومزيداً من الوقت على الخط. وهناك الكثير من الطرائق الرائعة التي يمكن للأطفال من خلالها استخدام الأجهزة الموصولة بالإنترنت من أجل التعلم واللعب، ولكن الأمر ينطوي على مخاطر أيضاً.

وكآباء ومربين، أُتيحت لكم أفضل فرصة لدعم أطفالكم وتوجيههم من أجل تجنب المخاطر على الخط، والتمتع بتجارب أكثر أماناً. وللحكومات والصناعة أيضاً دور لكفالة أن يكون عالم الإنترنت مكاناً آمناً.

وفي هذه الأوقات العصيبة، قد يشعر الأطفال بالعزلة أو الضيق، وقد يلاحظون انزعاج أفراد الأسرة من آثار فيروس كورونا (COVID-19). وبما أن الأطفال بعيدون عن المدرسة، فإنهم يعانون من قلة التواصل مع أنظمة الدعم المعتادة بما في ذلك الأصدقاء والمدرسون ومقدمو النصح. وإذا كان ذلك ممكناً، قد يكون من المفيد التواصل مع الأفراد الذين يقدمون الدعم المنتظم للأطفال لمعرفة ما إذا كان يمكنهم تقديم الدعم على الخط أو عبر الهاتف.

ويشمل هذا النصح بعض مسائل السلامة الرئيسية على الخط للشباب، ويتضمن مجموعة من الإرشادات والنصائح العملية بشأن ما يجب فعله إذا سارت الأمور بشكل خاطئ. ويغطي النصح مسائل السلامة الشائعة على الخط مثل إدارة الوقت على الخط من خلال استخدام أدوات التحكم والإعدادات الخاصة بالآباء، والاستجابة لمشاكل مثل التسلسل السيبراني، والمحتوى غير المناسب، وإرسال غرباء مواد خادشة للحياة وبيانات اتصال.

يرجى ملاحظة ما يلي: أُعدّ مفوض السلامة الإلكترونية في أستراليا هذه المواد من أجل الاستخدام الدولي. وعليه، فإن المواد ذات طابع عام. وأُتيحت على أساس عدم مشاركة مفوض السلامة الإلكترونية في تقديم المشورة المهنية.



[*يشير النص المظلل إلى قسم قابل للتعديل من الوثيقة] PDF

كيفية مساعدة الأطفال على البقاء آمنين على الخط

لا يمكن مراقبة أنشطة أطفالكم على الخط في كل ثانية من اليوم، حتى وإن كنتم مع بعضكم البعض في المنزل. ومن المهم التحدث مع أطفالكم بشأن مسائل السلامة على الخط للمساعدة في تطوير تفكيرهم النقدي وقدرتهم على اتخاذ خيارات جيدة.

وإليك 10 إرشادات مهمة للمساعدة في حماية أطفالكم على الخط:

- 1 **بناء علاقة ثقة منفتحة بشأن التكنولوجيا** – حافظوا على اتصال منفتح وداعم حتى يعرف أطفالكم أنه يمكنهم اللجوء إليكم إذا حدث خطأ ما أو أنهم لا يشعرون بالراحة على الخط.
- 2 **مشاركة أطفالكم المشاهدة واللعب على الخط.** وسيساعدكم ذلك على فهم ما يفعلونه بشكل أفضل وسبب استمتاعهم بتطبيق ما أو لعبة معينة أو موقع إلكتروني معين، بالإضافة إلى إتاحة فرصة رائعة لبدء محادثات عن السلامة على الخط.
- 3 **بناء عادات جيدة** ومساعدة أطفالكم على تطوير الذكاء الرقمي والمهارات الاجتماعية والعاطفية – مثل الاحترام والتعاطف والتفكير النقدي والسلوك المسؤول والصمود – والتصرف كمواطنين صالحين على الخط.
- 4 **تمكين أطفالكم** – ساعدوا أطفالكم على اتخاذ قرارات حكيمة فيما يخصهم، كلما أمكن ذلك، بدلاً من إملاء ما يجب عليهم القيام به. وحاولوا تزويدهم بإستراتيجيات للتعامل مع التجارب السلبية على الخط بما يؤدي إلى بناء ثقتهم وقدرتهم على الصمود.
- 5 **استخدام الأجهزة في المناطق المفتوحة من المنزل** – يمكن أن يساعدكم ذلك على تحديد ومعرفة مع من يتفاعل طفلكم على الخط عند استخدام الهواتف والأجهزة اللوحية وأجهزة التلفزيون الذكية وأجهزة الألعاب والأجهزة الموصولة الأخرى.
- 6 **ضبط الحدود الزمنية** التي توازن بين الوقت المستغرق أمام الشاشات مع الأنشطة الأخرى خارج الخط – وقد يساعدكم وضع **خطة عائلية بشأن التكنولوجيا** على إدارة التوقعات بشأن أين ومتى يمكن السماح باستخدام التكنولوجيا – وابتحوا عن **نماذج** أو أمثلة لذلك على الخط.
- 7 **معرفة التطبيقات والألعاب ومواقع التواصل الاجتماعي التي يستخدمها أطفالكم**، والتأكد من أنها مناسبة لأعمارهم، وتعلم كيفية الحد من **الرسائل أو الدردشة على الخط** ووظائف **تقاسم الموقع** داخل التطبيقات أو الألعاب، إذ يمكنها أن تعرض أطفالكم للاتصال بأشخاص غير مرغوب فيهم وتكشف عن موقعهم المادي. وللحصول على مزيد من النصائح، يرجى الاطلاع على:
 - **دليل السلامة الإلكترونية** ويتضمن معلومات لمساعدة الآباء والمربين على اختيار تطبيقات أكثر أمناً وإبلاغ عن مصادر الاتصالات غير المرغوب فيها والأنشطة الجنسية وحجبها.
 - **موقع Common Sense Media** ويتيح دليلاً خاصاً بالتطبيقات يساعد الآباء والمربين على اختيار تطبيقات أكثر أمناً. ويقدم أيضاً **موارد محددة عن فيروس كورونا (COVID-19)** تتعلق بالتفاعل أثناء التباعد الاجتماعي وإغلاق المدارس باستخدام وسائل عالية الجودة وفرص التعلم في المنزل.
 - **موقع Net Aware** ويتيح دليلاً لشبكات التواصل الاجتماعي والتطبيقات والألعاب من أجل الحفاظ على سلامة الأطفال على الخط.
- 8 **التحقق من إعدادات الخصوصية** في الألعاب والتطبيقات التي يستخدمها أطفالكم والتأكد من تشغيل ملفات التعريف الخاصة بهم باستخدام إعدادات الخصوصية الأكثر صرامة. والحد من دائرة الجهات التي يمكنها الاتصال بأطفالكم أو أن تطلبوا منهم الرجوع إليكم قبل قبول أصدقاء جدد.
- 9 **استخدام التكنولوجيات المتاحة** لضبط أدوات التحكم الخاصة بالآباء على الأجهزة التي يمكنها فرز المحتوى الضار، ومراقبة استخدامات أطفالكم، والحد من الوقت الذي يستمر فيه هذا المحتوى على الأجهزة أو الوظائف الموصولة أو حجبها تماماً (مثل الكاميرات وعمليات الشراء داخل التطبيق).
- 10 **الانتباه إلى علامات الاستغاثة والإحاطة** بمكان الحصول على مزيد من **النصائح والدعم**.

[يرجى إدراج روابط الدعم المحلي/القطري والخطوط الساخنة هنا]

وسائل الإعلام والمعلومات الخاطئة والاحتيايل

في الوقت الحاضر، من الصعب زيارة موقع على الويب أو تشغيل التلفزيون أو الاستماع إلى الراديو أو فتح صحيفة دون الاصطدام بموضوع فيروس كورونا ((COVID-19. وحتى تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي وضعت روابط ومضات توعوية للاطلاع على معلومات بشأن الفيروس. وعلى الرغم من أهمية البقاء على اطلاع، فإن من المهم أيضاً الانتباه إلى الأخبار المزيفة والمعلومات الخاطئة التي تُنشر عبر الإنترنت.

كيف يمكنني حماية طفلي؟

- اختيار مصدر أو مصدرين من مصادر المعلومات الموثوقة وذات السمعة الجيدة للحصول على الأخبار، لتجنب التقارير الكاذبة والادعاءات غير العلمية. وتوفر الخدمات الإخبارية الرئيسية نشرات منتظمة على الخط ونشرات تلفزيونية وإذاعية.
- حث طفلكم على التحقق من مدى موثوقية المصادر ومصداقيتها.
- تعليم طفلكم مهارات مثل الاحترام والمسؤولية والقدرة على الصمود والتفكير النقدي – وليس من السابق لأوانه غرس العادات الجيدة، وستساعد هذه المهارات على فهم المعلومات التي يتداولونها.
- ضبط إعدادات السلامة والأمن والخصوصية في الأجهزة والألعاب والتطبيقات لتكون في مستوى مناسب مع العمر.
- الحذر من عمليات الاحتيال وتعليم طفلكم كيفية اكتشاف [عمليات الاحتيال على الخط](#) وتجنبها.
- وضع حدود بشأن استخدام الحاسوب الخاص بكم والالتزام بها – وقد يساعدكم ذلك على الحفاظ على التوازن وتقديم قدوة جيدة لطفلكم.
- الاتسام بالصراحة من خلال الاعتراف بالسلوك السيئ والتأكد من أن المحتوى الذي تعرضونه على الخط محتوى محترم وأمين.
- التأكد من أن أطفالكم يعرفون الأشخاص الذين يمكنهم اللجوء إليهم لطلب المساعدة – يمكنكم إجراء المزيد من المحادثات بشأن السلامة على الخط في المنزل، أو إخبارهم عن خطوط المساعدة أو شبكات الدعم، أو تزويدهم بالإرشادات الواردة في هذه النصائح.

ماذا أفعل إذا كان طفلي يشعر بالخوف أو القلق؟

- إيقاف التبليغات واستخدام التطبيقات أو الميزات المدمجة لمراقبة الوقت الذي تقضونه أنتم وأطفالكم على الخط أو الحد منه.
- تجربة أنشطة أخرى مثل قراءة شيء ما تستمتعون به أو ممارسة الألعاب.
- البحث عن قصص إيجابية عن الأشخاص الذين يعملون للحد من آثار فيروس كورونا (COVID-19)، أو رعاية المرضى، أو القيام بأعمال طيبة أو المساهمة في الجهود التي يبذلها المجتمع المحلي.
- التواصل مع الأشخاص الموجودين في شبكة دعم طفلكم لمعرفة ما إذا كان بإمكانهم تقديم الدعم على الخط أو عبر الهاتف.
- التحقق بانتظام لمعرفة ما إذا كان طفلكم على ما يرام. ودعه يعرف أنكم موجودون معه وأنه يمكنه التحدث إليكم في أي وقت. وبعد ذلك، قوموا بشيء ممتع معهم!

[يرجى إدراج روابط الدعم المحلي/القطري والخطوط الساخنة هنا]

الوقت المُستغرق على الخط

إذا كان طفلكم يستخدم منصات أو برامج على الخط للقيام بالعمل المدرسي، فمن الأهمية بمكان ضمان التوازن السليم بين الأنشطة المنفذة على الخط وغير المرتبطة بالأعمال المدرسية والوقت المستغرق خارج الخط.

وإليك بعض الإرشادات المفيدة:

- خلال الساعات المخصصة لغير المدرسة في المنزل، ضعوا حدوداً زمنية لتوقيت بقاء طفلكم على الخط ومدة البقاء.
- استخدام التكنولوجيات المتاحة – تسمح لكم أدوات التحكم الخاصة بالأباء وأدوات مراقبة الوقت المُستغرق على الخط بقياس الحدود الزمنية وضبطها فيما يتعلق باستخدام الجهاز أو النفاذ إلى الإنترنت. وكونوا صادقين وصرحاء بشأن سبب رغبتكم في استخدام هذه التكنولوجيات.
- إيقاف التبليغات المتعلقة بتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي من أجل المساعدة على الحد من حالات الشرود.
- بناءً على عمر طفلكم، يمكنكم وضع **اتفاق عائلي بشأن التكنولوجيا** يوازن بين الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات والأنشطة التي يؤديها خارج الخط. ويمكنكم العثور على النماذج من خلال البحث على الخط.
- تضمين أنشطة "خارج الخط" في برنامجكم المعتاد في المنزل – ويمكن أن يشمل ذلك ممارسة تمارين عائلية أو تخصيص وقت للقراءة أو ألعاب الطاولة.
- الحد من الوقت الذي تقضونه على الخط لتقديم قهوة!

وقد يكون لزيادة التوصيلية آثار صحية سلبية. وتتضمن العلامات التي يجب مراقبتها:

- تعب، اضطراب النوم، صداع، إجهاد العين
- تغيرات في أنماط الأكل
- نظافة شخصية منخفضة
- التحدث باستمرار عن برامج معينة على الخط، مثل موقع إلكتروني للألعاب
- غضب شديد عند طلب أخذ استراحة من النشاط على الخط
- ظهور قلق أو انفعال عند الابتعاد عن الحاسوب/الجهاز
- ظهور علامات الانسحاب من الأصدقاء والعائلة.

وإذا لاحظتم أن طفلكم يعاني من هذه المشاكل، فقد تحتاجون إلى اتخاذ المزيد من الخطوات للمساعدة في تعزيز التوازن. وضعوا في اعتباركم الاتصال [بمستشارين على الخط أو عبر الهاتف](#) أو الاتصال بطبيبكم المحلي للحصول على المشورة.

[يرجى إدراج روابط الدعم المحلي/القطري والخطوط الساخنة هنا]

استخدم أدوات التحكم الخاصة بالآباء وخيارات البحث الآمن

أدوات التحكم الخاصة بالآباء هي برمجيات تسمح لكم بمراقبة ما يراه طفلكم وما يفعله على الخط والحد منه. ويمكن استخدام هذه الأدوات لفرز المحتوى الضار، مثل "المواد الموجهة للبالغين" أو المواد الجنسية، ولمراقبة استخدام طفلكم للأجهزة والوظائف الموصولة مثل الكاميرات، والحد من مدة هذا الاستخدام أو منعه.

وعلى الرغم من أن أدوات التحكم الخاصة بالآباء يمكن أن تكون أدوات فعالة للمساعدة في التحكم فيما يفعله طفلكم على الخط والحد منه، إلا أنها غير مضمونة. ولا يوجد بديل عن المساهمة الأبوية النشطة والإشراف على أنشطة الطفل على الخط. ومساعدة طفلكم على بناء عادات سلامة جيدة على الخط لا تقل أهمية عن ذلك.

كيف أستخدم أدوات التحكم الخاصة بالآباء؟

- التحقق ما إذا كان المسيرّ Wi-Fi الخاص بكم يتضمن برمجية تسمح لكم بضبط أدوات التحكم الخاصة بالآباء لشبكة Wi-Fi الخاصة بجميع أفراد العائلة.
- البحث على الخط عن منتجات Wi-Fi ملائمة للأطفال وذات سمعة طيبة باستخدام مصطلحات مثل "مسيرات ملائمة للأطفال" و"Wi-Fi ملائم للأطفال" و"مسيرات ملائمة للعائلة" و"Wi-Fi آمن للأطفال".
- التحقق من أدوات التحكم الخاصة بالآباء المتاحة على معظم الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية والحواسيب وأجهزة التلفزيون وأجهزة الألعاب. ويرجى النظر إلى: [Windows](#) و [Mac OS](#) و [Apple](#) (من iOS12)، و [Android](#) باستخدام [Google Play](#) أو [Google Family Link](#).
- استخدام ميزة القفل بالشفرة PIN على أجهزة التلفزيون الذكية أو فصل التلفزيون عن الإنترنت إذا كنتم لا تستخدمون الميزات "الذكية".
- استخدام أدوات التحكم الخاصة بالآباء للحد من استخدام بيانات الهاتف الخليوي/المحمول الخاص بطفلكم.
- استخدام تدابير التحكم الخاصة بالآباء على خدمات البث وأجهزة الألعاب للمساعدة في إدارة النشاط المتعلق بالألعاب. ويرجى البحث عن خدمة البث أو اسم جهاز الألعاب و"أدوات التحكم الخاصة بالآباء" للاطلاع على خياراتكم.
- تنزيل أو شراء أدوات تحكم أو فرز لضمان سلامة العائلة. وللعثور على أداة فرز مناسبة لكم، يرجى البحث على الخط باستخدام مصطلحات مثل "مرشحات الإنترنت" أو "مرشحات العائلة" والاطلاع على التقييمات الخاصة بها.
- ضبط محركات بحث ملائمة للأطفال أو اختيار إعدادات للبحث الآمن على الأجهزة الرقمية للمساعدة على منع طفلكم من الانزلاق في مواقع ومحتويات غير مناسبة.

نصائح للتصفح الآمن

- تشجيع الأطفال الأصغر سناً على الرجوع دائماً إلى شخص بالغ قبل النقر على زر "قبول" أو "السماح" أو "موافق" في موقع ويب، إذ يمكن أن تعرض مواقع رسائل أو إخلاء مسؤولية أخرى تتطلب رداً.
- ضبط علامات الاسترشاد في متصفح طفلكم بالنسبة للمواقع التي ترغبون في أن يستخدمها.
- التعرف على كيفية تكييف إعدادات أداة الفرز للتعبير عن عمر كل مستخدم ومهاراته إذا كان العديد من أفراد عائلتكم يتقاسمون استخدام جهاز أو برنامج.
- الانتباه إلى أن العديد من محركات البحث تتضمن أيضاً إعلانات وأن هناك دوماً خطراً يتمثل في إمكانية انفلات مواد غير ملائمة عبر هذه الإعلانات.

[يرجى إدراج روابط الدعم المحلي/القطري والخطوط الساخنة هنا]

الاتصال غير المرغوب فيه والاستدراج

خلال هذا الوقت، من المرجح أن يتعلم الأطفال ويلعبوا ويتواصلوا على الخط – وقد تكون تلك هي الطريقة الرائعة لبناء صداقات والبقاء موصولين. ومع زيادة مشاركة الأشخاص على الخط، من المهم التأكد من أن جميع المحادثات التي يجرونها آمنة وصحية ومطلوبة. ويحتاج الآباء والمربون إلى مراقبة الاتصال غير المرغوب فيه ومعرفة كيفية الرد.

والاتصال غير المرغوب فيه هو أي اتصال على الخط يجعل طفلكم يشعر بعدم الارتياح أو بعدم الأمان، حتى لو رحب بجهة الاتصال في البداية. ويمكن أن يأتي الاتصال من شخص غريب، أو من "صديق" على الخط أو حتى من شخص يعرفه بالفعل. وفي أسوأ الحالات، يمكن أن ينطوي الاتصال على "الاستدراج" – أي بناء علاقة مع الطفل من أجل إساءة استغلاله جنسياً.

كيف يمكنني الحد من المخاطر التي يتعرض لها طفلي؟

- **جعل حساباتهم خاصة** – اقتراح أن يجعل طفلكم حساباته المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي حسابات خاصة أو مراجعة إعدادات الخصوصية الخاصة بها بانتظام.
- **حذف جهات الاتصال التي لا يتحدث إليها الأطفال** – اطلب منهم التأكد من جميع الأشخاص الذين يتابعونهم، أو الذين يكونون أصدقاء معهم على وسائل التواصل الاجتماعي والتحقق من أنهم يعرفونهم بالفعل.
- **الإبلاغ والحجب** – إذا تلقى طفلكم أي اتصال غير مرغوب فيه من شخص يعرفه أو لا يعرفه، شجعه على الإبلاغ عن هذا الشخص وحجبه.
- **حذف الطلبات الواردة من غرباء** – شجع طفلكم على حذف طلبات الصداقة أو المتابعة للأشخاص الذين لا يعرفهم.

ما الذي يمكنني فعله أيضاً لحماية طفلي؟

- **البقاء على اطلاع على العالم الرقمي الخاص بطفلكم** – البقاء على اطلاع دائم على مواقع الويب والتطبيقات وخدمات الدردشة على الخط التي يستخدمها، واستكشافها معهم.
- **بناء علاقة ثقة منفتحة** – المحافظة على تواصل منفتح وهادئ حتى يعرف طفلكم أنه يمكنه اللجوء إليكم إذا طلب منهم شخص ما القيام بأمر لا يبدو صائباً.
- **مساعدة طفلكم على حماية خصوصيته** – تشجيع طفلكم على استخدام إعدادات الخصوصية الخاصة به على مواقع التواصل الاجتماعي لحصر عرض معلوماته على الخط على الأصدقاء المعروفين فقط.
- **تعليم طفلكم أن يكون متيقظاً لعلامات جهة الاتصال غير المناسبة** – ساعده على التعرف على العلامات التي تشير إلى أن "صديقاً" على الخط قد يحاول تطوير علاقة غير مناسبة، مثل طرح ما يلي:
 - الكثير من الأسئلة عن المعلومات الشخصية مباشرة بعد اللقاء على الخط
 - إذا كانوا يرغبون في اللقاء شخصياً
 - الغرفة التي يوجد فيها الحاسوب
 - تقديم خدمات والقيام بأشياء في المقابل (غالباً ما يستخدم المستغلون الوعود والهدايا لكسب الثقة).
- **وضع مبادئ توجيهية للسلامة من أجل لقاء "الأصدقاء" على الخط** – شرح أنه من الأسلم إبقاء "الأصدقاء" على الخط حصراً على الخط. وإذا كان أطفالكم يريدون لقاء شخص ما مباشرةً بمجرد إزالة القيود الصحية، فيجب عليهم مناقشة ذلك معكم أولاً. وأخبرهم أنهم يجب أن يكونوا برفقتكم أو برفقة شخص بالغ آخر محل ثقة.
- **ماذا تفعل إذا سار أمر ما على غير ما يرام** – تحدثوا معهم دون حكم مسبق أو غضب، واجعلوهم يشعرون أنه يمكنهم اللجوء إليكم ليخبروكم بأي شيء، دون خوف من العقاب أو النقد. واكتشفوا ما حدث وتصرفوا من منطلق حماية طفلكم.
- **الاتصال بالشرطة** إذا كنتم تعتقدون أن طفلكم معرض لخطر الاستدراج أو أن سلامته البدنية معرضة للخطر. فيمكنكم إبلاغ الشرطة التي غالباً ما يكون لديها خطوط ساخنة بشأن إساءة المعاملة أو الاستدراج على الخط – وابتحثوا على الخط عن هذه الخدمات في منطقتكم.
- **الحصول على المساعدة والدعم** لصالح طفلكم من [خدمة الاستشارة والدعم على الخط أو الهاتف](#).

[يرجى إدراج روابط الدعم المحلي/القطري والخطوط الساخنة هنا]

مواد إباحية على الخط

يقضي الأطفال وقتاً أطول على الخط أثناء وجودهم في المنزل، وهناك فرص متزايدة أن يكتشف طفلكم مواد إباحية على الخط دون قصد أو قد يبحث عنها.

كيف يمكنني حماية طفلي؟

- **تحديد بعض "القواعد في المنزل"** – إجراء مناقشة مناسبة للعمر مع أطفالكم بشأن المسألة، والتحدث عن أين ومتى يمكن استخدام الحواسيب والأجهزة.
- **استمرار الاهتمام** – التحدث بانتظام وصراحة مع طفلكم بشأن ما يفعله على الخط – ويساعد ذلك على بناء الثقة.
- **استخدم التكنولوجيا المتاحة** – الاستفادة من أدوات التحكم الخاصة بالأباء المتاحة على الأجهزة والتأكد من تشغيل وضع "البحث الآمن" على المتصفحات.
- **بناء القدرة على الصمود** – التحدث عن المحتوى الجنسي إذ يمكن أن يساعد ذلك الشباب على معالجة ما يلاقونه على الخط وتعزيز أهمية مبدأ الموافقة والعلاقات المحترمة.
- **النظر في إثارة موضوع المواد الإباحية بنفسكم** – يوصي خبراء التربية ببدء المحادثة مبكراً (عندما يبلغ الأطفال تسع سنوات تقريباً) للمساعدة في حمايتهم من الآثار المحتملة للاطلاع على هذه المواد عن طريق الخطأ. ويختلف كل طفل عن الآخر، لذا حددوا الوقت المناسب لإثارة الموضوع مع طفلكم.
- **اعتماد وجهة نظر طويلة الأمد** – تأكيد الأمر المتمثل في أنه في حال رأى طفلكم شيئاً لا يفهمه، فيمكنه اللجوء إليكم وسؤالكم عن ذلك.

ماذا أفعل إذا وجد طفلي مواد إباحية على الخط؟

- **المحافظة على الهدوء** – التوجه لهم بالشكر على تحليهم بما يكفي من الشجاعة لإعلامكم وطمأننتهم أنكم ستجدون حلاً للأمر معاً.
- **الاستماع، التقييم، الوقف** – طرح السؤال على طفلكم بشأن كيفية عثوره على المواد الإباحية، وأين حدث ذلك، ومن الجهة (إن وجدت) التي أطلعتة عليها وكيف شعر عندما شاهدها. وقاوموا الرغبة الملحة في إعطاء الطفل درساً.
- **طمأننة طفلكم أنه ليس واقعاً في مشكلة** - عدم محاولة حرمان طفلكم من الجهاز أو من النفاذ على الخط تماماً، لأنه سيراه كعقاب.
- **الإحساس بحساسية ما يشعرون به** – من المهم أن تتحدثوا مع طفلكم عما يشعر به بعد الاطلاع على المحتوى. وينبغي تشجيعهم على التحدث معكم بشأن أي أسئلة تخالجهم.
- **التحدث عن أهمية مبدأ الموافقة والاحترام في العلاقات** – تحدثوا عن أهمية الحصول دوماً على إذن للمس شخص آخر أو معانفته أو تقبيله.

[يرجى إدراج روابط الدعم المحلي/القطري والخطوط الساخنة هنا]

إرسال مواد خادشة للحياء ورسائل إباحية قصيرة

قد يكون التباعد والعزل الاجتماعي أمراً صعباً لجميع العلاقات. وهذا ينطبق على الحب بين الشباب أيضاً. وفي حين أن طفلكم قد يعتقد أن إرسال مواد خادشة للحياء ورسائل جنسية قصيرة طريقة للمغازلة أو للحميمية أثناء التواجد في المنزل، خاصة إذا كان على علاقة، فمن المهم التحدث عن التبعات المحتملة لإرسال صور خادشة للحياء أو عرضها.

وتتضمن هذه المخاطر:

- فقدان السيطرة على الصورة وعرض صورهم الحميمة خارج نطاق الجمهور المستهدف، حتى في العلاقات الموثوقة.
- فرض ضغوط على الأقران وعدم احترامهم إذا أُجبروا أو تم الضغط عليهم لإرسال صور أو مقاطع فيديو صريحة.
- الأضرار النفسية والعاطفية، بما في ذلك الإذلال أو التسلط أو المضايقة أو التحرش أو إلحاق الضرر بسمعتهم.
- اتهامات أو عقوبات جنائية في بعض الحالات - على وجه الخصوص، عرض صور حميمة بدون الحصول على الموافقة.

كيف يمكنني تدنية المخاطر التي يتعرض لها طفلي؟

- التحدث إلى طفلكم عن كيفية البقاء على اتصال مع الأصدقاء والأحباء بطرق آمنة ومناسبة للعمر.
- التحدث عن المخاطر - ما يمكن أن يقع في حال حدوث مشكل والقضايا القانونية. وذكروا طفلكم أنه بمجرد عرض الصورة، فإنه يكاد يكون من المستحيل استعادتها أو التحكم في كيفية تزايد انتشارها.
- تعزيز الثقة بالنفس وأنه لا مشكلة في أن تقول "لا" - دعوا أطفالكم يعرفون أنه ليس عليهم الاستسلام لضغوط الأقران لإرسال صور أو رسائل حميمة لمجرد قيام الآخرين بذلك، أو لأن صديقهم أو صديقتهم قد طلبت منهم ذلك.
- تعليم طفلكم بشأن مبدأ الموافقة والعلاقات المحترمة - المساعدة على فهم تأثير عرض صور أو رسائل حميمة لشخص آخر، وأن العرض بدون الحصول على الموافقة يعني كسر الثقة المبنية مع ذلك الشخص.

ماذا أفعل إذا عُرِضت صورة حميمة لطفلي على الخط؟

- المحافظة على الهدوء والانفتاح - طمأنته أنكم ستعملون على حل ذلك معاً.
- الاستماع والتصرف بسرعة - قد تكون هناك قضايا قانونية عند عرض صور حميمة لأطفال. وعليه، اعملوا بسرعة على إزالة المحتوى من على الخط من خلال إبلاغ الموقع أو الخدمة التي نُشرت عليها الصورة. وقد يكون هناك خط ساخن أو خدمة في بلدكم لتقديم الدعم من أجل إزالة الصور.
- الحصول على المساعدة والدعم - الاعتناء برفاه طفلكم وتشجيعه على التحدث مع [خدمة الاستشارة والدعم على الخط أو الهاتف](#).

[يرجى إدراج روابط الدعم المحلي/القطري والخطوط الساخنة هنا]

التسلط السيبراني

يمكن للأطفال الذين يشعرون بالملل جراء البقاء لفترات طويلة في المنزل أن يختار بعضهم البعض، ويحدث ذلك أيضاً على الخط. وعليه، من المهم الانتباه إلى التسلط السيبراني.

ويمكن أن يشمل سلوك التسلط السيبراني عرض منشورات وتعليقات ورسائل دنيئة بشأن طفل، أو تركه عن قصد خارج أنشطة فريق ما على الخط. ويمكن أن يجعل التسلط السيبراني العزلة الاجتماعية أسوأ، وكلما طالت مدتها كلما زادت الضغوط على الطفل ما يؤثر على رفاهه العاطفي والجسدي.

وإليك بعض الإرشادات المفيدة:

- استحضار أنه عندما يكون الأطفال بعيدين عن المدرسة، يكون وصولهم أقل إلى أنظمة الدعم المعتادة بما في ذلك الأصدقاء والمدرسون والموجهون.
- التحدث إلى طفلكم عن التسلط السيبراني قبل حدوثه. ويمكنكم معاً وضع استراتيجيات لمعالجة القضايا المحتملة وطمأننتهم بأنكم ستكونون موجودين لتقديم الدعم له.
- الانتباه إلى العلامات مثل ظهور الغضب والقلق على طفلكم أو طفلكم المراهق بعد استخدام هاتفه المحمول أو جهازه اللوحي أو الحاسوب الخاص به، أو كونه أصبح كئيباً بشكل غير معتاد بشأن أنشطته على الخط أو أنه أصبح منطوياً.

ماذا يمكنني أن أفعل إذا كان طفلي يتعرض للتسلط السيبراني؟

بصفتكم أبناء، قد تكون غريزتك الأولى حظر طفلكم من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، أو تعطيل التكنولوجيا Wi-fi أو تعطيل النفاذ إلى البيانات. ولكن ذلك يمكن أن يجعل المشكلة أسوأ، ما يؤدي إلى جعل طفلكم يشعر وكأنه يعاقب ويزيد من إحساسه بالاستبعاد الاجتماعي.

وهناك خمس خطوات بسيطة يمكن أن تساعد في تدنية الضرر:

- 1 **الاستماع، التفكير، المحافظة على الهدوء** – التحدث عما وقع، ومحاولة البقاء منفتحين ودون إطلاق حكم مسبق، واسألوا طفلكم عما يشعر به وتأكدوا من أنه يشعر بأن هناك من يسمعهم.
- 2 **جمع أدلة** بشأن مواد التسلط السيبراني – من المستحسن جمع أدلة، مثل لقطات شاشات، بشأن سلوك التسلط، في حالة الحاجة إلى الإبلاغ عنها لاحقاً.
- 3 **الإبلاغ عن التسلط السيبراني** والمكان الذي وقع فيه إلى خدمة وسائل التواصل الاجتماعي – وتسمح لكم العديد من خدمات وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب والتطبيقات والمواقع الإلكترونية بالإبلاغ عن محتوى مسيء وطلب إزالته.
- 4 **حجب المستخدم المخالف** – تقديم النصح إلى طفلكم والأطفال الآخرين بعدم الرد على رسائل التسلط لأن ذلك قد يؤجج الوضع. وساعدوا طفلكم على حجب الشخص الذي يرسل الرسائل أو عدم مصادقته.
- 5 **الحصول على المساعدة والدعم** – التحقق مع طفلكم بانتظام حول ما يشعر به. وإذا لاحظتم أي تغييرات مقلقة، اطلبوا المساعدة من خلال خدمة الاستشارة والدعم على الخط أو الهاتف.

[يرجى إدراج روابط الدعم المحلي/القطري والخطوط الساخنة هنا]

الألعاب عبر الإنترنت

يمكن أن تكون الألعاب عبر الإنترنت ممتعة جداً ووسيلة جيدة لمساعدة الأطفال على البقاء موصولين بأصدقائهم أثناء وجودهم في المنزل. ويمكن للألعاب أيضاً تحسين مهارات التنسيق وحل المشكلات وتعدد المهام، ومساعدة الأطفال كذلك على بناء مهارات اجتماعية من خلال التفاعل على الخط مع لاعبين آخرين.

ومن أجل الحصول على توازن صحي، شجعوا الألعاب والأنشطة على الخط وخارجه، مثل التمارين المنزلية وممارسة ألعاب الطاولة والرسم وقراءة الكتب.

وإذا كان طفلكم يلعب عبر الإنترنت، فمن المهم أن تكون على دراية بالمخاطر، بما في ذلك:

- أن قضاء الكثير من الوقت في اللعب قد يكون له آثار سلبية على صحة طفلكم، وقدرته على الدراسة، ورفاهه الاجتماعي والعاطفي
- التسلسل السيبراني والاستدراج من خلال الدردشة على الخط أو داخل اللعبة
- أن ألعاباً تتضمن عناصر شبيهة بالعناصر الموجودة في المقامرة يمكن أن تعود الشباب على المقامرة
- تكاليف الإنفاق داخل اللعبة.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- **الاستعداد** – وضع الحاسوب أو الجهاز أو محطة الألعاب في منطقة مفتوحة في منزلكم، واستخدام أدوات التحكم الخاصة بالأبواب وميزات السلامة المتوفرة للأجهزة والمتصفحات والتطبيقات.
- **الاستمرار في المشاركة** – التحدث بانتظام مع طفلكم بشأن اهتماماته في مجال الألعاب ومع من يلعبون على الخط. وإذا كنتم تقضون وقتاً في المنزل، فقد يكون ذلك الوقت مناسباً للعب جنباً إلى جنب مع طفلكم من أجل الحصول على فهم أفضل لكيفية تعامله مع معلوماته الشخصية والأشخاص الذين يتواصل معهم. ويمكن أن يكون اللعب مع طفلكم أمراً ممتعاً أيضاً!
- **الإلمام بالألعاب التي يلعبونها** – تختلف الألعاب من حيث المحتوى العنيف أو الجنسي، وقد تتضمن مواضيع وعبارات وصور غير مناسبة لطفلكم.
- **بناء عادات جيدة** – مساعدة طفلكم على حماية معلوماته الشخصية باستخدام اسم شاشة مناسب لا يكشف عن اسمه الحقيقي. وعلموهم عدم النقر على الروابط التي يقدمها الغرباء أو استخدام برامج "الغش" للمساعدة في الألعاب، والتي يمكن أن تتضمن فيروسات أو برامج ضارة.
- **تمكين طفلكم** – ساعدوا طفلكم على اتخاذ قرارات حكيمة خاصة به، كلما أمكن ذلك، بدلاً من أن تملئ عليه ماذا يفعل. وحاولوا تزويد طفلكم بإستراتيجيات للتعامل مع التجارب السلبية على الخط تمكنه من بناء الثقة والقدرة على الصمود.
- **الاتفاق على استراتيجيات لمساعدة أطفالكم على التوقف** – على سبيل المثال، جهاز لضبط الوقت يشير إلى انتهاء وقت اللعب تقريباً، مع تبعات في حال عدم التوقف.
- **تعلم كيفية تقديم المساعدة** في حال كان طفلكم قد عاش تجربة التسلسل أو الاتصال غير المرغوب فيه أثناء اللعب.

[يرجى إدراج روابط الدعم المحلي/القطري والخطوط الساخنة هنا]

طلب المساعدة والرعاية الذاتية

نعيش جميعاً أوقاتاً استثنائيةً، ونتعامل مع التغييرات في طريقة تفاعلنا وعيشنا. وحتى إذا لم تؤثر جائحة فيروس كورونا (COVID-19) على صحتكم مباشرةً، فقد تجعل القيود المادية والضغوط العاطفية والمالية عملية التأقلم عمليةً صعبةً – وبالنسبة إلى العديد من الأشخاص، يزيد إبقاء الأطفال في المنزل من التوتر.

ماذا أفعل لأعتني بنفسى؟

- طلب نصيحة مخصصة للأباء والمربين من أجل دعمكم خلال أوقات العزلة والحجر الصحي.
 - إدارة توقعاتكم: قد لا تكون إنتاجيتكم بنفس القدر إذا كنتم تعملون من المنزل دون معدتكم وروتينكم الاعتيادي، أو إذا كان أفراد العائلة يقاطعونكم.
 - منح وقت إضافي لكل شيء: مع وجود عدد ضئيل من الأشخاص الذين يقدمون خدمة العملاء وتزايد التسوق على الخط لشراء مواد البقالة والأدوية، وتسليم المواد الغذائية، فمن المحتمل أن يكون هناك تأخيرات وإلغاءات. وينبغي التخطيط والتفكير مسبقاً في بعض البدائل في حالة عدم توفر ما تريده.
 - إن البقاء لفترات طويلة في المنزل مع أفراد العائلة (أو الشركاء في السكن) يمكن أن يُجهد العلاقات حتى أفضلها ويجعل العلاقات السلبية تزداد سوءاً. وإذا كنتم بحاجة إلى المساعدة، يرجى الاتصال [بخدمة الاستشارة والدعم على الخط أو الهاتف](#).
 - يمكن أن يكون الاتصال الاجتماعي على الخط شريان حياة. ومع ذلك، إذا كنتم تعانون من عنف منزلي أو عائلي، فتذكروا أنه يمكن استخدام الأجهزة والتكنولوجيا الرقمية [لإساءة المعاملة باستعمال التكنولوجيا](#). وبالتالي، من المهم اتخاذ خطوات [لتعزيز سلامتكم الشخصية](#) عندما يكون المناخ آمناً للقيام بذلك.
- وإذا كنتم تعتقدون أن صديقاً أو أحد أفراد العائلة يواجه وقتاً صعباً في المنزل خلال هذه الفترة العصيبة، فحاولوا مساعدته مع حماية أنفسكم – وكبداية، يمكنكم عرض المعلومات الواردة في هذا القسم عليهم.

[رجبى إدراج روابط الدعم المحلي/القطري والخطوط الساخنة هنا]

