



خلك عارف

الحملة الوطنية التوعوية للأطفال حول
الاستخدام الآمن لوسائل وخدمات الاتصالات

عزيزي الأب عزيزتي الأم

خَلْك عَارِفٌ

خُلُك عارف عن الاتصالات

الاتصالات بال نسبة للأطفال من كل الفئات العمرية، وطريقة جديدة للتفاعل مع الآخرين، حيث أنه يمنحهم الكثير من الخبرات المفيدة والمسلية أيضاً، ومن خلالها يشعرون بالأمان والحرية، فهي وسيلة سهلة ومتاحة للمرح والترفيه عن النفس والبحث عن المعلومات، وعمل الواجبات المدرسية، والتعرف والتواصل مع الأصدقاء.



خُلُك عارف

عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف

عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف

عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف

عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف

عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف

عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف # خُلُك عَارِف

عالم الاتصالات فيها تحديات ومخاطر لا يتوقعها بعض، الأهل ولا يعرفه الأطفال ، لاسيما أن هذه الوسائل تتيح لمستخدمها الإطلاع على العالم الإفتراضي بإيجابياته وسلبياته، وتمكنه من التواصل مع أشخاص من مختلف بقاع العالم دون معرفة حقيقة هوياتهم الأمر الذي وفر بيئة خصبة لضعف النفوس لاستدراج وتصييد الأطفال عبر حيل مختلفة؛ بغية التحصل منهم على معلومات أوبيانات حساسة تستخدم لابتزازهم أو استغلالهم بأي شكل من الأشكال كالاستغلال الجنسي أو الاعتداء البدني وتمثل تلك المخاطر في:



الخصوصية :

الانكشاف غير المقصود للآخرين من خلال
إعطاء معلومات حساسة

١

ملائمة المعلومات :

الاطلاع على معلومات غير ملائمة،
والوصول لمواقع خطيرة

٢

التتمر :

التعرض للتتمر الإلكتروني

٣

الاحتيال:

التعرض للاحتيال، والإستمالة التي قد
تصل إلى حد التعرض للخطف

٤

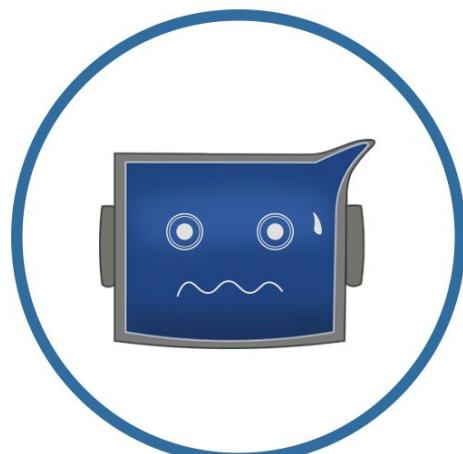
التأثير الصحي النفسي:

وتعتبر من المفاطر الشائعة التي يتعرض
لها الأطفال وخاصة المراهقين

٥



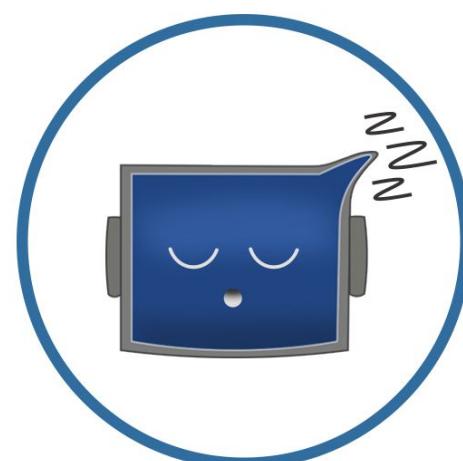
الاكتئاب والتي تصل احيانا
إلى الانتحار



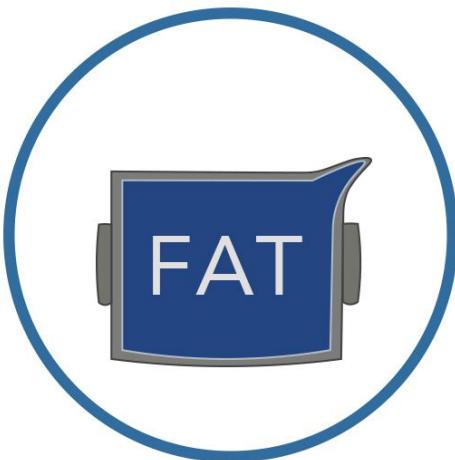
التوتر والقلق



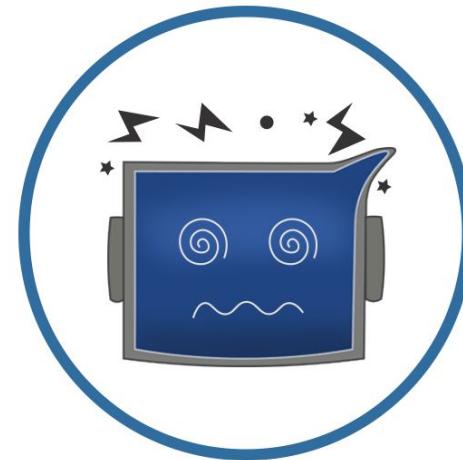
تراجع في المستوى الدراسي



اضطرابات النوم
ونقص التركيز



السمنة



الدُّم الرقبة
والظهر، و الصداع

خلك عارف عن اطفالك معتقداتهم

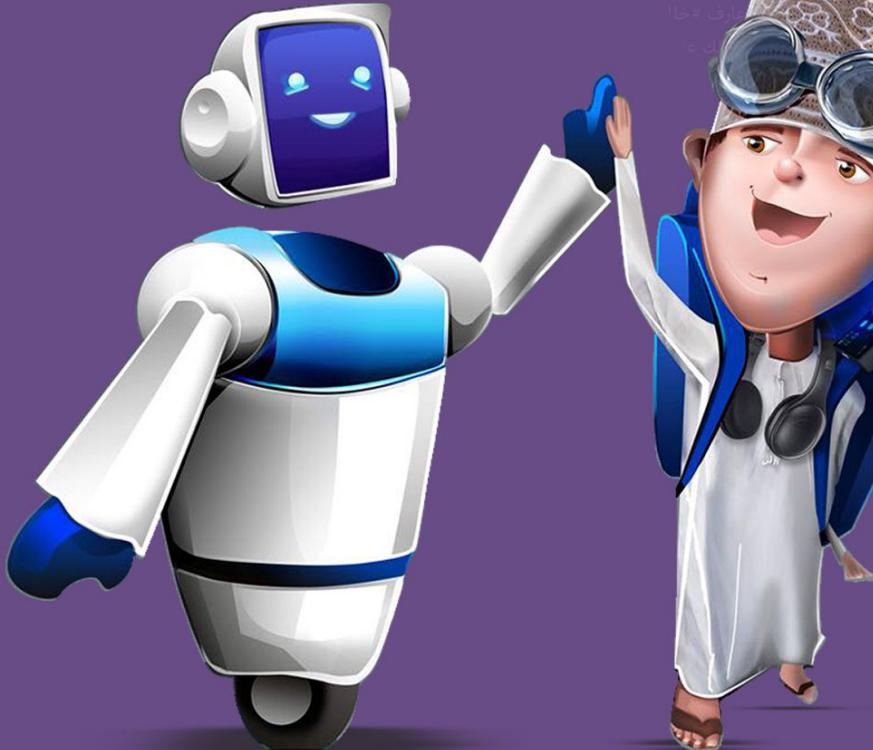
ليبقى أطفالكم آمنين يجب عليكم أن تعلموا أنهم عند استخدامهم لخدمات الاتصالات المختلفة كالإنترنت، والإتصال الصوتي والمرئي لديهم أفكار وتصرفات متوقعة منهم نظراً لمستوى إدراكهم العقلي فهم:



خّلّك عارف كيف تحمي أطفالك

والآن يأتي السؤال الأهم:

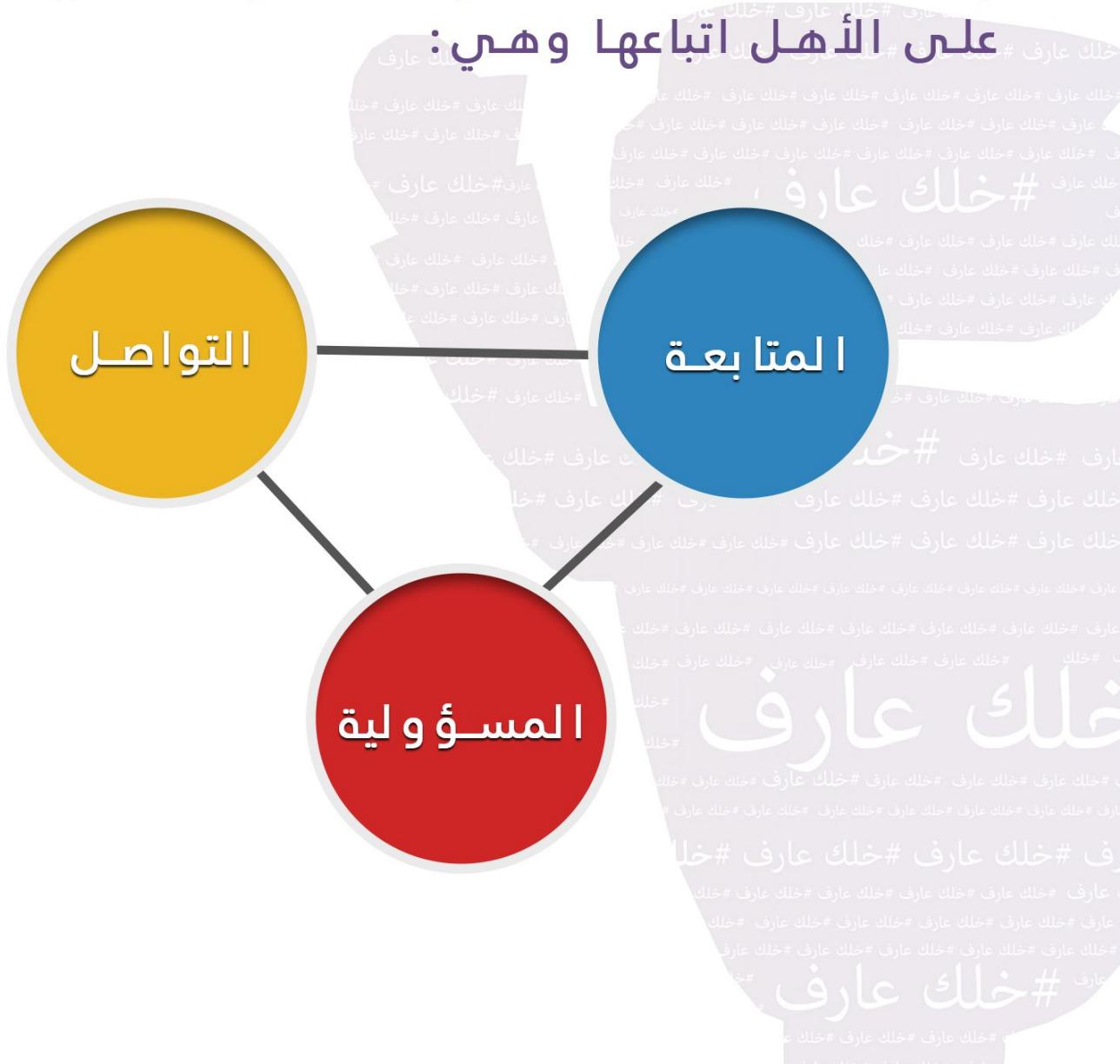
ماذا أفعل كأب أو أم لكي أحمي أطفالي من تلك المخاطر؟



تعتمد الإرشادات على عمر الطفل ونوعية الأجهزة التي يستخدمها، ولكن بشكل عام يجب أولاً أن يتبنى الأهل هذا الهدف الرئيسي:

* الاستفادة من وسائل الاتصالات والتقنيات المختلفة مع الحد من تعريض الأطفال لمخاطرها أو تحدياتها *

وتشتمل الإرشادات على ثلات قواعد ذهبية يجب على الأهل اتباعها وهي:



خـلـك عـارـف عـن قـاعـدة المـسـؤـولـيـة

((دورك يأتي قبل أدوار الجميع فكن الراعي))

تحصين أطفالكم بالأخلاق العالية والتربيـة الدينـية الـلاـزـمة، وتعزيـز الثـقة بالنـفس وتحفيـز المـهـارـات تسـهم في إبعـادـهم عن الخطأ بحيث يكون الطـفل هو الرـقـيب على نـفـسـه عندـما يتـصفـح مـوـاقـع الـانـتـرـنـت أو يـسـتـخدـم أـجـهـزة الـاتـصالـات.

"الـترـبـية التـقـنيـة" لـلـطـفـل، وـتـعـنـي تعـلـيمـه المـخـاطـر المـحـتمـلة لـلـتـواـصـل عـبـر وـسـائـل الـاتـصالـات المـخـتـلـفة وـالـطـرـق السـلـيـمة لـلـاسـتـخدـام وـتـشـجـيعـهـم عـلـى حـمـاـيـة أـنـفـسـهـم عـبـر تعـلـيمـهـم الحـذـر عـنـد اـسـتـخدـامـهـم أـجـهـزة الـاتـصالـات.

صـقلـ المـعـرـفـة حول هـذـا المـوـضـوع وـمـشارـكـتها مع أـطـفالـكـم تـعلـمـ، قـدرـ المـسـطـاعـ، كـيفـيـة اـسـتـخدـامـ كـلـ ما هو حـدـيثـ في مـجاـل الـاتـصالـات وـالـأـجـهـزة الـذـكـيـة لـتـكـونـ لـدـيـكـ الـقـدرـة عـلـى فـرـضـ قـيـودـ وـضـوابـطـ عـلـى اـسـتـعـمالـ أـطـفالـكـ لـتـلـكـ الـأـجـهـزة إـذـا يـجـبـ الـأـخـذـ بـعـيـنـ الـاعـتـباـرـ أـنـهـ فـيـ أـغـلـبـ الـأـحـوالـ فـإـنـ لـدـيـ أـطـفالـ مـعـرـفـةـ تقـنيـةـ تـفـوقـ مـعـرـفـتـكـ بـكـثـيرـ

الاطلاع المستمر على مميزات وخصائص أجهزة الاتصالات التي يستخدمها الأطفال . مثلا هل بإمكانهم تحميل الصور من الانترنت، أو استخدام التراسل الفوري أو الوصول إلى خدمات تمكن الآخرين من تحديد موقعهم؟ قد تشكل تلك الميزات مصدراً للقلق تبعاً لحالة ونضج طفلك.

البحث عن التطبيقات التي قد يستخدمها أطفالك، وذلك قبل تنزيلها واستخدامها، وتذكر بأن هناك تطبيقات صديقة أو مخصصة للأطفال (Kids friendly app), مثل المتصفحات ومحركات البحث الخاصة بالأطفال.

قبل إعطاء الطفل هاتف ذكي، يجب أن تتساءل هل طفلك جاهز جسدياً وعقلياً وعاطفياً لاستخدام الهاتف ؟ ! وهل يحتاج طفلك إلى هاتف ذكي، وما التبعات القانونية والصحية والاجتماعية التي يتحملها الطرفان، من جراء استخدام الطفل للهاتف الذكي ؟

استخدام أدوات الفلترة الفنية وأدوات التحكم بالوقت على الأجهزة الخاصة بأطفالك.

تعين القواعد الأساسية للاستخدام، فمثلاً الاتفاق على قواعد واضحة عند استخدام الأجهزة الذكية ويراعى في ذلك تطور الطفل وعمره ووقت الاستخدام.

:Downloads على مباديء التنزيل وقواعد
الموسيقى المسموح بها والأفلام ونوعية الألعاب التي
يستطيعون تنزيلها.

تحديد أوقات استخدام الأجهزة والألعاب الالكترونية بطريقة متوازنة وعادلة تحميهم من المخاطر الصحية للاستخدام المفرط وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بتحديد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز الساعتين يومياً.

اشرحوا لطفلكم تلك القواعد وأنكم لا ترغبون في السيطرة عليهم بقدر التوصل إلى اتفاق مناسب حول استخدامهم.

زيارة الموقع التي تتحدث عن المخاطر على الانترنت، واستخدام برامج الحماية من الفيروسات وبرامج الجدار النارى المستحدثة دوريًا الخاصة بأجهزة الاتصالات ومنها الهواتف الذكية.

الإبلاغ عن أية ممارسات غير قانونية قد يتعرض إليها الطفل عند استخدام أجهزة الاتصالات عن طريق خط حماية الطفل 1100.

تعليم الأطفال حماية أنفسهم عبر الدفاظ على خصوصيتهم وعدم إفشاء أو نشر معلوماتهم الشخصية مثل، الاسم، الصور، تاريخ الميلاد، العناوين وأرقام الهاتف بهدف تجنب التعرض للإساءة.

الحرص على ملء فراغ الأطفال ببرامج مفيدة وموجهة، مثل البرامج الرياضية، والاجتماعية، والثقافية.

خلك عارف عن قاعدة المتابعة

((الأهل ليس آخر من يعلم))

متابعة سلوكهم وتفكيرهم في أثناء استخدامهم أجهزة الاتصالات مع ضرورة تواجد أحد الأبوين أثناء استخدام الأطفال للإنترنت إذا أمكن.

الإشراف على استخدام الطفل لوسائل التواصل وفقاً للقواعد المحددة لذلك.

تزويد الطفل بمساحة معينة من الثقة والحرية حسب العمر، وهذه المساحات يجب أن تكون محاكمة بنفس القواعد المتفق عليها سابقاً.

إعطاء الثقة لأطفالكم الأكبر سنًا وتحميلهم مسؤولية توجيه إخواتهم وأخواتهم الأصغر سنًا.

مساعدة الأطفال على اختيار اسم مستخدم وهمي لا يكشف عن أية معلومات شخصية في حال ضرورة التسجيل.

متابعة الأطفال في حال تنزيل مواد من الأنترنت ومدى التزامهم بالقواعد المتفق عليها سابقاً إما بصورة مباشرة أو من خلال استخدام برامج **الفلترة والمراقبة الأبوية** *filtering and parental control* التي تسمح بمراقبة البرامج غير المرغوبة وتصفيتها.

أخذ الحيطة والتنبه إلى ما ينتج من علاقات عبر صفحات التواصل الاجتماعي حيث يمكن أن تستغل سلبياً من قبل الطرف الآخر.

تحديد وقت استخدام أجهزة الاتصالات أو الانترنت، حيث يلزم أخذ استراحة لمدة عشر دقائق بعد استعمال تلك الأجهزة أو الانترنت لمدة ثلاثة دقيقتة.

تنمية العلاقات الاجتماعية لأطفالكم من خلال تشجيعهم على تكوين صداقات حقيقة والخروج مع الأصدقاء تحت إشراف الأب أو الأم.

خلك عارف عن قاعدة التواصل

((كن صديق طفلك))

تحدث مع طفلك حول إيجابيات وسلبيات أجهزة الاتصالات وخاصة الذكية منها وما قد ينتج عنها . احرص على أن يكون حوار هادئ وعقلاني حول حسن استخدام تلك الأجهزة والانترنت بهدف تأمين الإفادة القصوى منه.

تصفح على شبكة الانترنت جنبا إلى جنب مع طفلك وشاركه تجربته على الانترنت.

المناقشة بكل صراحة عن التحديات التي قد تواجه طفلك عند استخدامهم لأجهزة الاتصالات وخاصة تلك التي تمكّنهم من النفاذ إلى الانترنت، لأن تأثير تلك الأجهزة والشبكة خطير في غياب الدوار والمصارحة والتوجيه من الأهالي.

توفير الدعم النفسي والمعنوي للأطفال من خلال خلق بيئة آمنة، وينتج ذلك من خلال الحوار والتواصل المتبادل بين الأهالي والأطفال، والإصغاء إليهم وعدم إهراجهم، ومندهم الرعاية والاهتمام اللازمين لبناء شخصية فاعلة في المجتمع

الاتفاق مع طفلك حول عدم إعطاء أية معلومات شخصية عنهم أو عن أصدقائهم للغرباء سواء عبر المكالمات الصوتية أو الرسائل النصية القصيرة أو التراسل الفوري.

شجعوا أطفالكم على مشاركة تجربتهم على الانترنت معكم واستمتعوا بتصفحه معاً ادخلوا عالمهم وافتحوا قنوات التواصل وال الحوار العائلي، اسألوهم عن اهتماماتهم ومذاوافهم، ووجهوهم إلى الواقع التعليمية.

تشجيع الأطفال على إعلامكم دائمًا حول تداعيات المشاهد غير الأخلاقية التي قد يصادفوها عند استخدام أجهزة الاتصالات وخاصة تلك التي تتيح لهم النفاذ إلى الانترنت.

الوعي بطريقة تفكير الأطفال عند استخدامهم لوسائل الاتصالات والانترنت خصوصاً.

استخدام أسلوب الحوار مع الأطفال حول حسن استخدام أجهزة الاتصالات والانترنت بهدف تأمين الإفادة القصوى منها.

ذلك عارف عن الاتفاقية

إتفاقية استخدام الأجهزة الالكترونية بين أولياء الأمور والأطفال

"أرغب في استخدام جهازي وشبكة الانترنت بطريقة آمنة" ومسئولة. وأعدكم بأنني سأحترم القواعد الخاصة بالأمان وأوقات الاستخدام، والتي تضمن سلامتي من مخاطر الاتصال، كما جاء في الاتفاق بيننا والذي ينص على:

- ١- عدم إعطائي أي معلومات شخصية عنني (اسمي، اسم والدي، اسم مدرستي، عنوانني) لأي غريب يتواصل معي بالهاتف أو الرسائل النصية أو عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى.
- ٢- عدم قبولي للقاء أي شخص تعرفت عليه من خلال وسائل الاتصال قبل أن أتحقق أولاً مع والدي. إذا قبل والدي اللقاء، يجب التأكد أن يكون في مكان عام وأذهب مع أمي وأبي.
- ٣- لن أرسل صوري أو أي شيء آخر لأي شخص قبل مراجعة والدي أولاً.
- ٤- لن أرد على أي رسالة مريضة تشعرني بأي شكل من الأشكال بعدم الارتياح، وسأبلغ والدي عنها.
- ٥- لن أعث بضوابط استعمال جهازي الذكي ولن أقوم بأي تعديلات دون الحصول على إذن مسبق منهم.
- ٦- سألتزم بأوقات الاستخدام والمدة والبرامج المناسبة التي أستطيع استخدامها أو تصفحها، حيث أتعهد بعدم الدخول إلى موقع جديدة دون علم والدي

٨- لن أعطي كلمة المرور الخاصة بي لأي شخص (حتى أعز أصدقائي) ما عدا والدي

٩- سأقوم بمراجعة والدي قبل تنزيل أو تحميل، أو تشغيل أي برنامج أو القيام بأي شيء يمكن أن يؤذي جهازي أو يعرض خصوصية العائلة للأذى.

١- أعلم والدي فوراً إذا صادفت أي معلومات تشعرني بالضيق وعدم الارتياح. لأن وصول هذه الرسائل ليس خطئي ولن أخفي الأمر على والدي، حتى يتمكنوا من الاتصال بمقدم الخدمة.

١١- سوف أكون مواطناً صالحاً على وسائل التواصل الاجتماعي ولن أقوم بأفعال تضر الآخرين أو مخالفة للقانون.

١٢- سوف أساعد من يحتاج مساعدتي، على فهم كيفية التسلية والتعلم على الانترنت بعيداً عن المخاطر.

أتعهد باحترام هذه القواعد. (توقيع الطفل)

أتعهد بمساعدة طفلي على الالتزام بهذه القواعد والسماح باستعمال معقول لجهازه الذكي والانترنت طالما هذه القواعد وقواعد العائلة الأخرى محترمة ومتبعة. (توقيع الوالدين)

الراعي الذهبي



الراعي الفضي

ooredoo

أوربك
Orpic

هيئة تنظيم الاتصالات
Telecommunications Regulatory Authority

عمان تل
Omantel

الجهات المشاركة



الم الهيئة العامة
للإذاعة والتلفزيون
PUBLIC AUTHORITY
FOR RADIO AND TELEVISION

FOCUS MEDIA
PRODUCTION

فرندى
موبايل

تلفزيون عمان
تلفزيون العقبة
تلفزيون الأغوار

جامعة السلطنة
السلطنة العمانية

الجامعة السلطانية
السلطنة العمانية

سلطنة عمان
الدواء العام