

نتقدم بثقة  
Moving Forward  
with Confidence



# دليل الأسرة

كيف نحمي أطفالنا من مخاطر  
استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟



٢٠٢٢ م

### عن هذا الدليل:

يعدُّ الدليل الإرشادي الأسري: كيف نحمي أطفالنا من مخاطر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟ أحد التوصيات الرئيسية لدراسة " أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تنشئة الطفل في المجتمع العماني " التي أصدرتها وزارة التنمية الاجتماعية في عام ٢٠٢٠م بالشراكة مع جمعية الاجتماعيين العمانية. حيث طبقت الدراسة على عينة بلغت ( ٢٢٤٦ ) طالب وطالبة من المدارس الموزعة على ثلاثة محافظات في سلطنة عُمان: محافظة مسقط، ومحافظة شمال الباطنة، ومحافظة جنوب الباطنة، وقد اعتمدت على أداة الاستبانة والتي تضمنت (٤٥) سؤالاً. كما طبقت دليل المقابلات مع عدد من الاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين بلغ عددهم (٣٣) اختصاصياً. وتم مقابلة (٣٣) من أولياء الأمور في المحافظات الثلاث. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأسرة تواجه بعض التحديات في عملية ضبط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وعليه أوصت الدراسة بإعداد دليل إرشادي أسري يقدم فيه مجموعة من الإرشادات موجهة للآباء والأمهات حول استخدام الأطفال الآمن للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

ويأتي هذا الدليل بهدف تثقيف ورفع مستوى وعي الأسرة حول واقع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والآثار الإيجابية والسلبية الناتجة عنها، وتقدم مجموعة من النصائح والإرشادات للحد من مخاطرها المحتملة وتعزيز فرص الاستفادة منها وما تقدمه من محتوى في الجوانب الاجتماعية والصحية والنفسية، وإرشاد الأسرة للجهات التي تلجأ إليها للحصول على الدعم والمساندة في حالة تعرض أطفالهم للخطر أو التهديد أو الأذى. **إشارة:** معظم المعلومات الواردة في هذا الدليل مستخلصة من دراسة " أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تنشئة الطفل في المجتمع العماني «.

**لمزيد من المعلومات حول هذا الدليل يمكنكم التواصل مع:**

● وزارة التنمية الاجتماعية: [studiesin@mosd.gov.om](mailto:studiesin@mosd.gov.om)

● جمعية الاجتماعيين العمانية : [om-soc-as@hotmail.com](mailto:om-soc-as@hotmail.com)

### قصة عبدالله:

مرحباً أنا عبدالله سأسرد لكم قصتي عن استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي بهدف الحصول على مساعدتكم والمساندة: لقد حصلتُ العام الماضي على هدية من والدِّي كانت عبارة عن هاتف نقال موصول بالإنترنت بشكل دائم؛ نظراً لتفوقي الدراسي، وبدأتُ باستخدامه من ساعة إلى أقل من ساعتين وخاصة بعد عودتي من المدرسة ثم إزدادت عدد ساعات استخدامي لهاتفني النقال في نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية وخلال هذه الساعات أتصفح حساباتي الشخصية في وسائل التواصل الاجتماعي الذي يحمل بعضها اسمي الحقيقي والبعض الآخر أسماء مستعارة وأكثر ما أحب استخدامه الواتس اب وإنستجرام ويوتيوب وسناب شات للترفيه والتسلية مع العلم بأنني أتجنب أن أضيف أسرتي أو أقاربي في حساباتي الشخصية لأخذ حريتي التامة في التواصل مع الآخرين وأعبر عن آرائي وأفكاري دون تدخل وتوجيه و وصاية من أحد. لقد تغيرت حياتي كثيراً بعد فتح حسابات مختلفة على وسائل التواصل الاجتماعي فقد كنت أتواصل مع زملاء الدراسة لمناقشة الدروس وتبادل المعلومات لساعات طويلة، إلى أن أصبح استخدام وسائل التواصل الاجتماعي روتين يومي لا أستطيع الاستغناء عنه؛ ولأنني أشعر بالوحدة فقد أقمت علاقات و صداقات اجتماعية لأناس لا أعرفهم، فقد أحببتهم وألفتهم، وكنت أقلق وأتوتر عندما أفقد تواصلهم معهم أذكر بأنني في يوماً من الأيام نسيت كلمة مرور لحسابي في الإنستجرام و كدت أن أجن، لقد جعلتني وسائل التواصل الاجتماعي مدمناً لها وإمتدت آثارها على صحتي النفسية والجسدية وعلاقاتي الاجتماعية مع الآخرين كإبتعادي عن أسرتي كثيراً وشعوري بالحزن والإكتئاب بين الفينة والأخرى و الصداع وآلام الرقبة والظهر عندما أقضي ساعات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي خلال فترة استخدامي لها ... وفي الحقيقة أشعر بأنني أفقد سيطرتي للأمور ولا أعرف إلى من ألتجأ!؛



قصة عبدالله هي حقائق مستخلصة من نتائج دراسة « أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تنشئة الطفل في المجتمع العماني » والتي يوضح فيها واقع الطفل العماني لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وماينتج عنها من آثار اجتماعية وصحية ونفسية. فإذا كنت تشعر أن هذه القصة تشبه طفلك، فقد صُمم هذا الدليل ليقدّم بعض الإرشادات والتوجيهات للاستخدام الأمثل لوسائل التواصل الاجتماعي.

### مفاهيم مهمة

يشتمل هذا الدليل على عددٍ من المفاهيم الأساسية، تتمثل في الآتي:

#### الطفل:

هو كل إنسان لم يكمل الثامنة عشرة من عمره بالتقويم الميلادي. (المرسوم السلطاني رقم ٢٢/٢٠١٤)، ويضمن لكل الأفراد الواقعين ضمن هذه الفئة حقوقهم المدنية وحقوقهم الصحية والتعليمية بالمجان، ويحظر كل المواد أو السلوكيات أو الممارسات التي تهدد صحتهم النفسية والجسدية. (قانون حماية الطفولة). ويعرف هذا الدليل مفهوم الطفل إجرائياً بأنه: (كل إنسان يحمل الجنسية العمانية يتراوح عمره بين (١٠ سنوات إلى ١٨ سنة)، ومقيد بأحد المدارس الحكومية بالسلطنة).

.

### وسائل التواصل الاجتماعي:

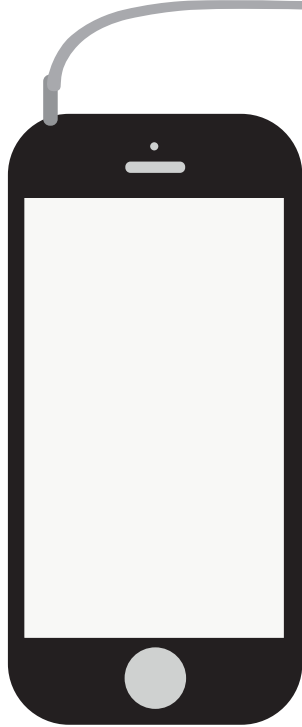
يعرف هذا الدليل مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي إجرائيًا بأنها: (مواقع افتراضية على شبكة الإنترنت يرتادها أطفال عينة الدراسة تسمح لهم بتقديم لمحة عن حياتهم العامة، وتتيح لهم التواصل).

### مفهوم الآثار:

يعرف هذا الدليل مفهوم الآثار إجرائيًا بأنها: (مجموعة من التداعيات أو التغييرات التي تحدث أثناء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الجوانب الآتية: التعليمية، والاجتماعية والنفسية، والصحية على عينة الدراسة سواء أكانت هذه التغييرات إيجابية أم سلبية).

### مفهوم التنشئة الاجتماعية:

يعرف هذا الدليل مفهوم التنشئة الاجتماعية إجرائيًا بأنها: (العملية التي يتم من خلالها إكساب الطفل مجموعة من العادات والتقاليد، وثقافة المجتمع العماني مما يمكنه على أداء أدواره الاجتماعية بما يتلاءم معه ومع مجتمعه المحيط).



أغلب الأطفال  
المبحوثين يمتلكون  
حسابات خاصة بهم  
في وسائل التواصل  
الاجتماعي حيث مثلت  
ما نسبته

(%89.1)

غالبية الأطفال  
المبحوثين أجهزتهم  
موصلة بشكل دائم  
بالإنترنت وذلك بنسبة

(%71.8)

ثلاثة أرباع من  
الأطفال المبحوثين  
يملكون هاتف نقال  
وينسبته

(%75.6)

أغلب الأطفال المبحوثين في  
الدراسة يمتلكون أجهزة  
إلكترونية، والبعض من  
الأطفال يستخدمون  
الأجهزة الإلكترونية  
العامة المتاحة في المنزل  
مثل: (الحاسوب، ألواح  
تصفح) أو أجهزة آيبائهم.

غالبية الأطفال  
المبحوثين تفضل  
استخدام الإنترنت في  
الفترة المسائية بعد  
العودة من المدارس  
ونهاية الأسبوع و  
العطلات.

الأطفال يستخدمون وسائل  
التواصل الاجتماعي من  
أجل الترفيه والتسلية،  
والبحث عن المعلومات،  
ولمعرفة أحداث  
العالم، وللتواصل مع  
الآخرين وتكوين صداقات  
جديدة.

استخدام الطفل العُماني لوسائل التواصل الاجتماعي  
في المجتمع العُماني من واقع دراسة

الآثار الاجتماعية لاستخدام الطفل لوسائل التواصل الاجتماعي من واقع الدراسة:

### الآثار الإيجابية :

- تسهل على الطفل التواصل والإتصال مع الآخرين .
- تتيح للطفل تكوين شبكات اجتماعية افتراضية متشابهة الأهداف .
- تعزز وتقوي علاقات الطفل مع أسرته وأقاربه والأقران .
- تسمح للطفل بتشكيل صداقات افتراضية جديدة .
- تعزز التعبير عن رأيه وتبادل الأفكار .
- تصقل مهارات الطفل وهواياته وخبراته .

### الآثار السلبية:

- تسبب له الانسحاب والعزلة الاجتماعية.
- تحد من تفاعل الطفل المباشر مع الآخرين.
- تسهم في إنشاء هويات زائفة افتراضية وعلاقات سطحية.
- تتيح المجال للمقارنات الاجتماعية السلبية والتي تؤدي إلى الشعور بالنقص والغيرة والحسد .
- إنخفاض مستوى رضا الطفل عن حياته الأسرية والاجتماعية .
- تضعف علاقات الطفل الأسرية والعائلية.
- تسمح للآخرين بانتهاك خصوصياته.
- تخفض من مستوى إنتاجيته.



الآثار الصحية لاستخدام الطفل لوسائل التواصل الاجتماعي من واقع الدراسة:

### الآثار الإيجابية :

- تسهم في رفع وعيه الصحي وزيادة ثقافته الصحية.
- تسمح للطفل بالإطلاع على كل ما هو حديث وجديد في مجال الصحة.
- تساعد الطفل على الاقتداء بنماذج تهتم بالجوانب الصحية.

### الآثار السلبية:

- تصاب عينه بالإجهاد وبعض المشكلات، منها: قصر النظر والرؤية الضبابية والجفاف.
- يسبب جلوسه بوضعية خاطئة في الإصابة بالمشكلات في العمود الفقري وآلام الكتفين وتشنج عضلات العنق.
- تؤدي إلى حدوث الأرق واضطرابات النوم، وتقليل عدد ساعات النوم.
- تسبب ضعف الانتباه والتركيز للأطفال.
- تشعّر الطفل بالصداع .
- تسبب الكسل والخمول الجسدي والفكري.
- يحتمل إصابته بالسمنة نتيجة قلة الحركة .
- يكتسب الطفل عادات غذائية غير صحية نتيجة تقليد أنظمة ووصفات غذائية تم نشرها بوسائل التواصل الاجتماعي أو الإنترنت.
- يسبب للطفل فقدان الشهية.



الآثار النفسية لاستخدام الطفل لوسائل التواصل الاجتماعي من واقع الدراسة:

### الآثار الإيجابية :

- تحقق عدداً من الإشباعات النفسية للطفل كالإحساس بالذات، وتقييمها من خلال الصداقات المكتسبة والتعامل مع الآخرين.
- تساعد في إدارة انطباعات وتصورات الآخرين عن الطفل.
- تساهم في تنمية الأبعاد البنيوية لشخصية الطفل.
- تكسر حاجز الخجل والحساسية في التواصل مع الآخرين.

### الآثار السلبية:

- تؤدي إلى إدمان الطفل في الاستخدام .
- تسبب الضغط والتوتر النفسي للطفل.
- تقلل تفاعل الطفل ونموه الاجتماعي والنفسي والانفعالي.
- تشعر الطفل بالتعلق باعتبارها جزءاً أساسياً من روتين حياته اليومي.
- تخفض من مستويات التقدير الذاتي وتفقد الثقة بالنفس إلى جانب تشكل صورة جسد مشوهة للذات والمحيط الخارجي النفسي والاجتماعي والمادي.
- تشعره بالفوضى وعدم القدرة على فهم معايير الصواب والخطأ عند التعرض إلى محتوى ما.
- يقع في إشكالية ازدواجية المعايير والقيم، وضياح هيبة القدوة والمثال، حينما يرى إفراط والديه في استخدام أجهزتهم، وحرمانه ومنعه من استخدام وتصفح جهازه.

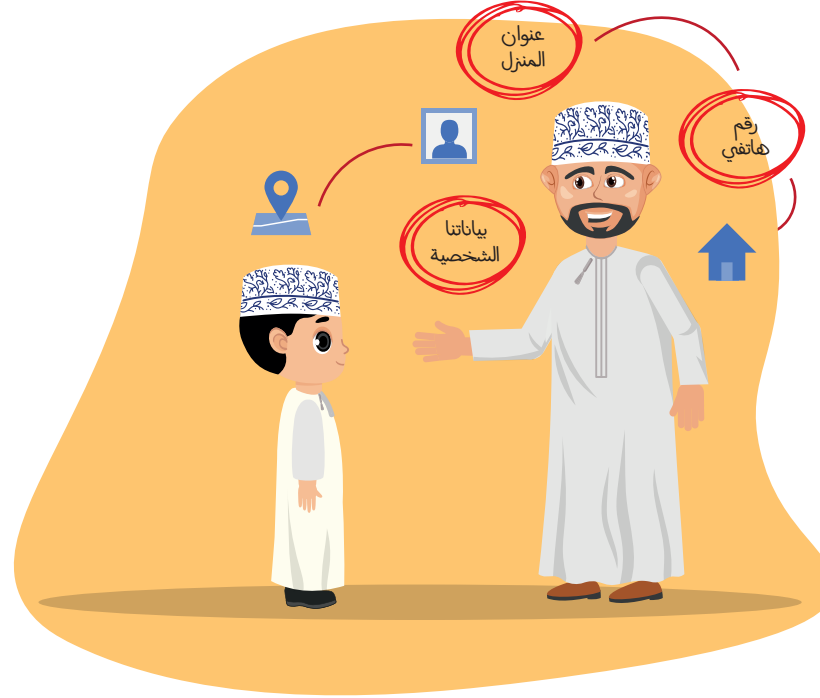


ماذا أفعل لحماية طفلي من مخاطر استخدام الإنترنت  
ووسائل التواصل الاجتماعي؟

هذه الإرشادات موجهة للآباء والأمهات لتحقيق أكبر قدر ممكن من الأمان  
لأطفالهم عند استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.







(١) تحدث مع طفلك عن مخاطر مشاركة معلوماته الشخصية وحماية هويته.



### (٢) كيف أحمي جهاز طفلي؟

تثبيت تطبيقات مكافحة الفيروسات وجدار النار.

استخدام كلمة سر قوية.

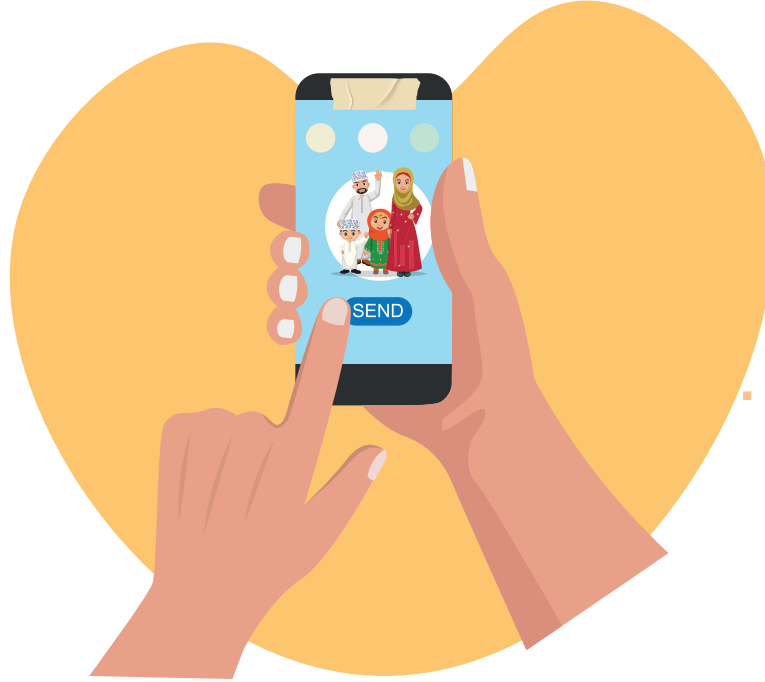
لا تستخدم كلمة سر واحدة لجميع الحسابات.

٣) شارك طفلك إختيار المواقع التي تتناسب مع عمره، وتفعيل يوتيوب لأطفال، واحجب المواقع التي لا تتناسب مع عمره.

٤) إغلق خاصية تحديد الموقع الجغرافي (GPS) في الهاتف المحمول لأن هذي الخاصية تسمح للمخترقين في تحديد مكان أطفالكم ومن ثم القيام بأعمال غير قانونية.

٥) فعّل متصفح آمن مثل Firefox لأنه آمن ومفتوح المصدر، وعطل استخدام المتصفحات التي قد تسبب في إصابة الأجهزة بالبرمجيات الخبيثة مثل (Internet Explore/Edge).





٦) تعطيل آلة التصوير ووضع شريط لاصق أو أي أداة في الأجهزة ليحمي خصوصية طفلك من المخترقين والمواقع الإلكترونية التي قد تقوم بتشغيل آلة التصوير دون موافقة المستخدم.



(٧) حدد أوقات يومية للأنشطة الرياضية لتنشيط عضلات طفلك وذاكرته.



٨) لا تسمح لطفلك باستخدام شبكات الإنترنت العامة، فقد تستخدم الشبكة العامة كأداة للتجسس على ما يتعلق بنشاطاتنا على الإنترنت أو كأداة لنقل البرمجيات الخبيثة وسرقة كلمات السر والمعلومات الحساسة .



٩) أشرك طفلك في وضع قواعد خاصة حول الاستخدام السليم والأمن للأجهزة. وساعده على تعلم الحفاظ على خصوصية المعلومات الشخصية به وبالأسرة وأن لا يشاركها مع الآخرين .



١٠) اقضي وقتاً مع طفلك في استخدام المواقع واسمح له بمشاركته المواقع والتطبيقات المفضلة لديه.



(١١) حدد مدى استعداد طفلك لاستخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي واشرح

الأسئلة التالية على نفسك:

س١: هل يمكن لطفلي حفظ خصوصيته على مواقع التواصل الاجتماعي؟

س٢: هل يستطيع طفلي تمييز المحتوى المقدم في وسائل التواصل

الاجتماعي من ناحية فوائده ومخاطره؟

س٣: هل طفلي مدمن على وسائل التواصل الاجتماعي؟

س٤: ما طبيعة مشاعر طفلي عند استخدام وسائل التواصل

الاجتماعي؟

س٥: ما المواضيع التي يتحدث عنها طفلي بعد الإنتهاء من

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟





(١٢) ساعد طفلك على إنشاء حساب خاص بعمره الحقيقي، واطلع على العمر المعتمد لاستخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي حيث تعتمد معظم المواقع أن يكون عمر المستخدم (١٣) عام على الأقل.

١٣) انصح طفلك باستخدام محركات البحث الخاصة

بهم، حيث تسمح هذه المحركات بظهور

المحتويات المناسبة لعمره وتحجب

الإعلانات والمحتويات غير

الملائمة، نذكر منها:

[www.Kiddle.com](http://www.Kiddle.com) 🔍

[www.youtube-Kids/yt/com](http://www.youtube-Kids/yt/com) 🔍

[www.Kidssearch.com](http://www.Kidssearch.com) 🔍

[www.qwantjunior.com](http://www.qwantjunior.com) 🔍

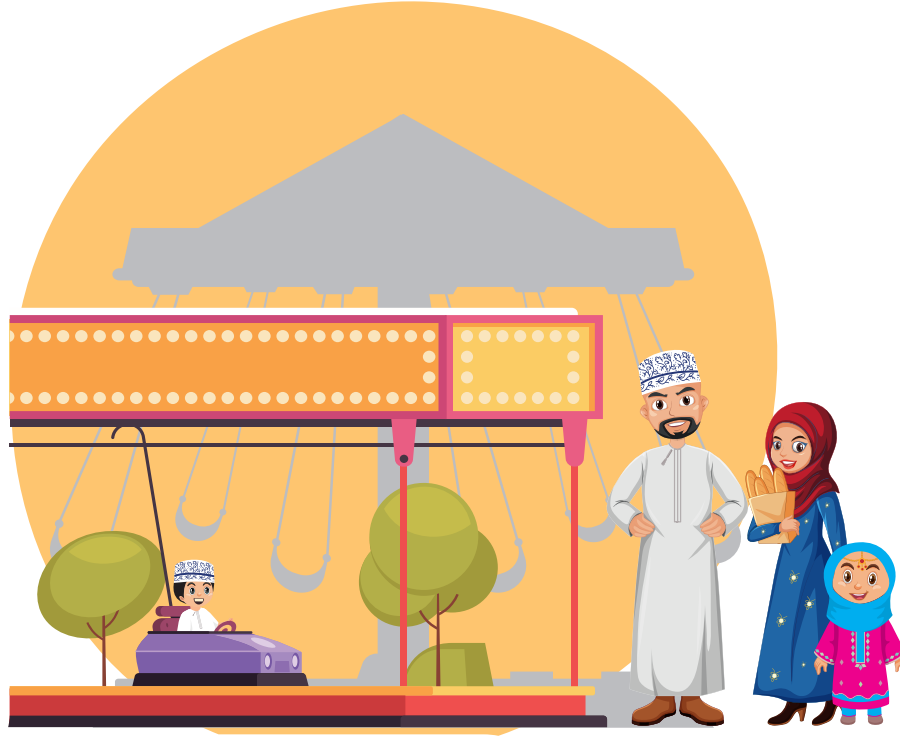
[www.Duckduckgo.com](http://www.Duckduckgo.com) 🔍

[www.Kidtopia.com](http://www.Kidtopia.com) 🔍

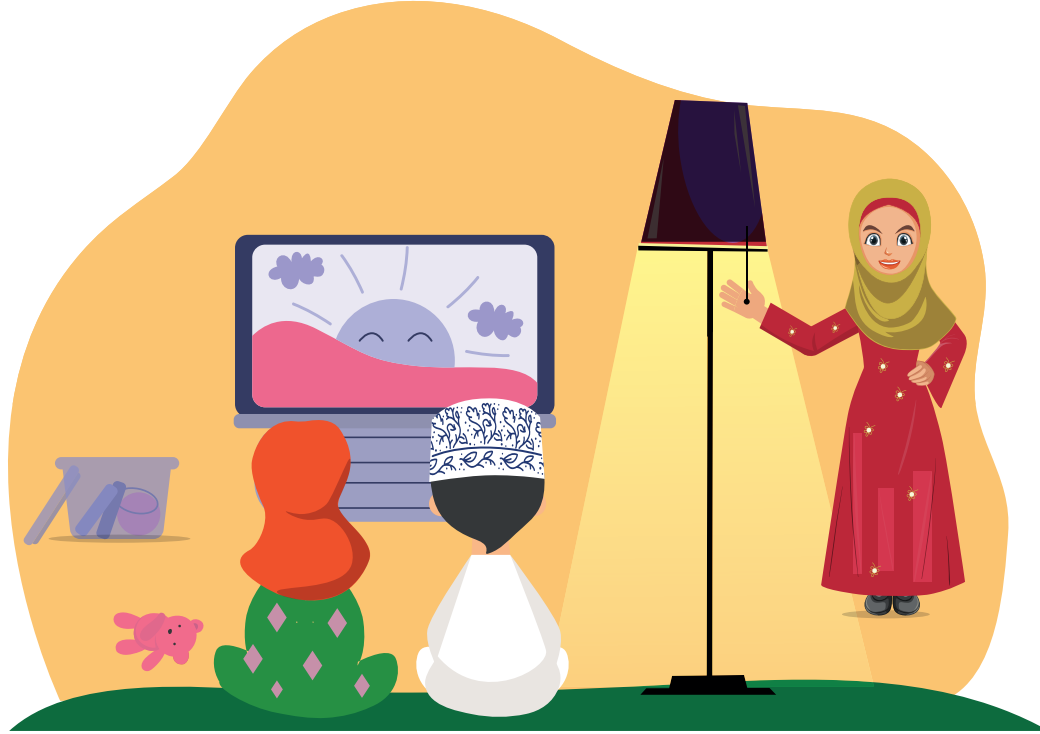
[www.alarms.kidrex.com](http://www.alarms.kidrex.com) 🔍



(١٤) تحدث إلى طفلك عن الإجراء اللازم عمله في حالة تعرضه للتنمر والإبتزاز الإلكتروني ووضح له آلية التصرف المناسب.



١٥) خصص أوقات للترفيه مع أطفالك كزيارة الحدائق والمنتزهات العامة وشاركهم الأنشطة الرياضية لتنشيط عضلاتهم وذاكرتهم، ولا تستخدم الأجهزة الإلكترونية كوسيلة لتهدئة طفلك ..



١٦) تأكد من إضاءة الغرفة عند استخدام طفلك للأجهزة واضبط سطوعها بما يتناسب مع إضاءة الغرفة.

### أين أجد المساعدة والدعم؟

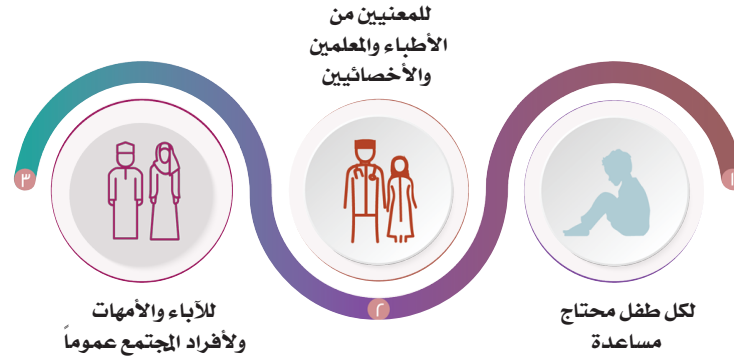
الجهات الداعمة والمساعدة للأسرة وأرقام التواصل الخاصة بها:

م	اسم الجهة	أرقام التواصل	ساعات عمل الخط
١	وزارة التنمية الاجتماعية خط حماية الطفل	1100	خلال ٢٤ ساعة
٢	شرطة عمان السلطانية	24569131	خلال ٢٤ ساعة
٣	وزارة النقل والاتصالات وتقنية المعلومات	24166828	أثناء الدوام الرسمي

### معلومات عن خط حماية الطفل التابع لدائرة الحماية الأسرية بالمديرية العامة للتنمية الأسرية:

دشن خط حماية الطفل (١١٠٠) بتاريخ ٢٠١٧/١/١١ وهو خط ساخن يعمل على مدار (٢٤) ساعة بدون توقف، ويتبع دائرة الحماية الأسرية بالمديرية العامة للتنمية الأسرية بوزارة التنمية الاجتماعية، وهو خط مجاني يستقبل البلاغات المتعلقة بقضايا العنف بأشكاله الواقعة ضد الطفل كالعنف الجسدي والجنسي والاهمال النفسي.

### لمن خط حماية الطفل؟





### أهداف الخط وخدماته:

تلقي البلاغات عن حالات تعرض الأطفال للعنف والإساءة وتسجيلها ورصدها.

المساهمة في حماية الطفل من جميع أنواع العنف والإساءة وتقديم المساندة الاجتماعية والنفسية للطفل وأسرته.

توفير خدمات الحماية العاجلة للطفل المعرض للعنف ومختلف أنواع الإساءة.

الاستفادة من المؤشرات الإحصائية في بحث الأسباب التي تؤدي إلى العنف والمساهمة في حلها.

إمكانية الإحالة للجهات ذات العلاقة لتقديم كافة الخدمات التي يحتاجها الطفل والأسرة.

متابعة وصول الخدمة للطفل في الوقت المناسب.



إعداد:  
دائرة الدراسات والمؤشرات الاجتماعية  
جمعية الاجتماعيين العُمانية



WWW.mosd.gov.om

   @Mosdoman