



أسرة واعية رقمياً
مملكتهم مسؤوليتكم

دعم Daam
مركز دعم الصحة السلوكية
Daam Behavioral Healthcare Center
الاجتماعي Social

البوصلة الرقمية للأسرة

دليل الآباء والمربين لبناء الوعي الرقمي





Daam دعم

مركز دعم الصحة السلوكية
Daam Behavioral Healthcare Center

الاجتماعي Social



فهرس المحتويات

4.....	المقدمة
5.....	أهداف الدليل
6.....	رسالة للقارئ ولي الأمر
7.....	مصطلحات تساعدك على فهم العالم الرقمي
9.....	السلامة الرقمية للأطفال
9.....	مفهوم السلامة الرقمية
9.....	فرص العالم الرقمي ومخاطره
11.....	احتياجات الأطفال الرقمية وفق المراحل العمرية
12.....	وقت الشاشة وفق المراحل العمرية
13.....	دور الأسرة في تعزيز السلامة الرقمية
16.....	حماية الخصوصية والبيانات الشخصية
17.....	العلاقات والسلوكيات في البيئة الرقمية
20.....	التعامل الواعي مع العالم الرقمي
21.....	تنظيم الاستخدام الرقمي للأطفال
21.....	التوازن بين الأنشطة الرقمية والحياة اليومية
21.....	الاستخدام الآمن للألعاب الإلكترونية
23.....	المشتريات والإنفاق في البيئة الرقمية
23.....	مؤشرات تستدعي الانتباه والمتابعة
24.....	المراجع



المقدمة

إن العالم الرقمي جزءاً من حياة أبنائنا اليومية؛ فيه يتعلمون ويلعبون، ويكوّنون صداقات، ويكتشفون اهتمامات جديدة. ومع تنوع الألعاب والمحتوى والتطبيقات، تتجدد أسئلة الآباء والمربين: كيف نختار ما يناسب أبنائنا؟ كيف نتابع استخدامهم ونحافظ على سلامتهم؟ وكيف نساعدهم على حماية أنفسهم والتصرف عندما يواجهون مواقفًا مقلقة؟

يأتى دليل «البوصلة الرقمية للأسرة» ليكون رفيقاً للآباء والمربين فى هذه الرحلة بتوجيهات وخطوات عملية تساعدكم على فهم تجارب الأبناء الرقمية وتوجيههم نحو استخدام آمن وواع ومسؤول. وتنطلق فكرة الدليل من أن الحماية تُبنى بعلاقة أسرية قائمة على الحوار والثقة، وقواعد واضحة تناسب عمر الأبناء واحتياجاتهم، ومهارات يتدربون عليها ليحسنوا الاختيار ويطلبوا المساعدة عند الحاجة.

ينظم الدليل هذه الرحلة فى ثلاث مراحل مترابطة: التأسيس، لبناء الوعي والقيم والقواعد الأسرية وتهيئة بيئة رقمية أكثر أماناً؛ والإبحار، لمرافقة الأبناء فى استخدام الألعاب والتطبيقات والتعامل مع المحتوى والعلاقات الرقمية، وتعزيز السلوكيات التى تساعد على حمايتهم؛ والتدخل، للتعرف على مؤشرات المشكلات، والاستجابة لها بهدوء، واتخاذ خطوات الحماية والدعم المناسبة.

ومن خلال هذه المراحل، يساند الدليل الأسرة فى أداء دورها اليومى، ويساعدها على منح الأبناء مساحة للتعلم والاستكشاف تتسع تدريجياً مع نمو وعيهم ومسؤوليتهم، مع التأكيد على رسالة أساسية: مهما واجه الأبناء فى العالم الرقمية، يمكنهم الرجوع إلى أسرهم وطلب المساعدة بثقة واطمئنان.





أهداف الدليل

يهدف دليل «البوصلة الرقمية للأسرة» إلى تعزيز الوعي الرقمي لدى الآباء والمربين، وتمكينهم من توجيه الأبناء نحو استخدام آمن ومسؤول للتقنية، وذلك من خلال مجموعة من الأهداف، أبرزها:

- 1 فهم عالم الأبناء الرقمي والتعرف على الفرص والمخاطر المرتبطة باستخدامه، مع مراعاة مراحلهم العمرية واحتياجاتهم.
- 2 تأسيس بيئة رقمية أكثر أماناً من خلال الحوار وبناء الثقة، ووضع قواعد أسرية واضحة، وتفعيل أدوات الحماية المناسبة.
- 3 توجيه الأبناء في اختيار الألعاب والمحتوى والمواقع والتطبيقات المناسبة لأعمارهم، ومرافقتهم في استخدامها بوعي ومسؤولية.
- 4 تعزيز السلوكيات والمهارات التي تساعد الأبناء على حماية أنفسهم، مثل حماية الخصوصية، والتفكير قبل المشاركة، والتحقق من المعلومات، واحترام الآخرين، وطلب المساعدة عند الحاجة.
- 5 مساندة الأبناء في تحقيق التوازن بين استخدام الأجهزة والأنشطة اليومية، بما يحافظ على وقتهم وعلاقاتهم ومسؤولياتهم.
- 6 التعرف على مؤشرات المشكلات الرقمية التي قد تواجه الأبناء، والاستجابة لها بهدوء، واتخاذ خطوات الحماية والدعم المناسبة.





رسالة للقارئ ولي الأمر

وجه البوصلة... ودع ابنائك يستكشفون الطريق
أنت تقرأ هذا الدليل لأنك تريد أن تحمي ابنائك،
وقد تتساءل أحياناً:

هل أمنعهم؟ هل أراقبهم؟ هل أسمح لهم؟ وهل ما أفعله كاف؟

ستجد في الصفحات القادمة معلومات وأدوات تساعدك على فهم عالم أبنائك الرقمي، ووضع القواعد المناسبة، واستخدام وسائل الحماية، والرقابة. لكن مهما تطورت هذه الوسائل، لن تتمكن من حمايتهم من كل شيء، ولن تكون بجانبهم في كل مرة.

سيكبر ابنائك، وستتسع مساحة استقلالهم، وسيأتي وقت يتخذون فيه قراراتهم بعيداً عن رقابتك.

لذلك، اجعل هدفك أكبر من حمايتهم اليوم؛ علمهم كيف يحمون أنفسهم غداً.

وجههم، تحاور معهم، وازرع فيهم القيم التي تعينهم على التمييز بين الصواب والخطأ، وعزز لديهم استشعار رقابة الله وتحمل مسؤولية اختياراتهم، حتى يصبح السلوك الصحيح نابعاً من داخلهم، لا مرتبطاً بوجودك أو خوفهم من اكتشافك له.

أنت معهم اليوم...

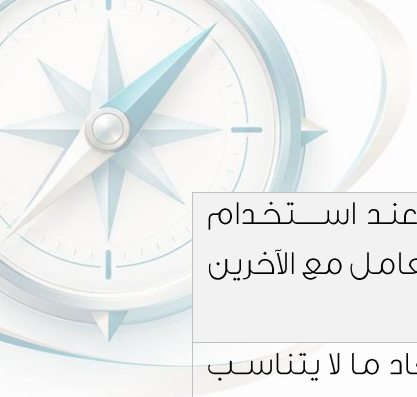
فاجعل ما تعلمه إياهم اليوم بوصلةً ترافقهم عندما لا تكون بجانبهم.



مصطلحات تساعدك على فهم العالم الرقمي

قد تصادف أثناء قراءة الدليل أو الحديث مع أبنائك كلمات رقمية غير مألوفة. نوضح هنا أبرز هذه المصطلحات بلغة مبسطة، لتساعدك على فهم تجارب أبنائك ومتابعتهم وتوجيههم.

المصطلح	تعريفه
السلامة الرقمية	ممارسات ومهارات تساعد على استخدام الإنترنت والأجهزة بطريقة أكثر أماناً، وتحمي المستخدم وخصوصيته وتساعد على التعامل مع المخاطر.
إعدادات الخصوصية	خيارات داخل التطبيقات والحسابات تساعد على تحديد من يشاهد منشوراتنا أو يتواصل معنا أو يطلع على معلوماتنا.
أدوات التطبيقات	صلاحيات يطلبها التطبيق للوصول إلى وظائف أو بيانات في الجهاز، مثل الكاميرا والميكروفون والصور والموقع الجغرافي.
الرقابة الأبوية	أدوات تساعد الوالدين على إدارة المحتوى ووقت الاستخدام والتنزيلات والمشتريات، وتستخدم إلى جانب الحوار والمتابعة.
التصنيف العمري	إرشاد يوضح الفئة العمرية التي يناسبها محتوى لعبة أو تطبيق، وقد تصاحبه أوصاف لما يتضمنه، مثل العنف أو الألفاظ غير المناسبة.
الخوارزميات	أنظمة تختار وترتب المحتوى الذي يظهر لنا، بناءً على إشارات مثل ما نشاهده ونتفاعل معه.
المحتوى الممول	محتوى يُنشر أو يروج له مقابل مال أو منفعة، بهدف الإعلان عن منتج أو خدمة أو جهة.
المشتريات داخل اللعبة أو التطبيق	مبالغ تُدفع للحصول على عناصر أو مزايا أو اشتراكات أثناء الاستخدام، حتى لو كان تنزيل اللعبة أو التطبيق مجانياً.
الذكاء الاصطناعي التوليدي	الأنظمة والأجهزة التي تحاكي الذكاء البشري لأداء المهام، والتي تمتلك القدرة على تحسين أدائها استناداً إلى المعلومات التي تجمعها.
روبوتات المحادثة	برامج تتفاعل مع المستخدم من خلال الحوار، وقد تستخدم الذكاء الاصطناعي لتقديم إجابات تبدو بشرية، لكنها ليست أشخاصاً.
التنمر الإلكتروني	سلوك مؤذ ومتكرر عبر الوسائل الرقمية، مثل السخرية أو التهديد أو نشر محتوى لإحراج شخص، وقد يتكرر الأذى بإعادة تداول منشور واحد.
معلومات مضللة	معلومات خاطئة أو معروضة بطريقة تعطي فهماً غير صحيح، وقد يشاركها الشخص دون أن يعرف حقيقتها.



مجموعة من القيم والقواعد التي توجّه سلوكنا عند استخدام التكنولوجيا والتواصل عبر الإنترنت، وتساعدنا على التعامل مع الآخرين باحترام ومسؤولية	الاخلاقيات الرقمية
اختيار ما يناسب الأبناء من المحتوى الرقمي، واستبعاد ما لا يتناسب مع أعمارهم واحتياجاتهم وقيم الأسرة .	عملية انتقاء المحتوى
الحفاظ على الرفاهية الذاتية في ظل بيئة رقمية، وذلك من خلال القدرة على التعامل مع الضغوط التكنولوجية، وتوجيه استخدام الوسائط الرقمية نحو الشعور بالراحة والأمان والرضا والازدهار، واستغلال الامتيازات التي تقدمها الوسائط الرقمية الجديدة	الرفاه الرقمي
هو الوقت الذي يخصصه الوالدان لأبنائهما، مع التركيز والاهتمام الكامل بهم، والتفاعل معهم بما يعزز التواصل والعلاقة الأسرية.	الوقت النوعي
هي مجموعة الإجراءات التي تقوم بها الأسرة لمتابعة وتوجيه استخدام الأبناء للتكنولوجيا الرقمية، بما في ذلك الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، لضمان سلامتهم وحمايتهم من المخاطر المحتملة، تشمل هذه الرقابة مراقبة الأنشطة الرقمية للأطفال، مثل المواقع التي يزورونها والمحتوى الذي يتعرضون له، مع توجيههم نحو استخدام التكنولوجيا بشكل مسؤول وآمن.	الرقابة الوالدية
هي قدرة الفرد على مراقبة سلوكه وتصرفاته وتقييمها وتوجيهها نحو الأفضل، دون الحاجة إلى رقابة الآخرين	الرقابة الذاتية
هي علاقات اجتماعية تتكوّن عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، يتبادل فيها الأفراد الحديث والاهتمامات ويكوّنون الصداقات دون الحاجة إلى اللقاء وجهاً لوجه.	العلاقات الافتراضية
الحالة التي يصبح فيها الأفراد مدمنين بشكل مفرط على الأجهزة الرقمية (الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الحاسوب) والمحتويات الرقمية (مثل وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب ومنصات الفيديو والتسوق عبر الإنترنت). مما يؤثر سلباً على أنشطة الحياة اليومية للفرد وعلاقاته الاجتماعية، وصحته النفسية.	الإدمان الإلكتروني



السلامة الرقمية للأبناء

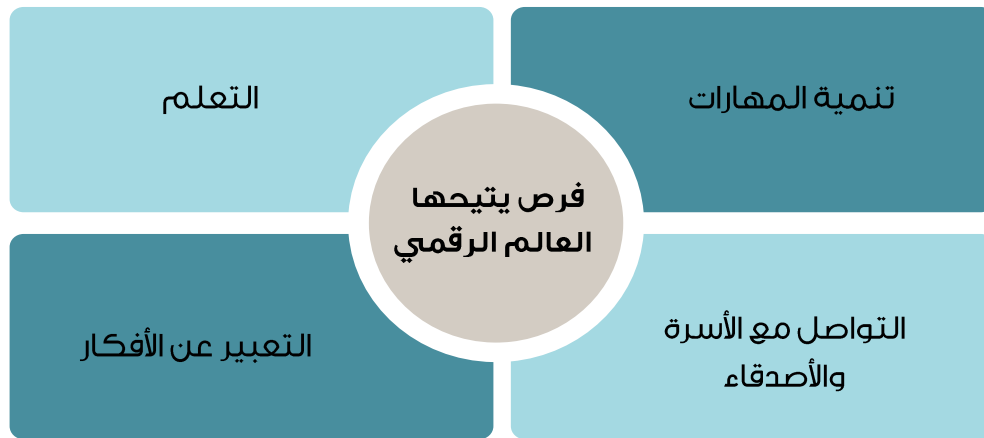
أصبحت الأجهزة والتطبيقات جزءاً من يوم أبنائنا؛ يستخدمونها للتعلم واللعب والتواصل واكتشاف اهتماماتهم. وتبدأ مرافقتهم في هذا العالم بفهم ما يفعلونه، وما يجذبهم إليه، وما يحتاجونه ليستخدموه بوعي وأمان.

مفهوم السلامة الرقمية:

السلامة الرقمية هي مجموعة من الممارسات والمهارات التي تساعد الأبناء على الاستفادة من العالم الرقمي، وحماية خصوصيتهم، والتعامل مع المواقف التي قد تعرضهم للأذى. وتشمل اختيار المحتوى المناسب، والتواصل باحترام، وحماية المعلومات الشخصية، ومعرفة متى يتوقفون عن التفاعل ومن يلجؤون إليه لطلب المساعدة.

فرص العالم الرقمي ومخاطره:

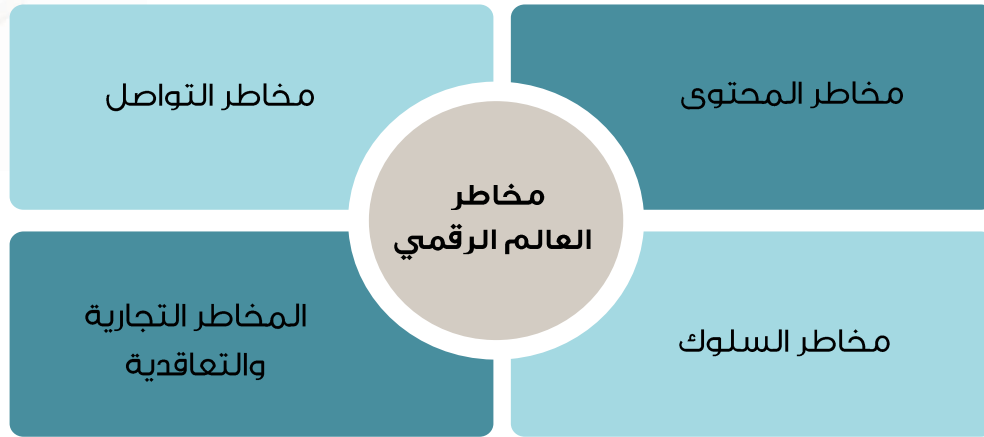
يتيح العالم الرقمي للأبناء فرصاً متعددة، منها:



فقد يستخدم الأبناء مقطع تعليمي لفهم درس معين، أو تطبيق لتعليم الرسم، أو لعب لعبة تشجعهم على التفكير والتعاون. وفي أثناء الاستخدام، قد يواجه الأبناء محتوى لا يناسب عمرهم، أو معلومات غير صحيحة، أو تعليقات مؤذية، أو طلبات لمشاركة بياناتهم وصورهم. وقد يمتد وقت استعمالهم للتقنيات الرقمية ليزاحم وقت النوم، والدراسة، والأنشطة، والأسرة.



أما المخاطر:



1 ما قد يشاهده الطفل أو يتعرض له عبر الإنترنت

تشمل المحتوى العنيف أو غير اللائق، والمحتوى الجنسي، وخطاب الكراهية، والأفكار المتطرفة، والمعلومات المضللة، والأخبار الزائفة، والإعلانات غير المناسبة.

2 المخاطر الناتجة عن تواصل الآخرين مع الطفل

تشمل التواصل غير المرغوب فيه، والمضايقات والملاحقة، والتحرش والاستغلال الجنسي، والاستدراج عبر الإنترنت، ومحاولات التأثير على الأطفال وتجنيدهم في جماعات متطرفة.

3 المخاطر المرتبطة بسلوك الطفل وتفاعله مع الآخرين

تشمل التنمر الإلكتروني، ونشر البيانات الشخصية للآخرين بقصد الإضرار بهم، والتحرش، والمشاركة في التحديات الخطرة، والتعرض لضغوط الأقران، والانخراط في مجتمعات رقمية تشجع على إيذاء النفس أو الآخرين.

4 المخاطر المرتبطة بالمعاملات والخدمات الرقمية

تشمل الاحتيال الإلكتروني، وسرقة الهوية والبيانات، والابتزاز، والبرمجيات الضارة، والمقامرة، والاستغلال المالي للأطفال، وأساليب التصميم التي تدفع المستخدمين إلى قضاء وقت أطول في التطبيقات أو إجراء مشتريات.



احتياجات الأبناء الرقمية وفق المراحل العمرية

تتغير احتياجات الأبناء الرقمية مع نموهم؛ فالطفل الصغير يحتاج إلى مشاركة مباشرة من الوالدين، بينما يحتاج المراهق إلى حوار يحترم تطوره ومساحة متدرجة من الاستقلالية. وتساعد معرفة هذه الاحتياجات الأسرة على توجيه الأبناء نحو استخدام آمن وواع للتقنية، مع مراعاة نضج كل ابن وقدرته على فهم المخاطر والتعامل معها.

المرحلة	ما الذي يحتاجه الأبناء؟	كيف يساندتهم الآباء والمربون
الطفولة المبكرة: قبل المدرسة	محتوى بسيط ومناسب، ومشاركة من الراشدين، وروتين واضح للاستخدام	اختر المحتوى مسبقاً وشارك الطفل المشاهدة أو اللعب، واضبط إعدادات التشغيل والتنزيل، وعلمه أن يناديك إذا ظهر شيء لا يعرفه أو أزعجه
الطفولة في سن المدرسة	تعلم قواعد الخصوصية والتواصل، والتدرب على الاختيار وطلب المساعدة	راجع الألعاب والتطبيقات معه، وعلمه ما لا يشاركه من معلومات، واتفقاً على الاستئذان قبل التنزيل أو الشراء، وتدرّباً على التصرف في المواقف المزعجة أو: ضع قواعد واضحة للاستخدام، وتعليمه عدم مشاركة معلوماته الشخصية، والاستئذان قبل التنزيل أو الشراء، والتصرف عند مواجهة موقف مزعج.
	مساحة متدرجة من الاستقلالية، وفهم أعمق للعلاقات والمحتوى والقرارات الرقمية.	ناقش معه الخصوصية وضغط الأقران والنشر والمشتريات، واتفقاً على حدود واضحة للمتابعة، وراجعها مع تطور قدرته على تحمل المسؤولية



قبل منح مساحة أكبر من الاستقلالية للأبناء، اسأل نفسك:

هل يستطيع ابني التمييز بين المحتوى النافع والضرر؟

هل يعرف كيف يتحقق من المعلومات قبل تصديقها أو مشاركتها؟

هل يستطيع حماية معلوماته وخصوصيته؟

هل يعرف كيف يرفض طلبات الغرباء؟

وهل يستطيع إنهاء أي تواصل غير آمن واللجوء إلى وطلب المساعدة عند الحاجة؟



وقت الشاشة وفق المراحل العمرية

يُعد تنظيم وقت الشاشة جزءاً من توجيه الأبناء نحو الاستخدام المتوازن للتقنية. وتختلف التوصيات باختلاف أعمارهم واحتياجاتهم النمائية، مع مراعاة أن جودة المحتوى وطبيعة الاستخدام لا تقلان أهمية عن المدة الزمنية.

توصيات استخدام الشاشات حسب العمر: استناداً إلى إرشادات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) ومنظمة الصحة العالمية (WHO)، يوضح الآتي توصيات استخدام الشاشات وفق المراحل العمرية.



أما بالنسبة للفئات العمرية الأكبر، فيوضح الجدول الآتي التوصيات المتعلقة باستخدام الشاشات:

المرحلة العمرية	الوقت الإرشادي	التوجيه
18 - 24 شهراً	يُفضّل تجنبّ الشاشات قدر الإمكان، وعند الاستخدام يكون لفترات قصيرة ومحدودة.	محتوى تعليمي هادف، بمشاركة مقدم الرعاية والتفاعل مع الطفل أثناء المشاهدة.
2 - 5 سنوات	لا تزيد عن ساعة يومياً	محتوى تعليمي وإبداعي هادف، مع مشاركة الوالدين وتحقيق التوازن مع اللعب والنوم والنشاط.
6 - 12 سنوات	نحو ساعة إلى ساعتين ترفيهية يومياً	محتوى تعليمي وإبداعي هادف، مع تنظيم الاستخدام بما لا يؤثر في النوم والدراسة والنشاط والعلاقات الأسرية.
13 - 17 فأكثر	نحو ساعتين ترفيهيتين يومياً	التركيز على التوازن وجودة المحتوى، وألا يزاحم الاستخدام النوم والنشاط البدني والدراسة والعلاقات الاجتماعية.

المصدر: الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP, 2025).



دور الأسرة في تعزيز السلامة الرقمية

تؤدي الأسرة دوراً أساسياً في تعزيز السلامة الرقمية لدى الأبناء، من خلال بناء الثقة، وتقديم القدوة الحسنة، وتنظيم استخدام التقنية، ومتابعة الأنشطة الرقمية بما يتناسب مع أعمار الأبناء واحتياجاتهم. وفيما يلي أبرز الممارسات التي تساعد الآباء والمربين على تحقيق ذلك.

• الحوار الأسري وبناء الثقة

ابدأ الحديث مع أبنائك عن عالمهم الرقمي من باب الاهتمام: ما اللعبة التي يستمتعون بها؟ ماذا يتابعون؟ وما الذي يعجبهم فيها؟ استمع إلى إجاباتهم، وامنحهم فرصة لشرح وجهة نظرهم قبل تقديم النصيحة. عندما يخبرك ابنك بموقف مزعج، استقبله بهدوء واشكره على إخبارك. تجنب اللوم المتسرع أو التهديد بسحب الجهاز بمجرد الإفصاح، وابدأ بفهم ما حدث وحمائته. ثم ناقش السلوك الذي يحتاج إلى تعديل، إن وُجد.

جرب أن تقول: شكراً أنك أخبرتني. دعنا نحاول ان نفهم ما حدث ونفكر معاً كيف نتصرف.

• القدوة الوالدية في الاستخدام الرقمي

يرى الأبناء كيف نستخدم أجهزتنا، وكيف نتحدث مع الآخرين، وما نختر مشاركتهم. اجعل سلوكك اليومي مثالاً لما تطلبه منهم:

- ضع هاتفك جانباً أثناء الحديث معهم
- الالتزام بالأوقات المتفق عليها لاستخدام الأجهزة.
- استأذن قبل نشرك لصورهم
- تحقق من المعلومات قبل إعادة إرسالها.
- وإذا احتجت إلى استخدام الهاتف للعمل خلال وقت الأسرة، وضّح السبب باختصار ثم عد إلى مشاركتهم
- عندما تخطئ، اعترف بخطئك وصححه؛ فالمسؤولية الرقمية تشمل القدرة على المراجعة والتعلم.



• الوقت النوعي مع الأبناء

خصّ وقتاً يومياً لأبنائك بعيداً عن الأجهزة، وامنحهم اهتمامك الكامل من خلال الحديث معهم، والاستماع إليهم، ومشاركتهم الأنشطة التي يحبونها. تذكر أن جودة الوقت الذي تقضيه مع أبنائك لا تقل أهمية عن مدته؛ فالتفاعل الإيجابي والاهتمام يعززان العلاقة الأسرية ويدعمان صحتهم النفسية.

جرب أن تقول: خلنا نختار نشاطاً نحبه ونسويه مع بعض، بعيداً عن الأجهزة.

• المتابعة الأبوية ومراعاة خصوصية الأبناء.

تعرفّ على التطبيقات والألعاب التي يستخدمها أبنائك، وطبيعة المحتوى الذي يشاهدونه، ومن يستطيع التواصل معهم. وضح لهم ما ستتابعه ولماذا، اجعل مقدار المتابعة مناسباً لعمرهم ونضجهم وطبيعة المخاطر التي قد يواجهونها.

يحتاج الطفل الصغير إلى مشاركة وإشراف مباشرين، بينما يمكن منح الأبناء الأكبر مساحة متدرجة من الاستقلالية مع استمرار الحوار ومراجعة إعدادات الأمان معاً. واحترم محادثاتهم وتفصيلهم الشخصية، وتجنب إحراجهم أو مشاركة ما تعرفه عنهم أمام الآخرين.

إذا ظهرت مؤشرات جدية على تعرض الابن للأذى، فقد تحتاج إلى متابعة أكثر مباشرة لحمايته. اجعلها بقدر الحاجة، وشرح له سببها عندما يكون ذلك آمناً.

جرب أن تقول: خلنا نراجع إعدادات الخصوصية معاً، ونتأكد من الأشخاص الذين يستطيعون التواصل معك.

• وضع القواعد والاتفاقات الأسرية.

ضع مع أبنائك قواعد قليلة وواضحة يمكن تطبيقها، واشرح الغرض منها. امنحهم فرصة للمشاركة واقتراح الحلول، مع بقاء مسؤولية وضع حدود الحماية على الوالدين.

يمكن أن يشمل الاتفاق أوقات الاستخدام وأماكنه، والتنزيلات والمشتريات، وحماية المعلومات والصور، والتصرف عند التعرض لموقف مزعج. وحددوا مسبقاً ما يحدث عند مخالفة القواعد، على أن تكون الاستجابة متناسبة ومرتبطة بالسلوك، مع إتاحة فرصة للتعليم وتصحيح الخطأ.

راجعوا الاتفاق مع تغير أعمار الأبناء واحتياجاتهم، ولاحظوا التزامهم وشجعوه.



أمثلة لقواعد أسرية واضحة:

- نضع الأجهزة جانباً أثناء الوجبات الأسرية.
- نستأذن قبل تنزيل تطبيق أو إجراء عملية شراء، وفق العمر والاتفاق.
- نستأذن الآخرين قبل نشر صورهم.
- نطلب المساعدة عند تلقى تهديد أو طلب مزعج، حتى لو سبق ذلك خطأ منا.
- نحترم خصوصية بعضنا، ونلتزم بأسلوب محترم في التواصل.



نموذج لميثاق أسري يعزز الاستخدام الرقمي الواعي

ميثاق أسرتنا الرقمية

اتفاق بسيط يقودنا لاستخدام آمن وواعي للتقنية
نكتبه معاً، نناقشه، ونراجعها عندما تتغير احتياجات الأسرة.

تاريخ الميثاق:

اسم الأسرة:

١

قيماً نحافظ عليها
في أسرنا نلتزم بقيمنا مثل الاحترام، الأمانة، الخصوصية، والمسؤولية الرقمية.

٢

سلوك رقمي نلتزم به
نحول هذه القيم إلى سلوك واضح يمكن للجميع ملاحظته وتطبيقه.

٣

حدّ واضح للاستخدام
نتفق على قاعدة تخص الوقت أو المكان أو المحتوى أو الخصوصية.

٤

حوار نمارسه قبل المنع
عند الخطأ أو الفلح، نبدأ بسؤال هادف وحوار هادئ قبل اللجوء إلى العقوبة أو التفتيش.

٥

قدوة يبدأ بها الكبار
نبدأ نحن أولاً بالسلوك الذي نريد من أبنائنا الالتزام به؛ ليصبح الاتفاق أكثر عدلاً وقابلية للاستمرار.

توقيعاتنا

ولي الأمر

الأبناء

مشارك آخر



حماية الخصوصية والبيانات الشخصية

فى العالم الرقمى، قد يشارك الأبناء معلومات عن أنفسهم دون أن يدركوا قيمتها أو ما يمكن أن يترتب على انتشارها. فالاسم والصورة والموقع والمدرسة ورقم الهاتف، وحتى تفاصيل الروتين اليومى، قد تكشف عن الطفل أكثر مما يعتقد.

• المعلومات الشخصية وحدود مشاركتها

ساعد ابنك على التمييز بين المعلومات العادية والمعلومات التى ينبغى حمايتها، مثل: رقم الهاتف، عنوان المنزل، الموقع الحالى، اسم المدرسة، كلمات المرور، الصور الخاصة، الوثائق الرسمية، والمعلومات المالية.

ومن المهم أن يعرف الأبناء أن الشخص الذى يتحدث معهم عبر الإنترنت ليس بالضرورة من يدعى أنه هو، وأن مشاركة المعلومات الشخصية لا تصبح آمنة بمجرد أن الطرف الآخر يبدو ودوداً.

درّب ابنك على قاعدة بسيطة: "لا تشارك معلومة شخصية قبل أن تعرف: ماذا سيحدث لها؟ ومن سيستطيع الوصول إليها؟"

ويمكن للوالدين أيضاً الاتفاق مع الأبناء على المعلومات التى يمكن مشاركتها، والمعلومات التى يجب الرجوع إليهما قبل نشرها أو إرسالها.

مشاركة صور الأبناء والبصمة الرقمية.

كل صورة أو تعليق أو مقطع يُنشر عبر الإنترنت قد يصبح جزءاً من البصمة الرقمية للطفل؛ أى الأثر الذى تتركه أنشطته ومعلوماته المنشورة فى البيئة الرقمية.

وهذه البصمة لا يصنعها الطفل وحده؛ فقد يبدأ تكوينها منذ سنواته الأولى عندما يشارك الوالدان صورته وأخباره عبر حساباتهما.

لذلك، قبل نشر صورة لابنك، فكّر فى محتواها وما تكشفه عنه. فقد تتضمن الصورة دون قصد اسم المدرسة، موقع المنزل، الزى المدرسى، مكان يتردد عليه الطفل، أو تفاصيل قد تسبب له الاحراج مستقبلاً..

ومع تقدم الطفل فى العمر، من الجيد إشراكه فى القرار وسؤاله قبل نشر صورته، حتى يتعلم أن خصوصيته حق يجب احترامه، كما أن خصوصية الآخرين حق يجب عليه احترامه.

• تأمين الأجهزة والحسابات

حماية الخصوصية تبدأ أيضاً من حماية الجهاز والحسابات التى يستخدمها الأبناء. فحتى الاستخدام الواعى لا يكفى إذا كان الحساب سهل الاختراق أو الجهاز غير مؤمن..

شجّع أبناءك على استخدام كلمات مرور قوية ومختلفة للحسابات المهمة، وعدم مشاركتها مع الآخرين.



ومن المهم كذلك عدم فتح الروابط أو الملفات مجهولة المصدر، وقفل الأجهزة برمز أو بصفة، مع مراجعة التطبيقات التي يمكنها الوصول إلى الكاميرا أو الميكروفون أو الموقع الجغرافي. ويمكن جعل تأمين الأجهزة نشاطاً أسري بسيط: خصصوا وقتاً كل فترة لمراجعة كلمات المرور والتحديثات وإعدادات التطبيقات معاً...

• إعدادات الخصوصية وأدوات الرقابة الأبوية

توفر معظم الأجهزة والمنصات الرقمية أدوات تساعد الأسرة على إدارة تجربة الأبناء؛ مثل تحديد من يمكنه مشاهدة الحساب أو التواصل معهم، والتحكم في مشاركة الموقع الجغرافي، وتنظيم وقت الاستخدام، وتقييد المشتريات أو بعض أنواع المحتوى.

وإذا واجهت صعوبة في الوصول إلى أحد إعدادات الخصوصية أو الأمان، يمكنك الاستعانة بأدوات الذكاء الاصطناعي للحصول على إرشادات مبسطة وخطوات توضيحية؛ مثل كيفية تقييد التواصل مع الحساب، أو تعديل مستوى الخصوصية، أو إيقاف مشاركة الموقع. ويُفضّل التأكد من الخطوات داخل التطبيق أو من صفحة المساعدة الرسمية، فقد تختلف الإعدادات باختلاف الجهاز أو إصدار التطبيق.

لكن وجود هذه الأدوات الاسرية لا يعني أن الطفل أصبح محمياً بالكامل. فقد تتغير التطبيقات، وقد تظهر مخاطر جديدة، كما أن الرقابة التقنية وحدها لا تعلّم الطفل كيفية اتخاذ القرار عندما يكون بعيداً عن والديه.

لذلك استخدم أدوات الرقابة الأبوية باعتبارها وسيلة مساندة للتربية الرقمية وليست بديلاً عنها. راجع الإعدادات مع ابنك، وشرح له سبب استخدامها، وعدّل مستوى الرقابة تدريجياً بما يتناسب مع عمره ونضجه.

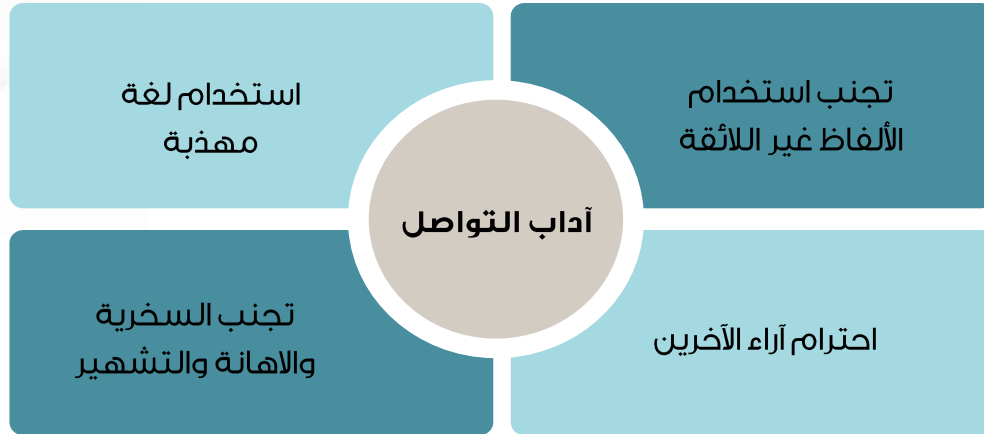
العلاقات والسلوكيات في البيئة الرقمية

1. آداب التواصل واحترام الآخرين

يتطلب التواصل في البيئة الرقمية الالتزام بالمسؤولية والمصداقية واحترام الآخرين؛ لأن ما ينشره الفرد من كلمات أو تعليقات أو صور قد يترك أثراً مباشراً في مشاعرهم وسمعتهم. لذلك ينبغي توعية الأبناء بأن القواعد الأخلاقية التي تحكم التعامل في الحياة الواقعية تنطبق أيضاً على التواصل عبر الإنترنت، وأن استخدام حساب مجهول أو التواصل خلف الشاشة لا يعفي الشخص من مسؤولية تصرفاته.



وتشمل آداب التواصل الرقمي:



كما يجب:



2. الصداقات الرقمية والحدود الشخصية

تتيح البيئة الرقمية للأبناء التواصل مع الأصدقاء وتكوين علاقات مع أشخاص من أماكن وفئات مختلفة، كما تساعدهم على تبادل الاهتمامات والخبرات والمعلومات. إلا أن هذه العلاقات تحتاج إلى وعى وحدود واضحة؛ لأن الشخص الموجود خلف الحساب قد لا يكون بالضرورة كما يعرف نفسه، وقد تُستخدم الأسماء أو الحسابات الوهمية لخداع الآخرين وانتحال شخصيات غير حقيقية.

ولهذا يجب توعية الأبناء بعدم قبول طلبات الصداقة من أشخاص مجهولين، وعدم الانتقال إلى محادثات خاصة أو مقابلات واقعية دون معرفة الوالدين. كما ينبغي عدم مشاركة الصور الخاصة أو كلمات المرور أو البيانات الشخصية ومعلومات الأسرة والمدرسة ومكان السكن والموقع الجغرافى. ويجب تشجيع الأبناء على إنهاء أى محادثة تثير لديهم الخوف أو عدم الارتياح، وإبلاغ الوالدين أو شخص بالغ موثوق عند التعرض لطلب غير مناسب.



3. ضغط الأقران والتحديات الرقمية

قد يتعرض الأبناء في البيئة الرقمية لضغط من الأصدقاء أو المتابعين يدفعهم إلى تقليد بعض السلوكيات، أو المشاركة في تحديات منتشرة، أو نشر محتوى غير مناسب من أجل الحصول على القبول والإعجابات أو تجنب السخرية والاستبعاد. وقد يؤدي هذا الضغط إلى مشاركة معلومات شخصية، أو تبني أفكار وسلوكيات لا تتفق مع قيم الأسرة والمجتمع. ومن التحديات المرتبطة بالبيئة الرقمية أيضاً التأثير المستمر بآراء الآخرين وممارساتهم، وضعف التواصل داخل الأسرة، وتكوين صداقات مجهولة، وعدم احترام الأفكار المتبادلة.

لذلك من المهم تعزيز ثقة الأبناء بأنفسهم، وتعليمهم حق الرفض، والتفكير في النتائج قبل المشاركة في أي محتوى أو تحدٍّ، مع التأكيد أن عدد الإعجابات والمتابعين لا يحدد قيمة الإنسان أو مكانته. ويساعد الحوار الأسري والمتابعة الواعية على حماية الأبناء وتنمية قدرتهم على اتخاذ قرارات رقمية مسؤولة.

4. التنمر الإلكتروني

يُقصد بالتنمر الإلكتروني استخدام الوسائل الرقمية بقصد الإساءة إلى شخص آخر أو إحراجه أو تهديده. وقد يحدث من خلال الرسائل والتعليقات المسيئة، أو السخرية والتشهير، أو نشر الصور والمعلومات دون موافقة أصحابها، أو انتحال الشخصية، أو نشر الشائعات، أو استبعاد الشخص عمداً من المجموعات الرقمية.

وقد يؤثر التنمر الإلكتروني في الحالة النفسية والاجتماعية للطفل، ويمكن أن تظهر آثاره في الخوف والقلق بعد قراءة الرسائل، أو تجنب استخدام الأجهزة، أو الانسحاب من الأنشطة المعتادة، أو تراجع المستوى الدراسي. وعند ملاحظة هذه المؤشرات ينبغي الاستماع إلى الطفل بهدوء وطمأنينة وعدم لومه أو التقليل من المشكلة.

ويجب الاحتفاظ بالرسائل والصور وغيرها من الأدلة، وعدم الرد على الشخص المسيء بالمثل، ثم حظر الحساب والإبلاغ عنه. كما يمكن التواصل مع المدرسة أو الجهة المختصة وفقاً لطبيعة المشكلة، مع الاستمرار في دعم الطفل ومتابعة حالته وعدم تركه يواجه المشكلة وحده.

5. الاستدراج والابتزاز الإلكتروني

يبدأ الاستدراج الإلكتروني غالباً بمحاولة شخص مجهول بناء علاقة وثقة تدريجية مع الطفل، وقد يستخدم هوية غير حقيقية، أو يظهر الاهتمام، أو يقدم الوعود والهدايا لكسب ثقته. وقد يحاول بعد ذلك الحصول على معلومات أو صور خاصة، ثم استغلالها في التهديد أو الابتزاز وإجبار الطفل على تنفيذ طلبات معينة.

وللوقاية من هذه المخاطر يجب تحذير الأبناء من الحسابات المجهولة، وعدم الوثوق بأي شخص لمجرد أنه يتعامل معهم بلطف عبر الإنترنت. كما ينبغي عدم إرسال الصور والبيانات الشخصية أو كلمات المرور، وعدم فتح الروابط والملفات المجهولة، أو الاستجابة للطلبات السرية، أو الانتقال إلى محادثات خاصة ومقابلات واقعية دون علم الأسرة.



إذا تعرض الطفل للابتزاز، فيجب طمأننته وعدم لومه، وعدم الاستجابة لطلبات المبتز أو الدخول معه في نقاش طويل. وينبغي الاحتفاظ بالرسائل والصور وغيرها من الأدلة قبل حظر الحساب والإبلاغ عنه، ثم تأمين الحسابات بتغيير كلمات المرور وتفعيل وسائل الحماية. كما يجب إبلاغ الوالدين أو شخص بالغ موثوق واللجوء إلى الجهات المختصة، مع عدم حذف المحادثات قبل حفظ ما يثبت الواقعة.

التعامل الواعي مع العالم الرقمي

تساعد الأسرة أبنائها على بناء وعيهم بالمحتوى الرقمي، وتنمية قدرتهم على الاختيار والتعامل معه بصورة إيجابية ومسؤولة، من خلال:

- التمييز بين الواقع والخيال: مساعدة الأبناء على إدراك أن ما يشاهدونه في الألعاب والأفلام والمنصات الرقمية لا يعكس الواقع دائماً.
- تعزيز القيم الأخلاقية: ترسيخ القيم لدى الأبناء بما يعزز الرقابة الذاتية ويوجه سلوكهم واختياراتهم في العالم الرقمي.
- المرافقة والتوجيه: مرافقة الأبناء أثناء استخدام التقنية وتوجيههم نحو الاستخدام المفيد والهادف، بما يتناسب مع أعمارهم.
- مناقشة المحتوى: التعرف على ما يشاهده الأبناء ويتابعونه، ومناقشته معهم بما يساعدهم على فهمه وتقييمه.
- اختيار المحتوى المناسب: توجيه الأبناء نحو المحتوى المفيد والملائم لأعمارهم، وتشجيعهم على الاستفادة من المصادر الرقمية الموثوقة.
- التحقق قبل التصديق والمشاركة: تعليم الأبناء التأكد من صحة المعلومات ومصادرها قبل تصديقها أو مشاركتها.
- الوعي بتأثير المؤثرين: توعية الأبناء بأن ما يقدمه المشاهير والمؤثرون قد يؤثر في أفكارهم وسلوكياتهم واختياراتهم، وأن ما يُعرض عبر المنصات لا يعكس الواقع دائماً.
- الاستخدام الآمن للذكاء الاصطناعي: توجيه الأبناء إلى استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي بوعي ومسؤولية، والمحافظة على خصوصيتهم، والتحقق من المعلومات والمحتوى الذي تقدمه.
- الحوار والثقة: تشجيع الأبناء على الرجوع إلى الوالدين عند مواجهة محتوى غير مناسب أو يثير القلق أو الحيرة، وتوفير مساحة آمنة للحديث عنه.
- تشجيع الأبناء على الرجوع إلى الوالدين:حثّ الأبناء على إخبار والديهم عند تعرضهم لأي موقف مزعج أو محتوى غير مناسب في العالم الرقمي، وطلب المساعدة والتوجيه منهم.



تنظيم الاستخدام الرقمي للأبناء

أصبحت الأجهزة الرقمية جزءاً من التعلم والترفيه والتواصل اليومي، لذلك قد لا يكون من الواقعي التعامل معها باعتبارها شيئاً يجب منعه أو الحد منه بصورة مطلقة. الأهم هو مساعدة الأبناء على استخدامها بطريقة لا تطفئ على بقية جوانب حياتهم.

ويبدأ التنظيم عندما تضع الأسرة توقعات واضحة ومفهومة لاستخدام الأجهزة، وتناقشها مع الأبناء، مع مراعاة أعمارهم واحتياجاتهم وطبيعة استخدامهم. فالوقت الذي يقضيه الابن في إنجاز واجب دراسي أو التواصل مع أسرته لا يشبه بالضرورة الوقت الذي يقضيه في تصفح المحتوى دون هدف.

التوازن بين الأنشطة الرقمية والحياة اليومية.

التوازن الرقمي لا يعني أن تكون حياة الأبناء خالية من الشاشات، وإنما ألا يأتي استخدامها على حساب النوم، أو الدراسة، أو الحركة، أو العلاقات الأسرية والاجتماعية، أو الأنشطة التي يستمتعون بها خارج العالم الرقمي.

يمكن للأسرة أن تساعد الأبناء على بناء هذا التوازن من خلال تنظيم أوقات اليوم بحيث تكون هناك مساحة للتقنية ومساحة للأنشطة الأخرى، مع وجود أوقات أو مواقف أسرية تقل فيها الأجهزة؛ مثل وقت تناول الطعام أو اللقاءات العائلية.

ومن المفيد أيضاً الانتباه إلى سبب استخدام الابن للجهاز.

الاستخدام الآمن للألعاب الإلكترونية.

الألعاب الإلكترونية قد تكون مساحة للترفيه والتحدى والتواصل مع الآخرين، لكنها تختلف من لعبة إلى أخرى في محتواها وطريقة اللعب والتفاعل الموجود داخلها.

لذلك من المهم أن يعرف الوالدان ما الذي يلعبه أبنائهم، وليس فقط كم من الوقت يلعبون.

فهل تعرف ما الذي يلعبه ابنك؟ تختلف الألعاب الإلكترونية في محتواها، والفئات العمرية المناسبة لها، وما قد تتضمنه من تواصل مع الآخرين أو مشاهد ومحتويات غير ملائمة لبعض الأعمار.

لذلك أعدنا مطوية (الألعاب الإلكترونية) لمساعدة الأسر على التعرف على تصنيفات الألعاب ومعاني رموزها، والفئات العمرية المناسبة، وأبرز المخاطر التي ينبغي الانتباه لها قبل اختيار اللعبة للأبناء.



للإطلاع على المادة التوعوية

يمكنكم زيارة المكتبة
الإلكترونية عبر مسح رمز
الاستجابة السريعة



ومن المفيد أن يتحدث الوالدان مع أبنائهم عن بعض المواقف التي قد يتعرضون لها أثناء اللعب، مثل تلقي رسالة من شخص غريب، أو طلب الانتقال إلى تطبيق آخر للتواصل، أو التعرض للإساءة من أحد اللاعبين، أو الضغط عليهم لشراء عنصر داخل اللعبة.

كلما شعر الابن أن بإمكانه إخبار والديه بما يحدث داخل اللعبة دون أن تكون النتيجة دائماً مصادرة الجهاز، زادت احتمالية أن يلجأ إليهما

هل يقضى ابنك وقتاً طويلاً أمام الشاشة بسبب الفراغ؟
تعرفوا على مطوية «وقتك يصنعك»، التي تساعد الأبناء على اكتشاف هواياتهم
واهتماماتهم، واستثمار أوقاتهم بصورة أكثر إيجابية ومتعة.



للإطلاع على المادة التوعوية

يمكنكم زيارة المكتبة
الإلكترونية عبر مسح رمز
الاستجابة السريعة





المشتريات والإنفاق فى البيئة الرقمية.

قد تجعل البيئة الرقمية عملية الشراء سهلة وسريعة إلى درجة أن الطفل لا يشعر أحياناً بالقيمة الفعلية للأموال التى ينفقها، خاصة عند شراء عناصر افتراضية داخل الألعاب أو التطبيقات.

وهنا تمثل المشتريات الرقمية فرصة لتعليم الأبناء بعض المفاهيم المالية بصورة عملية؛ مثل الفرق بين الحاجة والرغبة، والتخطيط للإنفاق، وتأجيل الشراء، وفهم القيمة الحقيقية للأموال.

يمكن للأسرة الاتفاق مسبقاً على قواعد واضحة للمشتريات، بحيث يعرف الابن متى يحتاج إلى الرجوع لوالديه قبل الشراء، وما الميزانية المتاحة له، وما أنواع المشتريات المقبولة.



وعندما يطلب ابنك شراء شىء داخل لعبة، قد يكون من المفيد ألا يكون الرد الأول «نعم» أو «لا»، وإنما سؤاله:

لماذا تريد شراءه؟ هل تحتاجه للاستمرار فى اللعبة أم أنه إضافة شكلية؟ كم تبلغ قيمته بالريال؟ وإذا كانت لديك ميزانية محددة، هل يستحق أن تنفق جزءاً منها عليه؟

بهذه الطريقة يتحول الموقف من مجرد خلاف حول عملية شراء إلى فرصة لتدريب الابن على اتخاذ قرار مالى واع.

مؤشرات تستدعي الانتباه والمتابعة

قد يلاحظ الوالدان بعض التغيرات على أبنائهم أثناء استخدامهم للعالم الرقمى. الانتباه لهذه التغيرات يساعد على التدخل مبكراً وتقديم الدعم المناسب.

انتبه إذا لاحظت أن ابنك:

- يقضى وقتاً طويلاً على الأجهزة ويجد صعوبة فى التوقف عنها.
- ينزعج أو يتوتر عند إبعاد الجهاز عنه أو انقطاع الإنترنت.
- بدأ يهمل دراسته أو واجباته ومسؤولياته اليومية.
- يفضل البقاء على الإنترنت بدلاً من قضاء الوقت مع الأسرة أو الأصدقاء.
- يسهر لفترات طويلة بسبب الألعاب أو استخدام الإنترنت.
- ينشغل بشكل مستمر بما يحدث فى الألعاب أو منصات التواصل الاجتماعى.
- تظهر عليه تغيرات فى المزاج بعد استخدام الإنترنت أو أثناءه.
- يستمر فى استخدام الأجهزة رغم تأثيرها فى نومه أو دراسته أو علاقاته.
- تظهر عليه أعراض جسدية مثل إجهاد العينين، أو آلام الرقبة والظهر، أو الصداع والتعب بسبب الاستخدام المطول للأجهزة.

إذا لاحظت وجود أحد هذه المؤشرات لدى ابنك، يمكنك التواصل مع **مركز دعم الصحة**

السلوكية للحصول على الاستشارة والدعم المناسب عبر الرقم: **44250000**.



المراجع

إجمالاً نعم، لكن ليست موحدة بالكامل وفق **APA 7** عندك بعض المراجع تحتاج تعديل في أسماء المؤلفين، طريقة كتابة المجلات، حذف «مسترجع من»، وإزالة التكرار. وأيضاً مرجع عابد وشويني (2025) مكرر مرتين.

إذا كان المطلوب قائمة مراجع نهائية لدليل «البوصلة الرقمية للأسرة»، فالأفضل فصل المراجع العربية عن المراجع الأجنبية، وتوحيدها هكذا:

المراجع العربية

دويتشه فيله (2015). (DW). 13 أغسطس. (احترسها.. سبع علامات على إدمان الإنترنت.

[Deutsche Welle](#)

الراسبية، مريم حمد. (د.ت.) ميثاق أسرنا الرقمية.

رضوان، م.، الحربى، ح.، القطان، أ.، والنعيمى، أ. (2024). الرقابة الذاتية وعلاقتها بالآثار المترتبة على استخدام المراهقين والشباب لوسائل التواصل الاجتماعي مركز دعم الصحة السلوكية.

السالمى، علاء عبد الرزاق. (2019). مواقع التواصل الاجتماعي دار لوسيل.

الشريف، أبو النور. (2023). أخلاقيات تكنولوجيا المعلومات والحدثة فى التواصل الإنسانى.

مجلة الفكر المعاصر، (31)، 143-160. [قاعدة معلومات دار المنظومة](#)

الصغير، أحمد حسين. (2019). مخاطر المجتمع الافتراضى على الأبناء: دراسة نقدية، المجلة

التربوية، (68)، 57-68. DOI

عابد، س.، وشوينى، خ. (2025). الرقابة الأسرية ودورها فى توجيه استخدام الأطفال للوسائل

الرقمية: مقارنة نظرية أقلام، (1)4، 74-92. ASJP

عبد الرؤوف داود، السيد خيرى. (2026). المشكلات الرقمية فى المجتمع المعاصر دار الوفاء.

علواش، ك. (2023). العلاقات الاجتماعية فى الفضاء الافتراضى بين الامتداد والتهديد للعلاقات

الاجتماعية التقليدية المجلة الدولية للاتصال الاجتماعى، (1)10، 380-391. ASJP

مشنان، ب.، وبن قصير، ا. (2025). الذكاء الاصطناعى التوليدى فى التعليم: رؤية عالمية

للتحديات والفرص Khazzartech، الاقتصاد الصناعى، (1)15، 234-257. ASJP



هيئة تحرير مستشفى NP إسطنبول الوطنية. (2026, 16 يونيو). ما هو الإدمان الرقمي؟
مستشفى NP إسطنبول [NPİSTANBUL](#).
وزارة المواصلات والاتصالات. (2026). دليل التنشئة الرقمية للأطفال برنامج فضاء آمن، دولة قطر.

المراجع الأجنبية

Better Internet for Kids. (n.d.). *What are the risks my child might face online?* European Commission. [Better Internet for Kids](#)

Common Sense Media. (n.d.). *Video game reviews*. [Common Sense Media](#)

eSafety Commissioner. (2024, November 18). *Gaming*. Australian Government. [eSafety Commissioner](#)

eSafety Commissioner. (2026). *How AI is influencing new online risks for children and young people*. Australian Government. [eSafety Commissioner PDF](#)

eSafety Commissioner. (2026, September 2). *Online safety for under 5s booklet*. Australian Government. [eSafety Commissioner](#)

Learning Disabilities Association of Iowa. (n.d.). *Topic 4: How does quality time impact parent-child relationships?* [Learning Disabilities Association of Iowa](#)

O'Hara, K. L., Sandler, I. N., Wolchik, S. A., Tein, J. Y., & Rhodes, C. A. (2019). Parenting time, parenting quality, interparental conflict, and mental health problems of children in high-conflict divorce. *Journal of Family Psychology*, 33(6), 690–703. [DOI](#)



داعم Daam

مركز دعم الصحة السلوكية
Daam Behavioral Healthcare Center

الاجتماعي Social

أسرة واعية رقمياً

حمايتهم مسؤوليتكم



@bhc_qatar