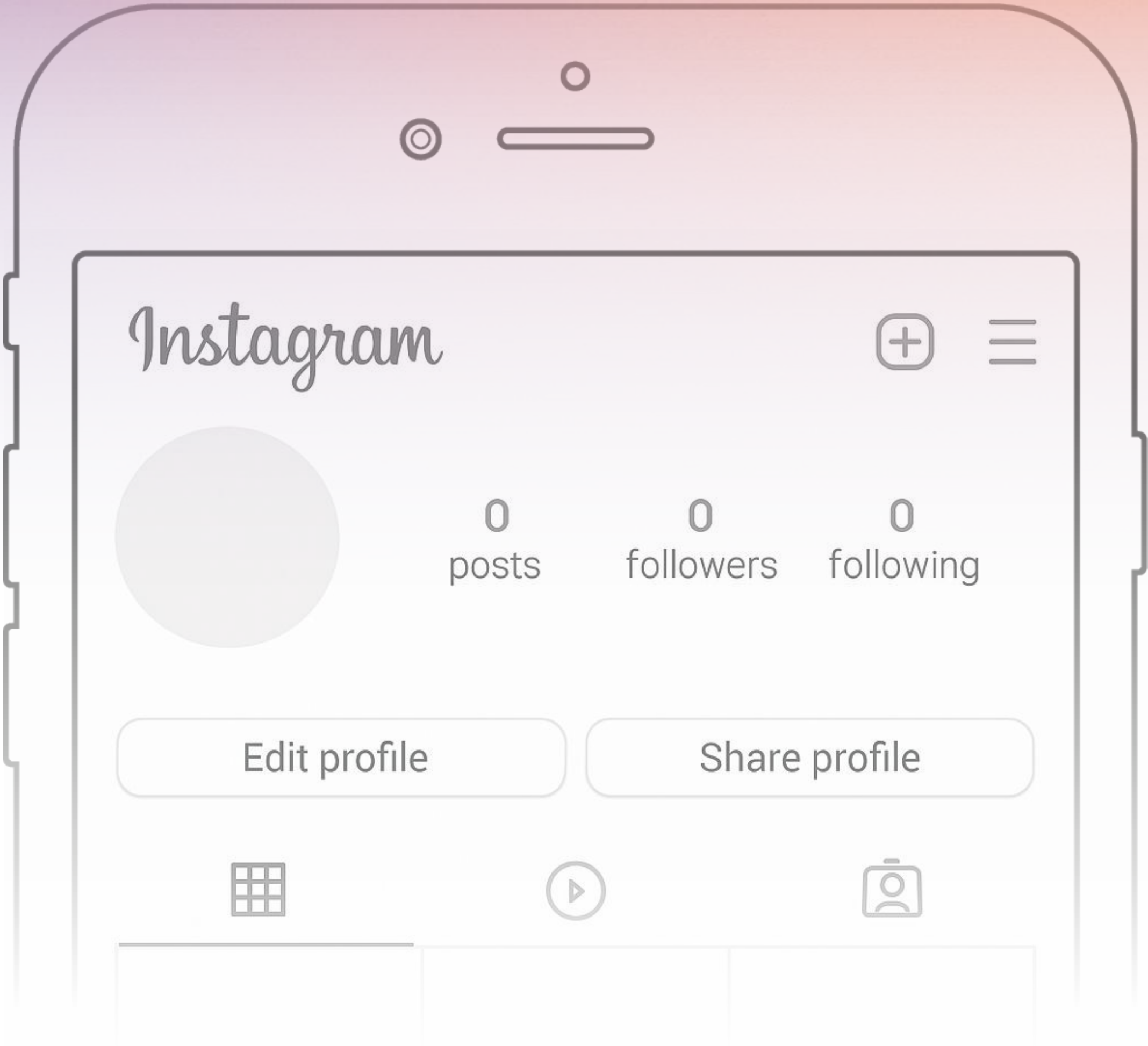




مجلس جودة الحياة الرقمية
DIGITAL WELLBEING COUNCIL

Meta



Instagram أبناءك بأمان على

ميزة رقمية جديدة تعزز حماية المراهقين

يونيو 2025



كلمة تمهيدية من مجلس جودة الحياة الرقمية

في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم الرقمي، أدركت دولة الإمارات أهمية جودة الحياة الرقمية كحجر الأساس في بناء مجتمعات قادرة على الاستفادة من التكنولوجيا بشكل آمن وفَعّال لتصبح في طليعة الدول التي تطور مشهد الذكاء الاصطناعي المسؤول، عبر إطلاق "مجلس جودة الحياة الرقمية"، برئاسة الفريق سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الداخلية.

يأتي تأسيس المجلس ترجمةً لالتزام الدولة بحماية المجتمع من التحديات الرقمية، وترسيخ بيئة رقمية إيجابية وآمنة، تعزّز من قيم المواطنة والمسؤولية، وتوفر لأجيال المستقبل الأدوات اللازمة للتفاعل الواعي مع التقنيات الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي، بما يواكب القيم الإماراتية الراسخة. نعمل في المجلس على تطوير السياسات والمبادرات والعمل مع الشركاء بما يضمن جودة حياة المجتمع الرقمية، ويعزّز الاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا في مختلف القطاعات ذات الأولوية، إلى جانب رفع الوعي الرقمي لدى كافة فئات المجتمع، وضمان مرونة التشريعات لمواكبة متطلبات ومتغيرات العصر الرقمي.

إن رؤيتنا تنطلق من إيماننا بأن حماية المجتمع الرقمي هي حماية لمستقبل الأوطان، وأن الاستثمار في التوعية، وبناء القدرات، ونشر القيم الإيجابية، هو الطريق الأمثل نحو مجتمع رقمي متماسك، ومبدع، وآمن وصناعة مستقبل رقمي يرتقي لمستوى طموحات دولة الإمارات، ويعكس رؤيتها في أن تكون نموذجاً عالمياً في رفع جودة الحياة الرقمية.

مجلس جودة الحياة الرقمية

دولة الإمارات العربية المتحدة



رسالة من الآباء والأمهات على Instagram

نحن نعلم أنه قد يصعب على الأب والأم
استيعاب ما يفعله ابنهم المراهق على الإنترنت
والسبب الذي يدفعه لقضاء وقت طويل جدا
على هاتفه.
ورغم أن نشر الصور ومقاطع الفيديو قد يبدو
عادة ملازمة للمراهقين، إلا أن العديد منهم قد
فكروا كثيرا في ما يشاركونه على الإنترنت.
فمن الصعب علينا التوصل إلى طريقة نستطيع
من خلالها فتح باب الحوار مع مراهقينا والحفاظ
على سلامتهم بينما نحن ما زلنا نتعلم تفقد هذا
المجال.
إننا نشعر بهذه المخاوف، شأننا في ذلك شأن كل
شخص يعمل في Instagram.

من يقرأ هذا الخطاب ربما يكون أب/أم. لقد
أدركنا من الأبحاث أن العديد من الآباء والأمهات
تتنباهم مخاوف بشأن سلامة أبنائهم المراهقين
على الإنترنت، نريد التصدي لهذه المخاوف.
وبصفتنا آباء وأمهات يعملون أيضا في
Instagram، نريد التصدي لهذه المخاوف.
إننا نذهب إلى العمل كل يوم واضعين مراهقين
في اعتبارنا. وتجمع الأبوة والأمومة بين مسؤولية
رائعة وفرص مذهلة على حد سواء. وبالنسبة
إلى كل الفرص المذهلة التي تجلبها الأبوة
والأمومة، هناك بعض الفرص المليئة بالتحديات
أيضا؛ فنحن نربي الجيل الأول من المستخدمين
الرقميين الأصليين الذين لا تقل لديهم أهمية
عالم الإنترنت عن أهمية العالم الواقعي.





ومن هذا المنطلق، أنشأنا هذا الدليل. نحن نعلم أنه قد يكون من الصعب إجراء هذه المحادثات مع أبنائك المراهقين. ونريد أن نتأكد من أنك مجهز بالأدوات التي تحتاج إليها لبدء الحوار، ونأمل أن يسهل هذا الدليل الأمور قليلاً.

إننا نتحمل مسؤولية كبيرة للتأكد من أن **Instagram** يمثل مجتمعاً داعماً للمراهقين للتواصل والمشاركة، كما نريد التأكد من أن الأب والأم يشعرون بأنهم أكثر اطلاعاً ولديهم كل الأدوات التي تمكنهم من المساعدة في توجيه هؤلاء المراهقين. ونعتقد أن الخطوة الأولى تتمثل في فهم سبب استخدامهم لتطبيق **Instagram**، والأدوات المتاحة للتأكد من أن تجربتهم إيجابية ومقصودة وآمنة.

جدول المحتويات

ما المقصود بتطبيق Instagram؟

إدارة الخصوصية

الخصوصية

حظر التفاعلات غير المرغوب فيها

إدارة التفاعلات

إدارة التعليقات

حظر التعليقات والحسابات

فلتر التعليقات

إدارة الوقت

عرض نشاطك

تعيين تذكير يومي

كتم صوت الإشعارات المباشرة

اطلعت على كل شيء

عشرة أسئلة لمساعدتك في التحدث مع

أبنائك المراهقين

مسرد المصطلحات



ما المقصود بتطبيق Instagram؟

وحتى يمكن تحقيق ذلك، نعتقد أنه من الضروري أن يكون **Instagram** مكاناً آمناً وداعماً للأشخاص للتعبير عن أنفسهم. علماً بأنه لا يمكن لمن هم دون ١٣ عاماً إنشاء حساب على **Instagram**. ويستخدم المراهقون **Instagram** للاحتفال بالإنجازات الكبيرة ومشاركة اللحظات اليومية والبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة وبناء مجتمعات داعمة ومقابلة الآخرين الذين يشاركونهم نفس الشغف والاهتمامات.

للتعرف على المزيد عن طرق استخدام المراهقين لتطبيق **Instagram**، راجع مسرد المصطلحات الموجود في نهاية هذا الدليل.

Instagram عبارة عن تطبيق وسائل تواصل اجتماعي يستخدم لمشاركة الصور ومقاطع الفيديو والرسائل. تمثل مهمتنا في تقريب المسافات بين الأشخاص بعضهم البعض وكذلك تقريب المسافات بين الأشخاص والأشياء التي يحبونها، سواء أكان ذلك من خلال **Stories** أو الموجز أو **Live** أو **IGTV** أو **Direct**.

عندما أستخدم **Instagram**، لا أفكر فيه كتطبيق موجود على هاتفي؛ بل أعتبره الوسيلة التي يمكنني من خلالها التعبير عن رأيي



إدارة الخصوصية

وسيؤدي التأكد من معرفة أن طفلك المراهق يتحكم في الأشخاص الذين يعرضون الأشياء التي ينشرها على الإنترنت ويتفاعلون معها إلى تمكينه من التعبير عن نفسه على Instagram.

يوجد عدد من الأدوات التي يمكنك مشاركتها مع ابنك المراهق والتي ستمنحه مزيداً من التحكم في هويته وبصمته الرقمية. ومن أوائل الأمور التي قد تريد التحدث عنها مع ابنك المراهق ما إذا كانت حساباته عامة أم خاصة.

حظر التفاعلات غير المرغوب فيها

يمكن للمراهق حظر الحسابات التي لا يرغب في التفاعل معها.

وسيؤدي هذا إلى حظر الأشخاص من رؤية المنشورات والقصص وعمليات البث المباشر الخاصة به والتعليق عليها. وعند حظر حساب ما، لا يتم إخطار الشخص صاحب الحساب بذلك. ويمكنك إلغاء حظر أي حساب في أي وقت.



خصوصية الحساب

يمكنك مع ابنك المراهق اختيار ما إذا كان حسابه عاماً أو خاصاً.

في الحساب الخاص، يوافق فقط على من يتابعه ويمكنه إزالة المتابعين في أي وقت. أما في الحساب العام، فيمكن لأي شخص مشاهدة محتواه على **Stories** أو **Live** أو الموزج دون موافقة.

يمكنه التبديل بين الحسابين في أي وقت، كما يمكنه إزالة المتابعين، تقييد التعليقات، وإيقاف «عرض حالة النشاط» لإخفاء وقت تواجده على الإنترنت.



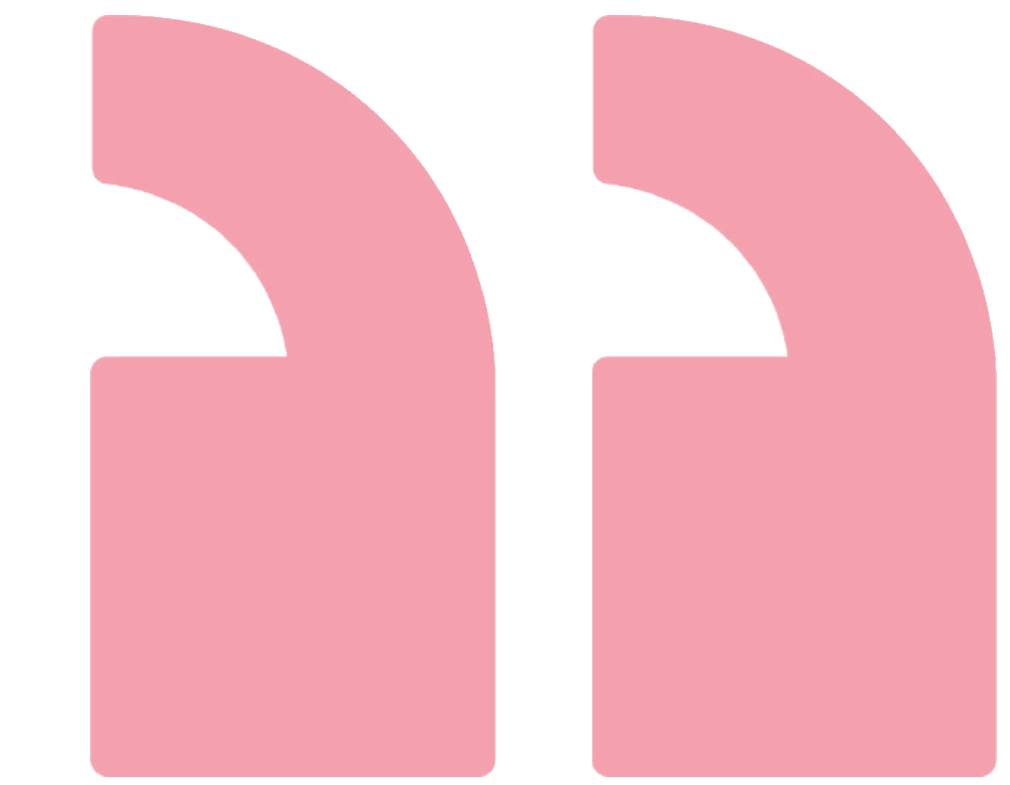


إدارة التفاعلات

وإذا كان يمتلك حساباً عاماً بالفعل، يمكنه التبديل إلى حساب خاص في أي وقت؛ كما يمكنه أيضاً التبديل من حساب خاص إلى حساب عام. ويمكنه إزالة المتابعين واختيار الأشخاص الذين يمكنهم التعليق وغير ذلك الكثير. يمكن لابنك المراهق أيضاً إيقاف تشغيل "عرض حالة النشاط" حتى لا يمكن لأصدقائه معرفة أوقات وجوده على الإنترنت.

ويتم إخفاء هوية الشخص المبلغ تماماً؛ فلا يتم مشاركة معلومات ابنك المراهق مع الشخص الذي تم الإبلاغ عنه.

يوجد مكان للمضايقة بأي شكل من أشكالها على **Instagram**، ويُعد إنشاء حساب أو نشر صور أو كتابة تعليقات بغرض مضايقة شخص آخر أو الإساءة إليه ضد سياساتنا. وإذا اكتشف ابنك المراهق حساباً، أو صورة أو فيديو أو تعليقاً أو رسالة أو قصة تهدف إلى مضايقة شخص ما أو الإساءة إليه، يمكنه الإبلاغ عن ذلك من داخل التطبيق من خلال الضغط على "...". في الجانب العلوي الأيسر من المنشور أو الملف الشخصي أو التمرير يمينا على التعليق أو الضغط مع الاستمرار على الرسالة والضغط على "إبلاغ".

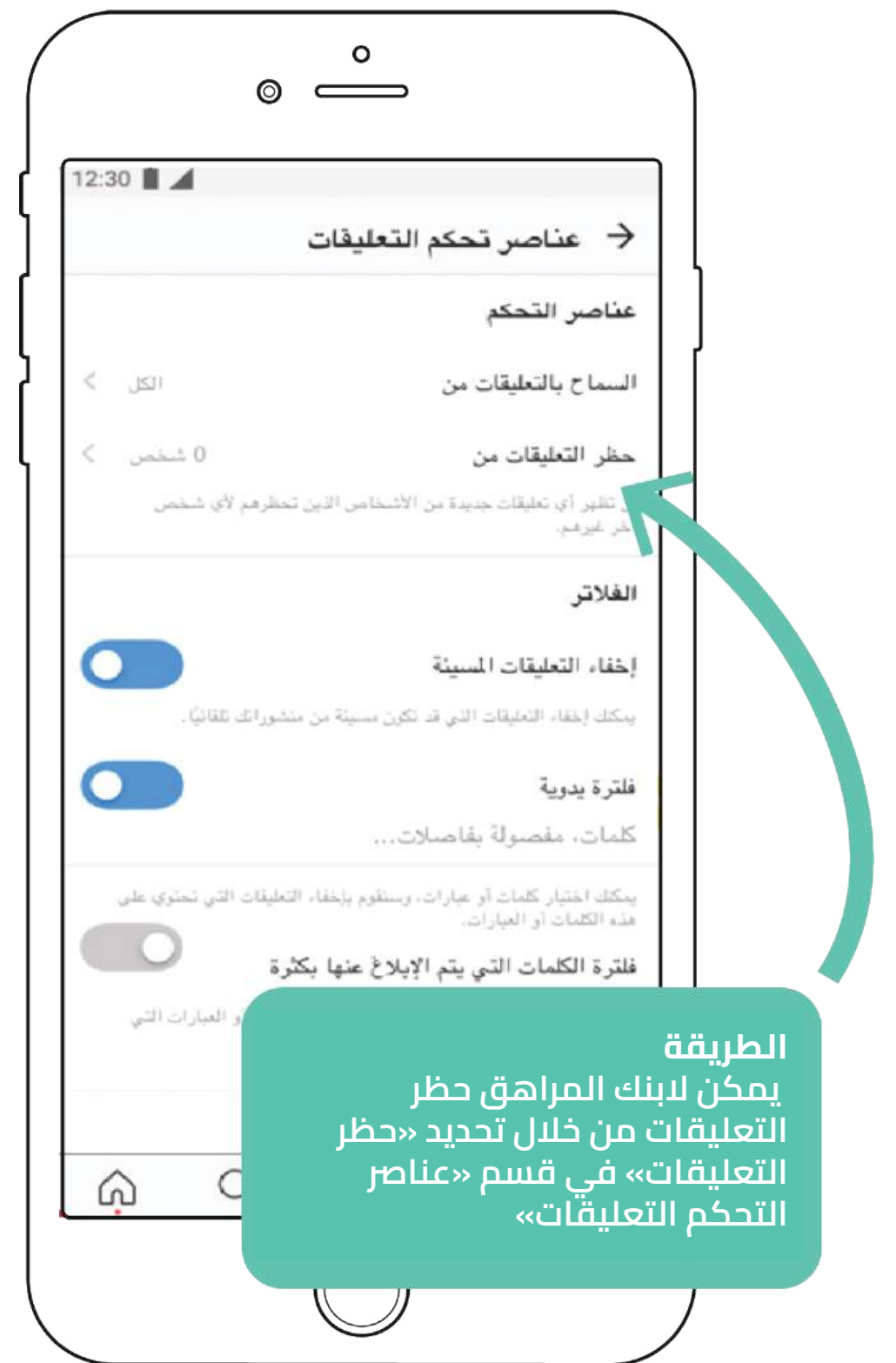


تساعدني أمي من خلال التأكد من عدم وجود أي شخص يكتب أشياء سلبية في تعليقاتي. وإذا حدث ذلك، فإننا نتجاهله أو نحظره.



إدارة التعليقات

يتحكم ابنك المراهق في من يمكنه التعليق على الصور ومقاطع الفيديو الخاصة به. في قسم "عناصر التحكم في التعليقات" في إعدادات التطبيق، يمكنه اختيار: السماح بالتعليقات من الجميع، أو الأشخاص الذين يتابعهم ومتابعي هؤلاء الأشخاص، أو الأشخاص الذين يتابعهم فقط، أو متابعيهم فقط. ويمكن للمراهقين أيضاً إزالة التعليقات تماماً من منشوراتهم.



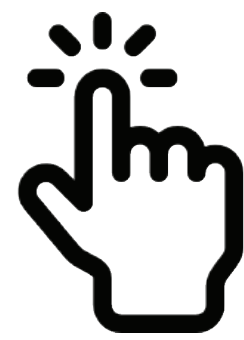
حظر التعليقات

يمكن للمراهقين حظر الحسابات التي لا يرغبون في التفاعل معها. ولن تظهر أي تعليقات من حساب محظور بعد ذلك. ويمكن للمراهقين إيقاف تشغيل التعليقات من كل المنشورات أو المنشورات الفردية.



لقد تغير مسار حياتي بسبب هذا الحساب، نظراً لأنني (خضت) الكثير من التجارب والتقيت بالكثير من الأشخاص الذين لم أظن أنني سألتقي بهم يوماً.





فلتره التعليقات

لدينا عناصر تحكم تساعدك في إدارة المحتوى الذي تعرضه وتحديد متى تكون التعليقات مسيئة أو تهدف إلى المضايقة أو الإساءة.

ولقد أنشأنا فلتر تزيل الكلمات والعبارات المسيئة وتعليقات المضايقة تلقائياً.

ويمكن لابتك المراهق أيضاً إنشاء قائمة خاصة به من الكلمات أو الرموز التعبيرية التي لا يرغب في ظهورها في قسم التعليقات عند النشر، وذلك من خلال الانتقال إلى «الفلاتر» في قسم «عناصر التحكم في التعليقات».



الطريقة

يمكن لابتك المراهق الضغط على «فلتر يدوية» و سيظهر حقل يتيح له إدخال أي كلمات أو عبارات أو رموز تعبيرية لا يرغب في ظهورها في منشوراته أبدأ



يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي مفيدة وذات تأثير مذهل، حيث يمكنها أن توفر لك مجتمع لا تجده في غيرها.



إدارة الوقت

ويوجد عدد من الأدوات لمساعدتك أنت وعائلتك في معرفة الوقت الذي يقضيه ابنك المراهق على التطبيق والتحكم فيه. ويمكنكم العمل معاً لتحديد مستوى التوازن المناسب لأفراد عائلتك.

عندما يتعلق الأمر بقضاء الوقت على Instagram، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة عن السؤال المثار حول ما إذا كان الوقت الذي يتم قضاؤه كثيراً جداً أم مناسباً.

تعيين تذكير

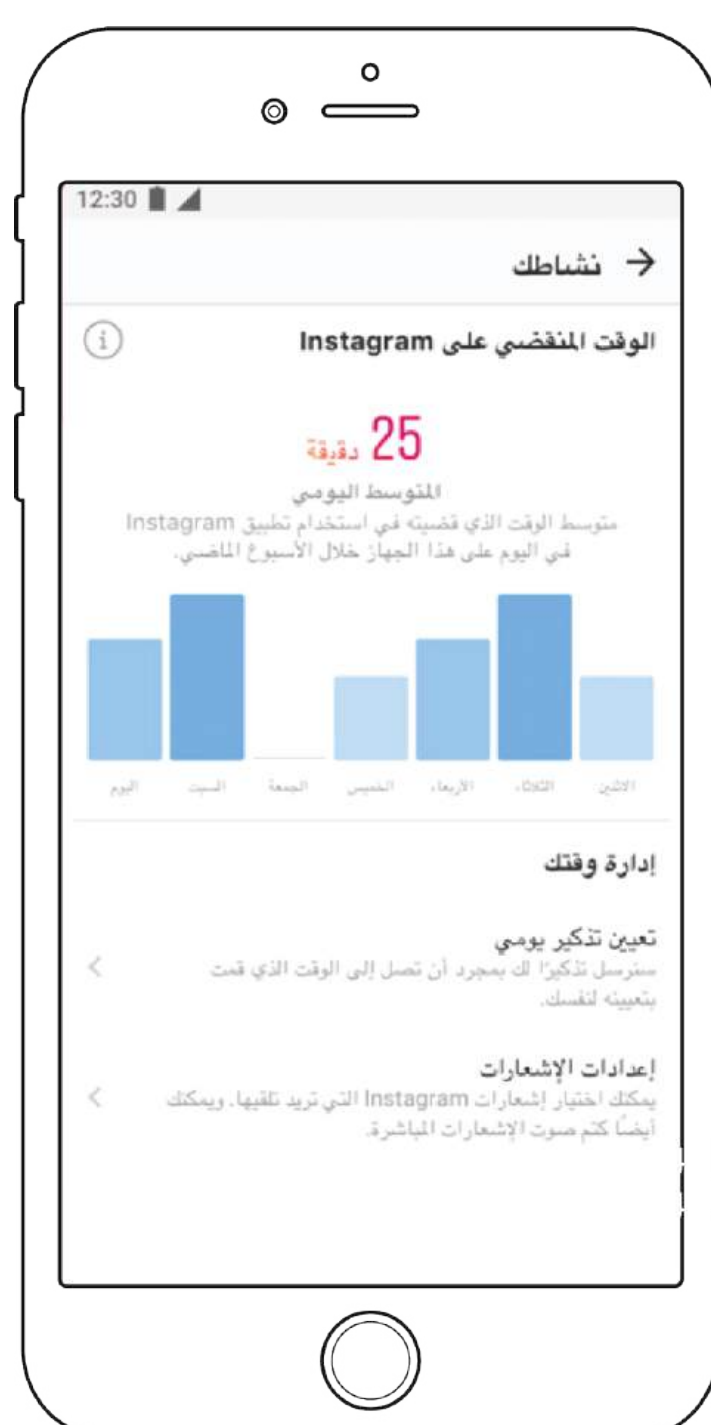
يمكن لأبنائك المراهقين استخدام التذكير اليومي لتعيين حد للوقت الذي يريدون قضاءه على Instagram. تحدث مع ابنك المراهق عن شعوره أثناء استخدام التطبيق. هل هناك مغزى من عدم تحقيق أقصى استفادة منه؟ يمكن أن يكون تعيين التذكير اليومي مع ابنك المراهق طريقة جيدة للتحدث عن كيفية استخدامهم لتطبيق Instagram على مدار اليوم.



الطريقة
يمكن لابنك المراهق إيقاف
تشغيل التذكير اليومي أو تغييره
في أي وقت

عرض نشاطك

تعرض لوحة معلومات الأنشطة لابنك المراهق مقدار الوقت الذي قضاه على Instagram على مدار اليوم والأسبوع الماضيين، بالإضافة إلى متوسط الوقت الذي قضاه على التطبيق. ويمكن لابنك المراهق الضغط مع الاستمرار على الأشرطة الزرقاء لمعرفة الوقت الذي قضاه على Instagram في يوم معين.



اطلعت على كل شيء

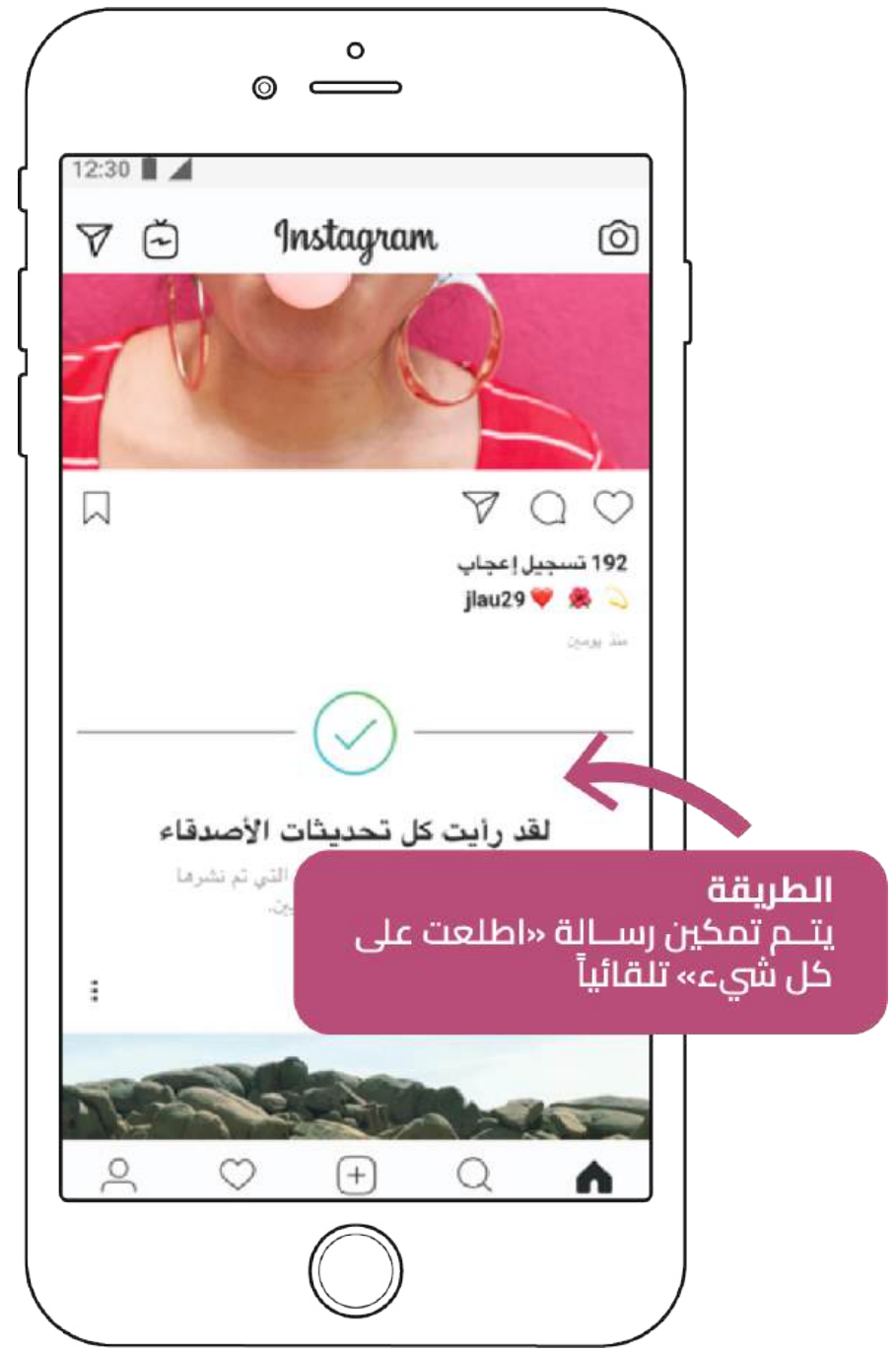
يمكن أن يشعر المراهقون بالضغط نتيجة لرؤية كل منشورات أصدقائهم والتفاعل معها. وعند التمرير خلال كل منشور على الموجز منذ آخر مرة سجلوا الدخول فيها، سيتم عرض رسالة تقول "اطلعت على كل شيء". وبهذه الطريقة، سيعرفون أنهم على اطلاع كامل بتحديثات أصدقائهم ومجتمعاتهم.



الطريقة
لكتّم صوت الإشعارات، يمكن لابنك
المراهق الضغط على «إعدادات
الإشعارات»

كتّم صوت الإشعارات المباشرة

يمكن لابنك المراهق استخدام ميزة "كتّم صوت الإشعارات المباشرة" لكتّم صوت إشعارات Instagram لفترة زمنية. عند انتهاء الوقت المعين مسبقاً، ستعود الإشعارات إلى إعداداتها العادية دون الحاجة إلى إعادة تعيينها.



الطريقة
يتم تمكين رسالة «اطلعت على
كل شيء» تلقائياً

يعتبر ابني أن تطبيق
Instagram هو المفتاح
الذي يدخل به إلى عالم
إقامة العلاقات مع
أقرانه.

عشرة أسئلة لمساعدتك في بدء المحادثة

ونهدف إلى استخدام هذه الأسئلة للتعرف على المزيد عن كيفية استخدام أولادك المراهقين لتطبيق Instagram، والتأكد من أنهم يستخدموه استخداماً إيجابياً.

لقد عقدنا شراكة مع خبيرة وسائل التواصل الاجتماعي والتربية والتعليم أنا هومايون، الحائزة على درجة ماجستير الآداب واعتماد تقديم خدمات التلاميذ ومؤلفة كتاب (Social Media Wellness) رفاه وسائل التواصل الاجتماعي (لإنشاء مجموعة مكونة من ١٠ أسئلة يمكنك الاستعانة بها لإجراء محادثة مع ابنك المراهق عن Instagram.

ما الذي تريد معرفته مني عن Instagram؟

ما الذي يعجبك في Instagram؟

ما شعورك حيال الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟

ما أفضل خمسة حسابات Instagram تستمتع بمتابعتها؟

هل شعرت بعدم الارتياح من شيء شاهدته أو تجربة خضتها على الإنترنت قبل ذلك؟

إذا كانت لديك حسابات Instagram متعددة، فما الذي تشاركه في كل حساب؟

كيف تؤثر تسجيلات الإعجاب والتعليقات على شعورك تجاه منشور ما؟

اذكر بعض الأشياء التي تفكر بها قبل نشر شيء ما على Instagram؟

هل تعرف متابعيك؟ (إذا كان ابنك المراهق يمتلك حساباً خاصاً، فأسأله عن كيفية تحديده للأشخاص الذين يتابعونه). ماذا تفعل عندما يحاول شخص لا تعرفه الاتصال بك عبر الرسائل المباشرة؟

ماذا ستفعل إذا رأيت شخصاً يتعرض للمضايقة على Instagram؟ (هل تعرف أدوات الإبلاغ وفلتر التعليقات المسيئة على Instagram؟)



مسرد مصطلحات

حظر

يمكن لابتك المراهق استخدام أداة الحظر إذا أزعجه شخص ما على **Instagram**، دون أن يتم إخطار هذا الشخص، الذي لن يتمكن بعد الحظر من التفاعل معه بأي شكل.

تعليق

التعليق هو تفاعل يظهر أسفل منشورات **Instagram**، ويمكن أن يتضمن كلمات أو رموزاً تعبيرية. عدم الالتزام بالإرشادات قد يؤدي إلى حذف المحتوى أو تقييد الحساب.

إرشادات المجتمع

نسعى لبناء مجتمع إيجابي ومتنوّع، ويلتزم المستخدمون بإرشادات تضمن بيئة آمنة وخالية من العري أو خطاب الكراهية.

Stories

تختفي القصص بعد ٢٤ ساعة ما لم يتم تفعيل الأرشفة، ويمكن مشاركتها في قسم "أبرز القصص". كما يمكن للآخرين أخذ لقطات شاشة منها.

IGTV

IGTV هو مساحة للفيديوهات الرأسية الطويلة (حتى ساعة)، يتيح لابتك مشاهدة المحتوى المفضل أو إنشاء محتواه، ويتوفر كتطبيق مستقل وداخل **Instagram**.

Direct

Direct Instagram هو المكان الذي يمكن للمراهقين من خلاله إرسال رسائل لبعضهم بعضاً بشكل فردي أو جماعي. و يمكنهم أيضاً مشاركة الصور ومقاطع الفيديو مع الأشخاص الذين يرسلونهم فقط.

إبلاغ

يُعد الإبلاغ من الطرق التي يمكن لابتك المراهق من خلالها إعلام **Instagram** بشأن منشور أو حساب أو تعليق غير لائق. ويمكن لابتك المراهق الإبلاغ عن أي منشور أو تعليق يعتقد أنه ينتهك إرشادات مجتمعنا.

بث مباشر ودرشة فيديو

يمكن لابنك إجراء بث مباشر مع متابعيه ودعوة الأصدقاء أو التفاعل بالتعليقات والإعجابات، كما يمكنه الدردشة عبر الفيديو في **Direct** مع أربعة أشخاص.

استكشاف

قسم "استكشاف" يعرض محتوى يناسب اهتمامات ابنك، ويتغير حسب الحسابات والهاشتاقات التي يتابعها.

منشور

يشير المنشور إلى الوسائط التي يضعها ابنك المراهق على الموجز أو **Stories**. ويمكن أن يكون مقاطع فيديو أو صور.

موجز

الموجز هو المكان الذي يمكن للمراهقين فيه عرض منشورات من الحسابات التي يتابعونها. وعادة ما يرى المراهقون منشورات الموجز لأنها أكثر ابتهاجاً أو تميزاً. ويمكن أن تكون هذه المنشورات صوراً أو مقاطع فيديو.

ملف شخصي

الملف الشخصي يعرض منشورات وقصص ابنك وسيرته الذاتية. وإذا كان خاصاً، لا يظهر للغرباء سوى الصورة والسيرة.

للتعرف على المزيد من الأدوات والموارد لمساعدتك في تصفح عادات وسائل التواصل الاجتماعي الصحيّة والسليمة مع ابنك المراهق، تفضل بزيارة:

parents.instagram.com