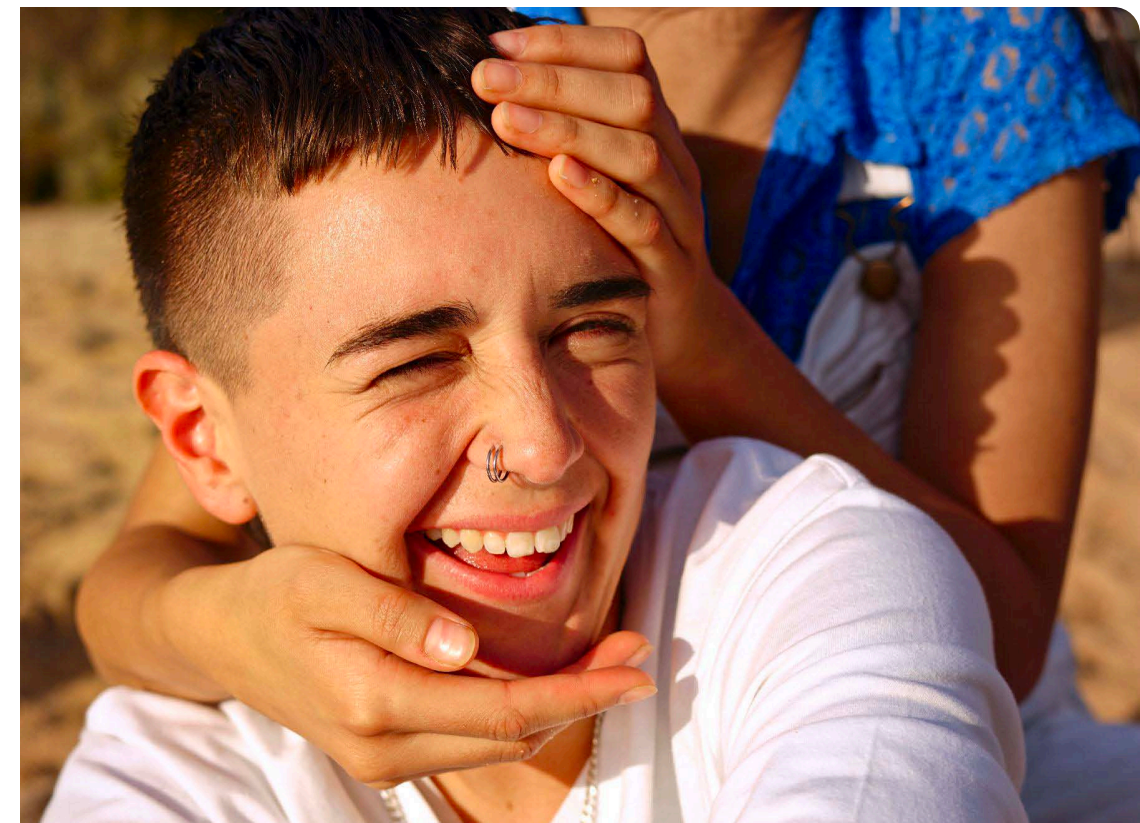




دليل الوالدين والأوصياء لتطبيق Instagram

بالتعاون مع:

مجلس جودة الحياة الرقمية
DIGITAL WELLBEING COUNCIL



جدول المحتويات

- 4 1 مقدمة
- 5 رسالة من مجلس جودة الحياة الرقمية
- 6 2 الأسئلة المتكررة حول Instagram
- 7 ما هو تطبيق Instagram؟ ما المقصود بالقواعد؟
- 8 في أي عمر يمكنك الانضمام إلى Instagram؟
- 9 3 حسابات المراهقين على Instagram
- 10 حماية مدمجة للمراهقين، وراحة بال للآباء حماية مدمجة للمراهقين،
وراحة بال للآباء
- 11 4 أدوات مركز العائلة والإشراف الأبوي
- 12 أدوات مركز العائلة والإشراف الأبوي
- 14 5 إدارة الخصوصية
- 15 خصوصية الحساب
- 16 المشاركة مع الأصدقاء المقربين
- 17 عناصر التحكم في الرسائل



38	9 إدارة الأمان	19	6 إدارة التفاعلات
39	التحقق من الأمان	20	الإبلاغ عن الحسابات والتفاعلات
40	نشاط تسجيل الدخول	20	حظر التفاعلات غير المرغوب فيها
41	10 دعم الآخرين	21	إخفاء أو تقييد حساب
42	اضطرابات الأكل	22	إدارة أعداد تسجيلات الإعجاب
43	الأفكار السلبية أو أفكار إيذاء الذات	23	7 إدارة المحتوى الذي يظهر لك
44	11 مسرد المصطلحات	24	عناصر التحكم في التعليقات
47	12 الموارد	25	إخفاء التعليقات والرسائل المسيئة
		26	تحذيرات التعليق
		26	تثبيت التعليقات الإيجابية
		27	التحكم في الإشارات وعمليات الذكر
		29	التحكم في توصيات المحتوى
		31	التحكم في المحتوى الحساس
		32	8 إدارة الوقت
		33	نصائح لمساعدة المراهقين على إدارة الوقت الذي يتم قضاؤه أمام الشاشة
		34	عرض النشاط
		35	تعيين الحد الزمني اليومي
		36	وضع النوم
		37	كتم صوت الإشعارات المباشرة

مقدمة



رسالة من مجلس جودة الحياة الرقمية

« 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 وفعال 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، تعزز 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، وتعزز 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 نموذجًا عالميًا في رفع جودة الحياة الرقمية. مجلس جودة الحياة الرقمية دولة الإمارات العربية المتحدة

مجلس جودة الحياة الرقمية
DIGITAL WELLBEING COUNCIL



2

الأسئلة المتكررة حول Instagram



ما هو تطبيق Instagram؟

Instagram هو تطبيق لمشاركة الصور ومقاطع الفيديو والرسائل، حيث يمكن للمستخدمين استكشاف اهتماماتهم والإبداع والتواصل مع الأصدقاء والعائلة، واستلهام الأفكار. يتمتع Instagram برواج كبير ولا سيما بين المراهقين. لأنهم يستخدمونه لالتقاط لحظاتهم الخاصة والتعبير عن أنفسهم ويتواصلون من خلاله معًا ويجرون المحادثات بطريقة ممتعة من خلال الصور ومقاطع الفيديو والفلاتر والتعليقات والشروح التوضيحية والرموز التعبيرية وعلامات الهاشتاج. سواء كان ذلك من خلال الموجز أو الرسائل الخاصة (DMs) أو القصص أو ريلز أو الفيديو المباشر، يساعد Instagram في تقريب الأشخاص من بعضهم البعض ومن الأشياء التي يحبونها.

يتوفر Instagram على نظام iOS الخاص بأجهزة Apple وأجهزة Android وعلى الويب.

ما المقصود بالقواعد؟

لدينا إرشادات مجتمع على تطبيق Instagram، والتي تعد بمثابة القواعد التي تتبعها. ويجب على كل شخص يستخدم Instagram الالتزام بهذه الإرشادات، حيث تهدف إلى خلق بيئة آمنة ومنفتحة للجميع. وتشمل هذه الإرشادات قواعد ضد العُري والخطاب الذي يحض على الكراهية. وعدم الالتزام بهذه الإرشادات قد يؤدي إلى حذف المحتوى أو تعطيل الحسابات أو فرض قيود أخرى.

في أي عمر يمكنك الانضمام إلى Instagram؟

نشترط أن يكون عمر الأفراد 13 عامًا على الأقل للتسجيل في Instagram، ونطلب منهم إدخال أعمارهم أثناء عملية إنشاء الحساب. ورغم أن الكثيرين يكونون صادقين بشأن أعمارهم، فإننا ندرك أن بعض الأفراد الأصغر سنًا قد يقدمون تواريخ ميلاد غير صحيحة. إن تحديد العمر الفعلي لشخص ما عبر الإنترنت يعد تحديًا شائعًا في هذا المجال. قد لا تتوفر لدى العديد من المراهقين المستندات اللازمة للتحقق من العمر بسهولة. وللتصدي لهذه المشكلة، نحن نستثمر في أدوات التحقق من العمر التي يكون من السهل الوصول إليها وتراعي الخصوصية لضمان حصول المراهقين الذين يستخدمون Instagram على تجارب مناسبة لأعمارهم. بالإضافة إلى ذلك، نستخدم تقنيات الذكاء الاصطناعي تعلم الآلة لتعزيز فهمنا لأعمار المستخدمين.

يمكنك أيضًا التعاون مع المراهق التابع لك للتأكد من إدراج عمره بدقة. للقيام بذلك، اطلب منه زيارة ملفه الشخصي، والضغط على "تعديل الملف الشخصي"، ثم "إعدادات المعلومات الشخصية"، وتأكد من إدراج سنة الميلاد بشكل صحيح.



3

حسابات المراهقين على Instagram

حماية مدمجة للمراهقين، وراحة بال للآباء

حماية مدمجة للمراهقين، وراحة بال للآباء

المراهقون تحت سن 16 عامًا الذين يحاولون تغيير إعدادات حساباتهم الافتراضية إلى خيارات أقل حماية سيحتاجون إلى طلب الإذن من والديهم. إذا كان لدى المراهق التابع لك حساب خاضع للإشراف بالفعل، فستتلقى إشعارًا بطلبه ويمكنك الموافقة عليه أو رفضه. المراهقون تحت سن 16 عامًا الذين لا يوجد لديهم إشراف سيحتاجون إلى إعداد الإشراف لتمكينهم من تقديم الطلب.

بمجرد تفعيل الإشراف، يمكنك الموافقة على طلبات المراهق التابع لك أو رفضها، أو السماح له بإدارة إعداداته بنفسه. في المستقبل القريب، ستتمكن أيضًا من تغيير الإعدادات مباشرة إلى خيارات أكثر حماية. سيكون لديك أيضًا إمكانية الوصول إلى معلومات وأدوات لمراقبة وإدارة حساب المراهق التابع لك. لمزيد من المعلومات والعروض التوضيحية المفيدة حول التنقل في حسابات المراهقين، يرجى النقر [هنا](#).

تم تصميم حسابات المراهقين مع مراعاة سلامة المراهق التابع لك، وهي تجربة محمية جديدة موجهة من قبل الآباء. سيتم تلقائيًا وضع المراهقين على Instagram في حسابات المراهقين، التي تحتوي على قيود مدمجة تحد من إمكانية تواصل الآخرين معهم وتحديد المحتوى الذي يمكنهم رؤيته، بالإضافة إلى المزيد من الوسائل للتواصل واستكشاف اهتماماتهم.



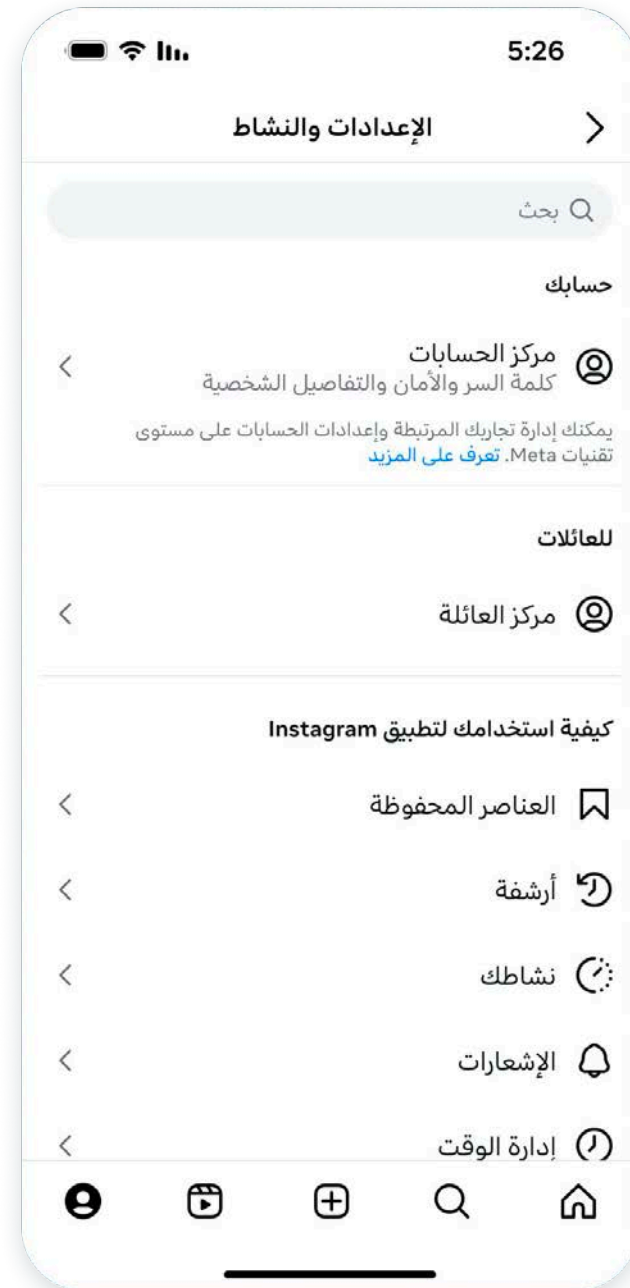
4 أدوات مركز العائلة والإشراف الأبوي

أدوات مركز العائلة والإشراف الأبوي

نرغب في أن يتمكن الآباء والمراهقون من التنقل عبر وسائل التواصل الاجتماعي لهذا السبب قمنا بطرح أدوات الإشراف الأبوي. سيحتاج المراهقون الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا والذين لا يمتلكون إشرافًا حاليًا إلى إعداد الإشراف لطلب تعديل إعداداتهم الافتراضية إلى خيارات أقل صرامة.

بمجرد موافقة الوالد والمراهق على تفعيل الإشراف، يمكن للوالد المساعدة في الإشراف على تجربة ابنه على Instagram. تتيح أدوات الإشراف للآباء:

- الاطلاع على مقدار الوقت الذي يقضيه المراهق على Instagram
- إدارة الوقت الذي يقضيه على الشاشة باستخدام حدود الوقت ووضع النوم
- تلقي رؤى حول الحسابات والمحتويات التي أبلغ عنها المراهق أو اختار مشاركتها
- الاطلاع وتلقي التحديثات على الحسابات التي يتابعها المراهق، والحسابات التي تتابعه، ومن قام المراهق بحظرهم
- بالنسبة للمراهقين الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، يمكن الاطلاع على بعض الإعدادات والموافقة أو رفض التغييرات المطلوبة لتلك الإعدادات
- بالنسبة للمراهقين بعمر 16-17 عامًا، الاطلاع على بعض الإعدادات وتلقي إشعار إذا تم إجراء تغيير على هذه الإعدادات
- الحصول على رؤى حول من يقوم المراهق بمراسلته





يمكن للآباء أو المراهقين إيقاف الإشراف في أي وقت. إذا قام المراهقون الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا بإزالة الإشراف، فستتم إعادة تعيين أي تغييرات على إعداداتهم التي قد وافق عليها الآباء إلى إعدادات حسابات المراهقين الافتراضية. يمكنك الوصول إلى أدوات الإشراف من داخل التطبيق أو عبر "مركز العائلة"، وهو المكان المركزي الذي يمكنك من خلاله دعم تجارب المراهق عبر تقنيات Meta.

من خلال "مركز العائلة"، يمكنك أيضًا الوصول إلى مقالات، وفيديوهات، ونصائح من خبراء لمساعدة المراهق على التنقل في وسائل التواصل الاجتماعي. لقد عملنا عن كثب مع مجموعات مثل "الرابطة الوطنية للتثقيف بشأن المعرفة الإعلامية" (NAMLE) و Net Family News لتطوير هذه الموارد، والتي تشمل عروض فيديو توضيحية حول كيفية استخدام أدوات الإشراف على Instagram. تتضمن الصفحات الموضوعية قضايا رئيسية مثل الرفاهية الرقمية، والسلامة والخصوصية، والعلاقات والتواصل، والمعرفة الإعلامية والتصدي للمعلومات المضللة.

لمعرفة المزيد عن الأدوات والموارد، يمكنك زيارة familycenter.meta.com.



5

إدارة الخصوصية

خصوصية الحساب

عندما ينضم المراهقون إلى Instagram، سيتم تعيين حساباتهم تلقائيًا كحسابات خاصة. يحتاج المراهقون تحت سن 16 عامًا إلى إذن من الوالدين لإجراء تغييرات على خصوصية حساباتهم.

مع الحساب الخاص، يجب على المراهقين الموافقة على طلبات المتابعة قبل أن يتمكن المتابعون من رؤية ما يشاركونه. كما لا يمكن للحسابات التي لم يقبلها المراهق التابع لك تسجيل الإعجاب أو التعليق على محتواه، ولن يروا محتوى المراهق التابع لك في أماكن مثل الاستكشاف.

في حال كان حساب المراهق التابع لك عامًا، يمكن لأي شخص على Instagram أو خارجه، أو لديه حساب على Instagram أو بدون حساب عليه، الاطلاع على المحتوى الذي ينشره المراهق التابع لك، ومتابعته بدون الحاجة إلى الموافقة. حتى مع الحساب العام، يمكن للمراهق التابع لك إزالة المتابعين واختيار من يمكنه التعليق على منشوراته ومن يمكنه الإشارة إليه في المنشورات.

بالنسبة للمراهقين على Instagram الذين لديهم حساب عام، سنعرض لهم إشعارًا دوريًا يبرز فوائد الحساب الخاص ويشرح كيفية تغيير إعدادات الخصوصية الخاصة به.



المشاركة مع الأصدقاء المقربين

يمكن للمراهق التابع لك إنشاء قائمة "الأصدقاء المقربون" ومشاركة القصص، والمنشورات، وريلز، والبث المباشر أو الملاحظات حصريًا مع الأشخاص الموجودين في هذه القائمة.

لديه خيار إضافة أو إزالة أشخاص من القائمة في أي وقت، ولن يتلقى هؤلاء الأشخاص إشعارات عند إضافتهم أو إزالتهم.

تتيح ميزة "الأصدقاء المقربون" للمراهق التابع لك مشاركة محتواه مع جمهور محدد بشكل أكثر انتقائية، سواء كان لديه حساب خاص أو عام.



عناصر التحكم في الرسائل

مع وسائل الحماية المحدثة في حسابات المراهقين على Instagram، يمكن للمراهقين تلقي الرسائل فقط من الأشخاص الذين يتابعونهم أو من الذين هم بالفعل على اتصال بهم، بما في ذلك المراهقون الآخرون، ولا يمكن تعطيل هذه الحماية للمراهقين دون سن 16 عامًا إلا بموافقة الوالدين.



عناصر التحكم في الرسائل



عناصر التحكم في الرسائل



الإعدادات ← الخصوصية ← الرسائل

6

إدارة التفاعلات

نريد أن يتمكن المراهقون من تعزيز علاقاتهم على الإنترنت في بيئة آمنة وإيجابية وداعمة. لا يوجد مجال للمضايقات أو الإساءة بأي شكل من الأشكال على Instagram. ويُعد إنشاء حساب أو نشر صور أو كتابة تعليقات بقصد مضايقة شخص آخر أو الإساءة إليه انتهاكًا لسياساتنا.

يتيح Instagram للأشخاص من جميع الأعمار تنظيم تفاعلاتهم على التطبيق عبر ميزات مثل:

- الإبلاغ المجهول عن الملفات الشخصية أو المحتويات أو التفاعلات التي تُعتبر غير ملائمة أو مسيئة أو تنتهك إرشادات المجتمع
- حظر التفاعلات غير المرغوب فيها
- إخفاء أو تقييد الحسابات
- إخفاء عدد تسجيلات الإعجاب على منشورات المراهق أو المنشورات التي يرونها في "الموجز"

لمزيد من المعلومات التفصيلية حول كل من هذه الإعدادات والأدوات الخاصة بإدارة التفاعلات، يرجى الاطلاع على الأقسام التالية.

الإبلاغ عن الحسابات والتفاعلات

يمكن لأي شخص الإبلاغ عن المحتوى على Instagram بشكل مجهول، بما في ذلك الملفات الشخصية والحسابات والمنشورات والتعليقات والرسائل الخاصة ومقاطع الفيديو المباشرة والقصص وريلز. يمكنك الإبلاغ عن المحتوى أو الحسابات التي لا تتبع إرشادات المجتمع أو شروط الاستخدام الخاصة بتطبيق Instagram عندما يشاهدونها باستخدام ميزات الإبلاغ المضمنة.

حظر التفاعلات غير المرغوب فيها

يمكن للمراهق حظر الحسابات التي لا يرغب في التفاعل معها. سيؤدي هذا الإجراء إلى منع الحساب من رؤية أي شيء يشاركه المراهق التابع لك أو التعليق عليه، بالإضافة إلى منعه من إرسال الرسائل إليه.

نحن نتفهم أن المراهقين قد يترددون في حظر الأشخاص خوفًا من إخطارهم بذلك. كن مطمئنًا، فنحن لا نخطر الأفراد عندما يتم حظرهم ولا نكشف عن الشخص الذي حظرهم. لديك خيار إلغاء حظر الحساب في أي وقت.

كما نجعل من الصعب على الشخص الذي حظرته بالفعل الاتصال بك مرة أخرى من خلال حساب جديد. الآن عندما تقرر حظر شخص ما على Instagram، سيتوفر لديك خيار حظر حسابه وحظر أي حسابات جديدة قد ينشئها هذا الشخص استباقيًا.



تقييد حساب

باستخدام التقييد، يمكن للمراهقين حماية حساباتهم من التفاعلات غير المرغوب فيها بطريقة أكثر هدوءًا أو دقة.

بمجرد تمكين التقييد، لن تكون التعليقات على منشوراتهم من شخص مقيد مرئية إلا لهذا الشخص. لا يمكن للأفراد المقيدين أيضًا رؤية وقت نشاط المراهق على Instagram أو وقت قراءته لرسائلهم الخاصة. لن نفتح أبدًا لأي شخص ما إذا كان المراهق التابع لك قد قام بتقييده، ويمكن للمراهق إزالة القيود في أي وقت.

إخفاء حساب

في بعض الأحيان، قد يرغب المراهق التابع لك في أخذ استراحة قصيرة من حساب ما. سيؤدي إخفاء أحد الحسابات إلى منع ظهور المنشورات والقصص من هذا الحساب للمراهق التابع لك. لن يعرف الشخص الآخر أنه تم إخفاء حسابه. ليس هذا فحسب، بل يستطيع المراهق إلغاء إخفاء الحساب في أي وقت.

إدارة أعداد تسجيلات الإعجاب

نريد من الأشخاص التركيز على ما تتم مشاركته على Instagram بدلاً من عدد تسجيلات الإعجاب التي تتلقاها المنشورات.

لهذا السبب نقدم للجميع خيار إخفاء عدد تسجيلات الإعجاب على المنشورات التي يرونها في الموجز. سيكون لديك أيضًا خيار إخفاء عدد تسجيلات الإعجاب على منشوراتك الخاصة، مما يمنع الآخرين من رؤية عدد تسجيلات الإعجاب التي تحصل عليها منشوراتك. يمكن أيضًا القيام بذلك على أساس كل منشور على حدة.

يمكن أن يؤدي تغيير الطريقة التي ينظر بها الأشخاص إلى عدد تسجيلات الإعجاب إلى إحداث تحول كبير، وقد يساعد إخفاؤها في تخفيف الضغط عن تجربة Instagram لدى المراهق التابع لك.



إدارة المحتوى الذي يظهر لك

نتخذ تدابير استباقية لتعزيز سلامة الجميع. يعمل فريقنا على مراجعة وإزالة المحتوى الذي ينتهك إرشادات مجتمعنا. يمكن للمراهقين إدارة المحتوى الذي يرونه بشكل أكبر من خلال استخدام مجموعة متنوعة من الأدوات والميزات كما هو موضح في الأقسام التالية.

عناصر التحكم في التعليقات

يمكن للمراهق التابع لك التحكم بشكل أكبر في من يمكنه التعليق على منشوراته من خلال حظر التعليقات من حسابات معينة في قسم "التعليق" في إعدادات الخصوصية الخاصة به. لن يتم إخطار أصحاب هذه الحسابات عندما يتم حظرهم. ويمكن للمراهق التابع لك أيضًا إيقاف تشغيل التعليقات تمامًا لمنشوراته.





الإعدادات ← الخصوصية ←
الكلمات المخفية ← إدارة القائمة

إخفاء التعليقات والرسائل المسيئة

هناك عدة طرق يمكن للمراهقين من خلالها إخفاء التعليقات والرسائل التي قد تكون مسيئة والتي لا يريدون رؤيتها على Instagram. إلى جانب ميزة الكلمات المخفية المضمنة التي تقوم تلقائيًا بفلتره الكلمات أو العبارات المسيئة من تعليقات المراهقين والرسائل الخاصة، نقدم أيضًا:

- فلتر متقدمة للتعليقات: يقوم هذا الإعداد بفلتره المزيد من التعليقات والرسائل التي قد تحتوي على كلمات أو عبارات مسيئة.
- القائمة المخصصة: قد تكون الأشياء المختلفة مسيئة لأشخاص مختلفين، لذلك يمكن للمراهق التابع لك أيضًا إنشاء قائمة مخصصة بالكلمات أو العبارات أو الرموز التعبيرية التي لا يريد رؤيتها في التعليقات أو الرسائل. ستختفي أي تعليقات تستخدم هذه المصطلحات أسفل المنشورات، حتى لا يراها المراهق أو أي متابع له. ستنتقل الرسائل الخاصة التي تستخدم هذه المصطلحات إلى مجلد طلبات الرسائل الخاص بالمراهق التابع لك.

تحذيرات التعليق

لقد علمنا أن هناك حالات يقصد فيها الأشخاص الخير ولكنهم قد يخطئون في تقدير مدى تأثير كلماتهم سلبيًا على الآخرين، وخاصةً عندما يتفاعلون على الإنترنت.

لهذا السبب نستخدم الذكاء الاصطناعي (AI) للكشف عن الوقت الذي قد يحاول فيه شخص ما نشر تعليق قد يكون ضارًا أو مسيئًا، ونرسل لهم تحذيرًا لتشجيعهم على التوقف والتفكير فيما إذا كانوا يرغبون في تعديل تعليقهم. يذكرهم هذا التحذير بإرشادات مجتمعنا ويحذرهم من أننا قد نزيل تعليقهم أو نخفيه إذا اختاروا نشره.

منذ إطلاقنا ميزة تحذيرات التعليق، لاحظنا أنه من الطرق الفعالة لتغيير السلوك هي تذكير المستخدمين بعواقب المضايقات وتقديم ملاحظات فورية وقت كتابة التعليق.

تثبيت التعليقات الإيجابية

بالإضافة إلى إزالة التعليقات السلبية، نحن نرغب في تزويد الأشخاص بطريقة سهلة لتعزيز وتشجيع التفاعلات الإيجابية. تتيح ميزة التعليقات المثبتة للمراهق التابع لك تحديد طابع حساباته من خلال تثبيت عدد محدد من التعليقات المفضلة في الجزء العلوي من سلسلة التعليقات لديه.

التحكم في الإشارات وعمليات الذكر

توجد عناصر تحكم على Instagram تسمح للمراهق التابع لك بإدارة من يمكنه الإشارة إليه أو ذكره.

لا يُسمح افتراضيًا بالإشارة إلى حسابات المراهقين أو ذكرها إلا من خلال الحسابات التي يتابعونها. سيحتاج المراهقون الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا إلى إذن والديهم لتغيير هذا الإعداد.



التحكم في الإشارات وعمليات الذكر



الإشارات وعمليات الذكر ← السماح بـ @عمليات الذكر من



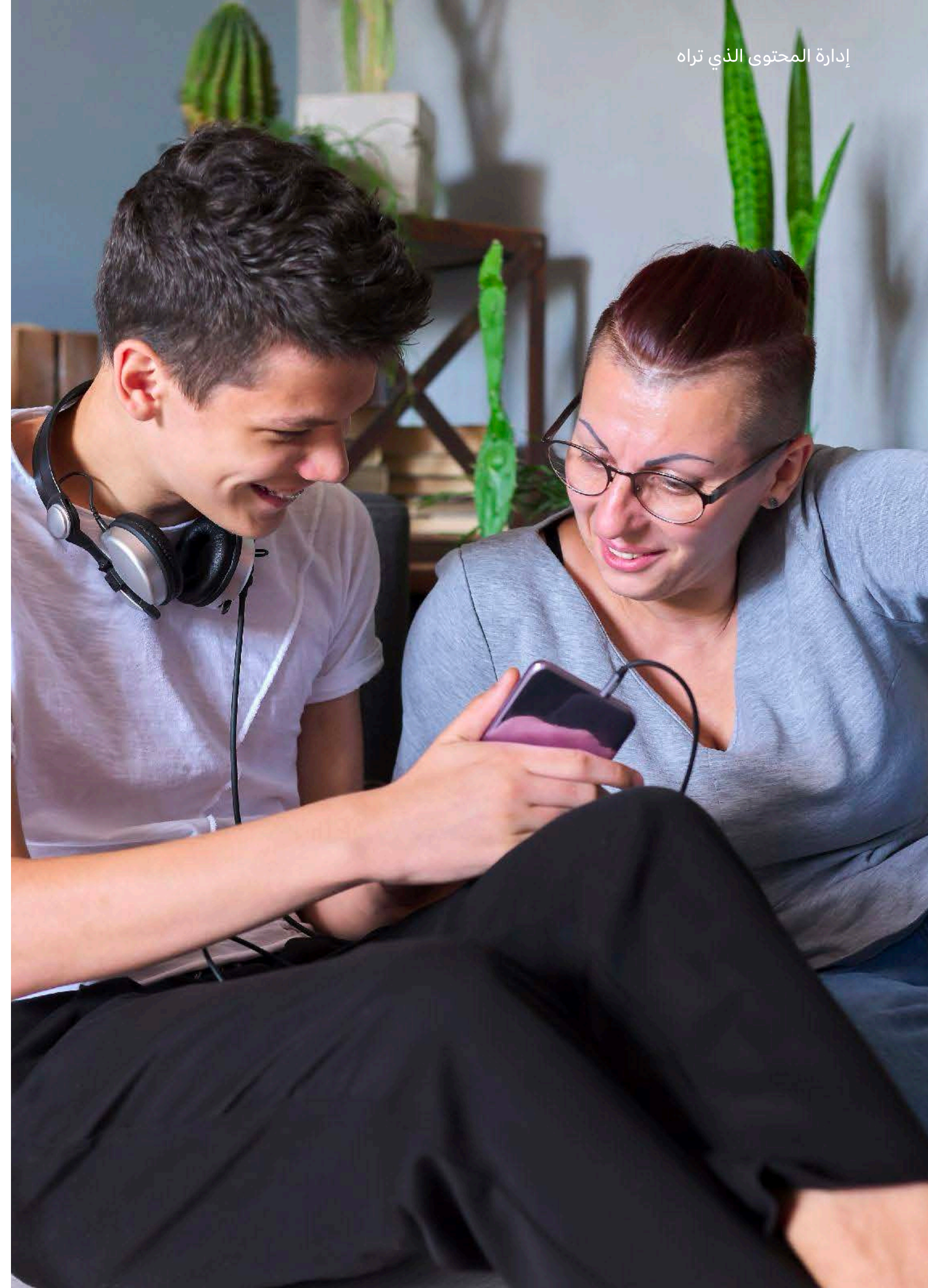
الإشارات وعمليات الذكر ← السماح بالإشارات من

التحكم في توصيات المحتوى

يستخدم العديد من الأشخاص Instagram للتواصل مع ما يحبونه واكتشاف اهتمامات جديدة. لخلق المزيد من فرص الاكتشاف، يوصي Instagram بمحتوى وحسابات مخصصة بناءً على الاهتمامات. بينما توفر التوصيات الإلهام والترفيه، فإننا نهدف أيضًا إلى منح الأشخاص سيطرة أكبر عليها.

توجد عدة طرق لإبلاغ Instagram بالمحتوى الذي لا يرغب المراهق التابع لك في التوصية به.

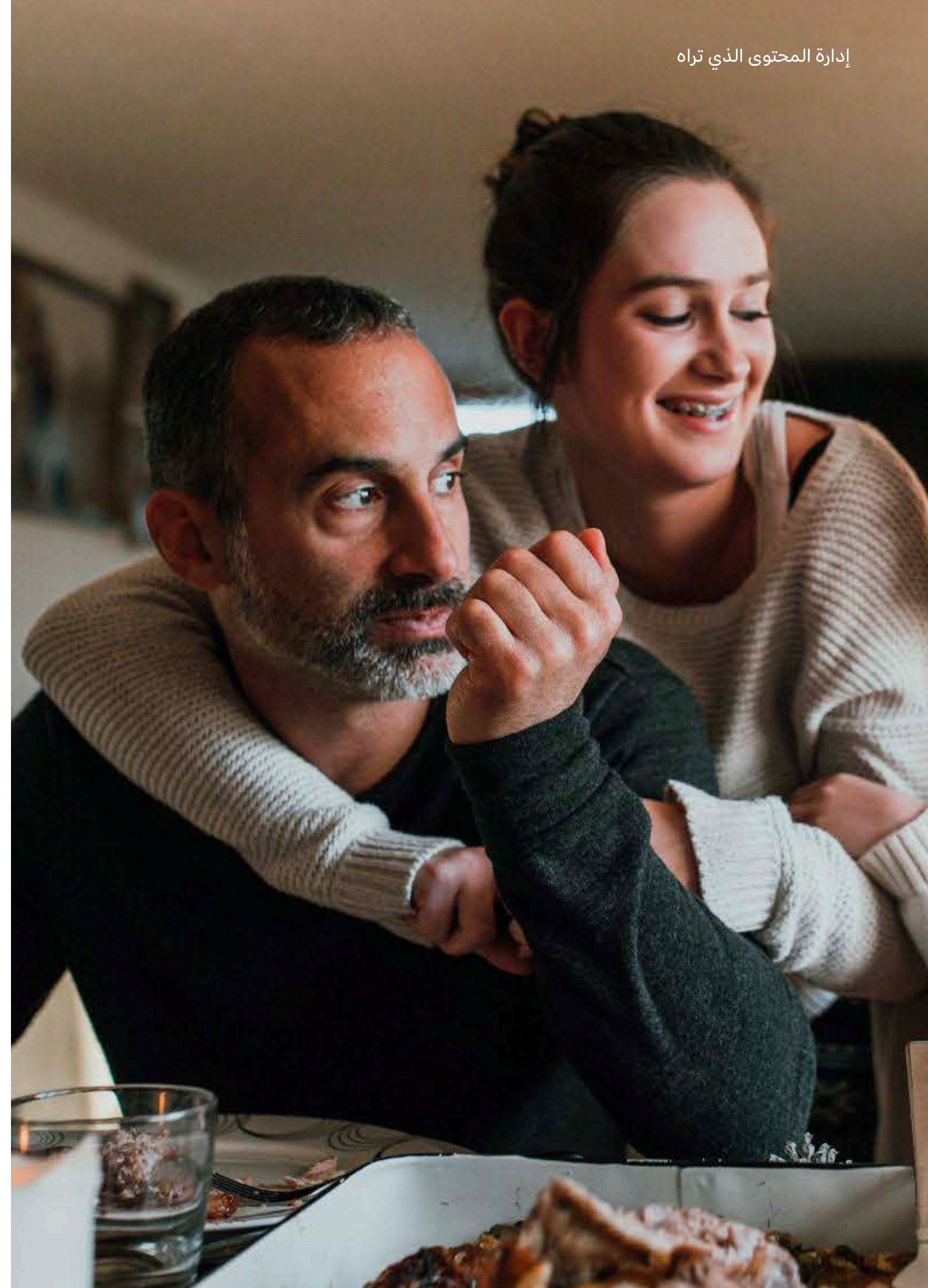
يمكن للمراهق التابع لك اختيار إخفاء المحتوى أو الإشارة إلى أنه "غير مهتم" بالمحتوى الموجود في صفحة الاستكشاف. وسنتجنب بعد ذلك عرض محتوى مماثل في التوصيات المستقبلية، مثل ريلز والبحث ومجالات أخرى. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمراهق التابع لك تحديد الكلمات أو العبارات التي يرغب في تجنبها، مثل "اللياقة البدنية" أو "الوصفات". وسنمتنع عن التوصية بالمحتوى الذي يحتوي على هذه الكلمات في الشرح التوضيحي أو الهاشتاج. يمكن الوصول إلى هذه الميزة في قسم الكلمات المخفية في الإعدادات.



التحكم في المحتوى الحساس

تساعد ميزة التحكم في المحتوى الحساس لدينا على تقليل احتمالية مواجهة المراهقين لمحتوى أو حسابات ضارة أو حساسة محتملة أثناء استخدام ميزات مختلفة على Instagram مثل البحث والاستكشاف وصفحات الهاشتاج وريلز وتوصيات الموجز والحسابات المقترحة.

يتم تعيين حسابات المراهقين تلقائيًا على "عرض أقل" من المحتوى الحساس. سيحتاج المراهقون الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا إلى إذن والديهم لتغيير هذا الإعداد.



التحكم في المحتوى الحساس



الإعدادات < الحساب <
التحكم في المحتوى الحساس



التحكم في المحتوى الحساس

إدارة الوقت

عندما يتعلق الأمر بقضاء الوقت على Instagram، من الضروري التحاور مع المراهق التابع لك، والتوصل إلى اتفاق حول مقدار الوقت المناسب على التطبيق يوميًا أو أسبوعيًا. يمكن أن يكون أخذ فترات راحة منتظمة أمرًا مهمًا أيضًا، ولا سيما في الأوقات العصيبة.

يوجد عدد من الأدوات والإعدادات المضمنة لمساعدتك أنت وعائلتك في إدراك الوقت الذي يقضيه المراهق التابع لك على التطبيق وإدارته. ويمكنكم العمل معًا لتحديد مستوى التوازن المناسب لأفراد عائلتك. تتوفر العديد من هذه الميزات أيضًا من خلال أدوات الإشراف الأبوي لدينا (راجع القسم 4: أدوات مركز العائلة والإشراف الأبوي).

نصائح لمساعدة المراهقين على إدارة الوقت الذي يتم قضاؤه أمام الشاشة

يشعر العديد من الآباء بالقلق بشأن الوقت الذي يقضيه أبنائهم المراهقين أمام الشاشات. متى نعتبر أن الوقت الذي يتم قضاؤه على الإنترنت مبالغاً فيه؟ وهل هناك طريقة لإقناع المراهق التابع لك بذلك إذا كنت بحاجة إلى تطبيق القواعد؟

تتمثل الخطوة الأولى الجيدة في فهم الدور الذي تلعبه التكنولوجيا والوقت الذي يقضيه المراهق على الإنترنت في حياته. إذا كنت قلقاً بشأن قضاء طفلك وقتاً أطول مما ينبغي أمام الشاشة، فالأمر لا يتعلق بكم الوقت الذي يقضيه بالفعل؛ بل يتعلق بما قد ينتهكه. يمكنك طرح أسئلة مثل:

• كم من الوقت تقضيه في الصباح قبل التحقق من هاتفك؟

• هل تجد نفسك مشتتاً أو قلقاً بدون هاتفك؟

• عندما تقضي وقتاً مع أصدقائك، هل تستخدم هاتفك كثيراً؟

• هل يمنعك الوقت الذي تقضيه على الإنترنت من إكمال واجباتك المدرسية أو قضاء الوقت في الهوايات والأنشطة اللامنهجية التي تهتمك؟

ومن هنا، يمكنك طرح أسئلة متابعة لفهم شعور المراهق التابع لك بشأن الوقت الذي يقضيه على الإنترنت:

• هل تشعر وكأنك تقضي وقتاً أطول مما ينبغي على الإنترنت؟ هل تشعر أحياناً أنك بحاجة إلى استراحة؟

• كيف يؤثر الوقت الذي تقضيه على الإنترنت عليك جسدياً أو عاطفياً؟

بعد العمل على بعض هذه الأسئلة، قد تقرر أنك تريد مساعدة المراهق التابع لك في إدارة الوقت الذي يقضيه أمام الشاشة بشكل أفضل. ولكن تذكر: لا يلزم أن تكون القواعد صارمة أو متطرفة لتكون مفيدة. جرّب هذه التقنيات لوضع حدود صحية:

• ابدأ بالتعاطف. يعد الوقت الذي يتم قضاؤه أمام الشاشة غير المنظم مصدرًا مهمًا للراحة والترفيه للعديد من المراهقين. إن إخبار المراهق التابع لك بأنك تفهم احتياجاته هي طريقة بسيطة لتقليل التوتر للجميع.

• شارك أدوات إدارة الوقت. افهم الأدوات المتاحة عبر منصات وسائل التواصل الاجتماعي وغيرها من المساحات عبر الإنترنت وناقش هذه الأدوات مع المراهق التابع لك. على سبيل المثال، مع Instagram، يمكنك مناقشة الحد اليومي أو وضع النوم. أو، يمكنك اختيار استخدام أدوات الإشراف الأبوي لتحديد حدود زمنية مع المراهق التابع لك.

• كن قدوة في استخدام الشاشة بشكل مناسب. إذا قمت بتخصيص أوقات معينة بعيداً عن الشاشات، فسيكون من المرجح أن يقوم المراهق التابع لك بالأمر ذاته، دون مقاومة. بالإضافة إلى ذلك، فإن أخذ فترات راحة من التكنولوجيا له فوائد إضافية تتمثل في مساعدتك على الحد من استهلاكك للوسائط ومنحك لحظات من اليقظة مع أطفالك المراهقين.

• اجمع البيانات وأعد التقييم. لجعل المراهقين الأكبر سنًا يقبلون قاعدة جديدة للوقت أمام الشاشة، قد يكون من المفيد تقديم تنازلات بناءً على رغباتهم - مع فهم أنك ستبدأ بمحاولة تجريبية. على سبيل المثال، قد يؤكد لك المراهق التابع لك أن استخدام الشاشات بعد وقت معين لا يؤثر على نومه، أو أن الواجبات المنزلية أسهل مع صديق على الإنترنت. في حالات مثل هذه، يمكنك تجربة النسخة التي يفضلونها ومتابعة كيفية سير الأمور لبضعة أسابيع. هل يستيقظون في الوقت المحدد في الصباح؟ هل يتم إنجاز جميع الواجبات المنزلية؟ انظر ما تعلمته، ثم أعد ضبطه حسب الضرورة.

الوقت المنقضي



الإعدادات ← نشاطك ← الوقت المنقضي

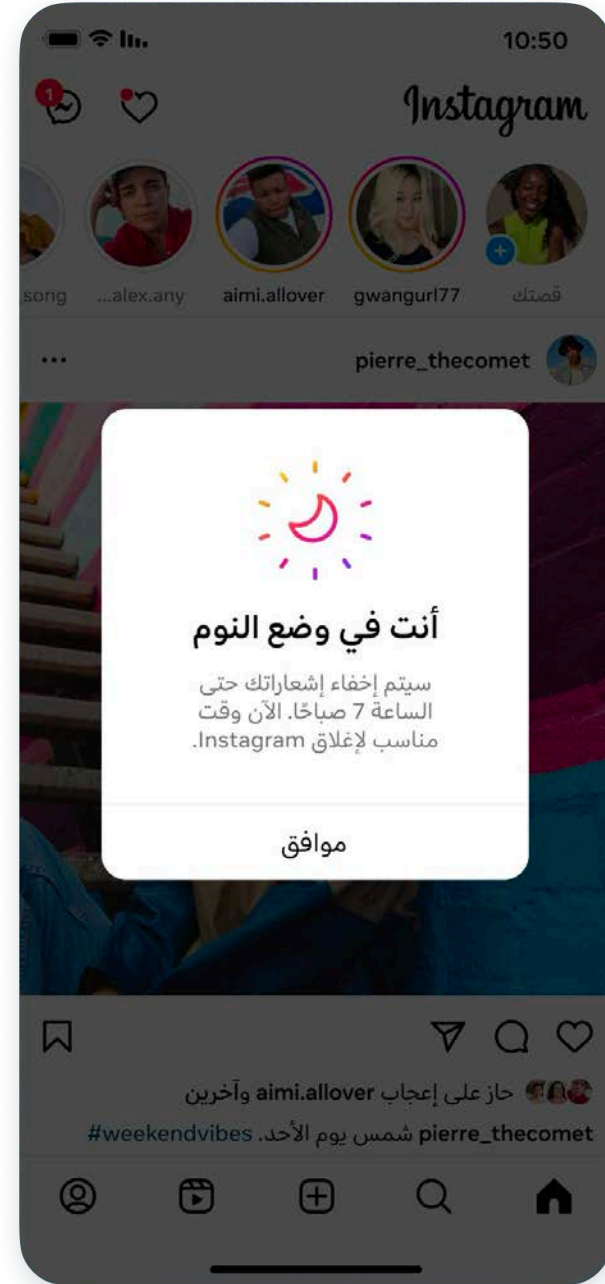
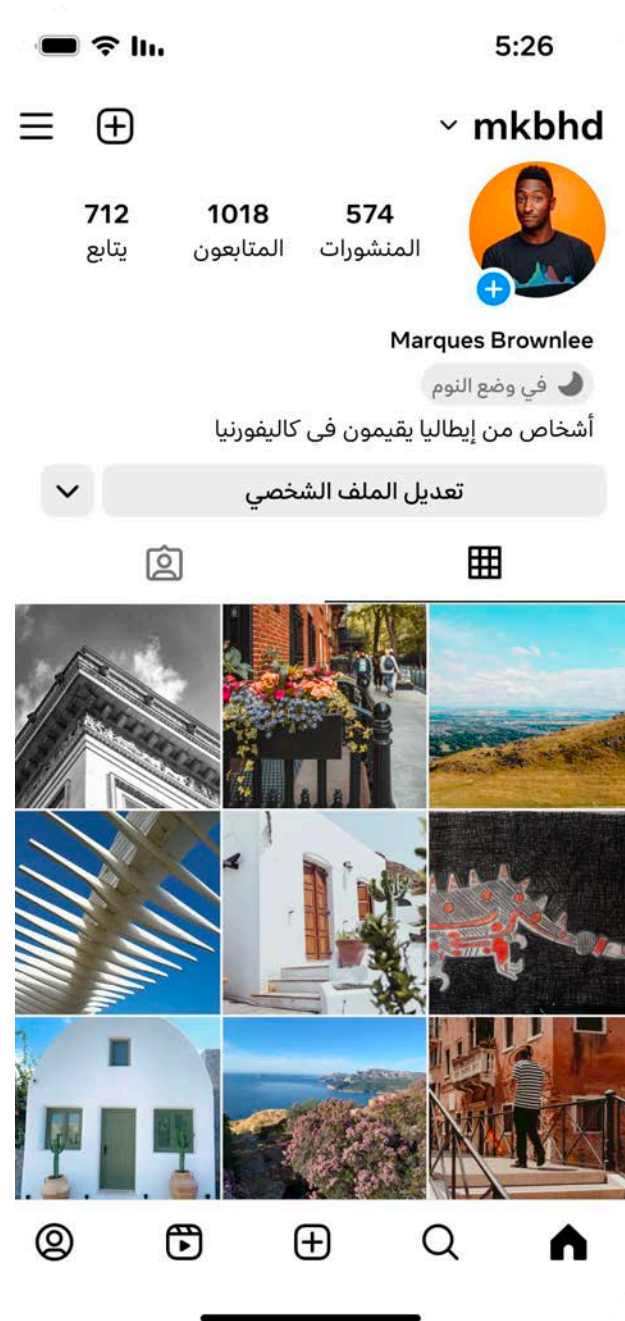
عرض النشاط

تعرض لوحة معلومات الأنشطة للمراهق التابع لك مقدار الوقت الذي قضاه على Instagram على مدار اليوم والأسبوع الماضيين، إلى جانب متوسط الوقت الذي قضاه على التطبيق. يمكن للمراهق التابع لك الضغط مع الاستمرار على الأشرطة الزرقاء لعرض مقدار الوقت المحدد الذي قضاه على Instagram في يوم معين.



تعيين الحد الزمني اليومي

قم بإجراء محادثة مع المراهق التابع لك عن شعوره أثناء استخدام التطبيق. هل هناك نقطة يشعر فيها أنه لا يستفيد منه كثيرًا؟ تتضمن حسابات المراهقين تذكيرًا افتراضيًا بحد زمني يطالب المراهقين بمغادرة Instagram بعد 60 دقيقة كل يوم. يمكن للمراهقين الذين تزيد أعمارهم عن 16 عامًا تمديد هذا الوقت إذا فضلوا ذلك، ولكن المراهقين الأصغر سنًا سيحتاجون إلى إذن والديهم لإيقاف تشغيل هذا التذكير. مع تشغيل الإشراف، يمكن للوالدين العمل مع المراهقين لتحديد حدود زمنية يومية إجمالية لاستخدام المراهقين لـ Instagram. بمجرد وصول المراهق إلى هذا الحد، لن يتمكن بعد الآن من الوصول إلى التطبيق. يمكن أن يكون تحديد حد زمني يومي معًا طريقة مفيدة لمناقشة كيفية استخدامهم لـ Instagram طوال اليوم.



وضع النوم

يتم وضع حسابات المراهقين تلقائيًا في "وضع النوم" بين الساعة 10 مساءً و7 صباحًا، مما يمنع المراهقين من تلقي أي إشعارات خلال هذا الوقت. مع تشغيل الإشراف، يمكنك اختيار حظر الوصول إلى Instagram تمامًا خلال هذا الوقت.



كتم صوت الإشعارات المباشرة

يستطيع المراهق التابع لك استخدام ميزة "إيقاف كل الإشعارات مؤقتًا" لكتم صوت إشعارات Instagram مؤقتًا. هذه أداة مفيدة للمراهقين الذين يحتاجون إلى التركيز على مهام مثل الواجبات المنزلية أو الدراسة للاختبار.

بمجرد انتهاء الوقت المحدد مسبقًا، ستعود الإشعارات تلقائيًا إلى إعداداتها الأصلية دون الحاجة إلى تعديل يدوي.

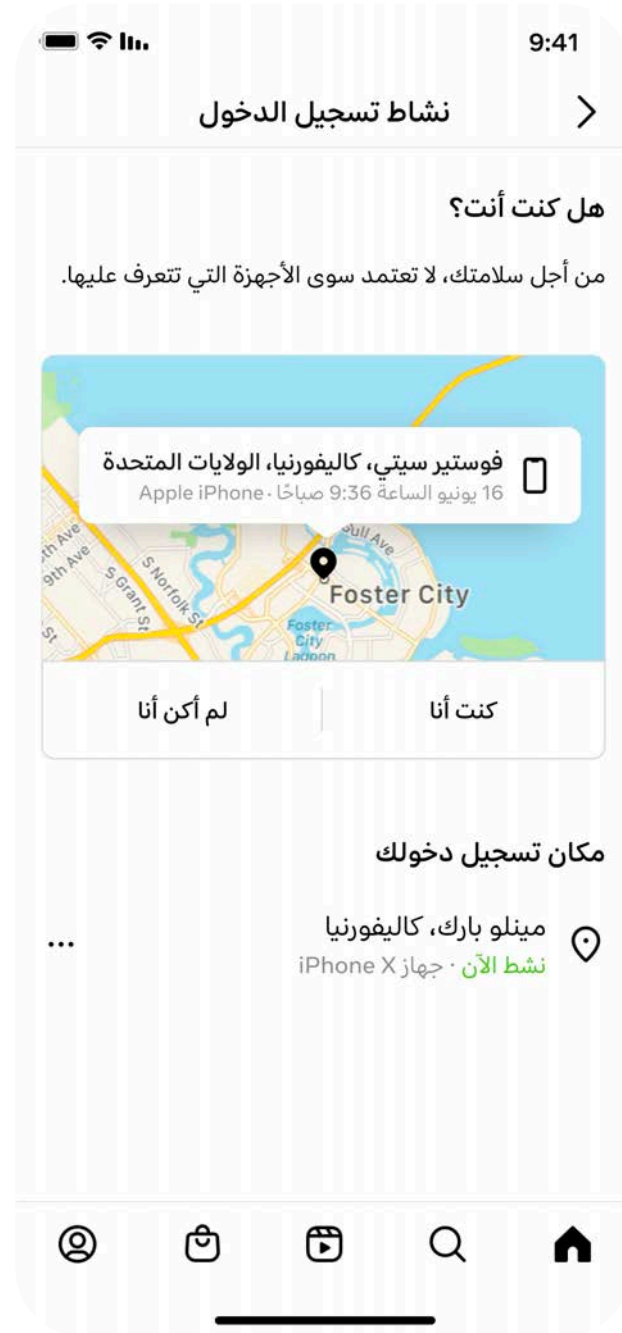


9 إدارة الأمان



التحقق من الأمان

يرشد التحقق من الأمان الأشخاص خلال الخطوات اللازمة لتأمين حساباتهم. ويتضمن ذلك التحقق من نشاط تسجيل الدخول ومراجعة معلومات الملف الشخصي وتأكد الحسابات التي تشارك معلومات تسجيل الدخول وتحديث معلومات جهة الاتصال لاسترداد الحساب مثل رقم الهاتف أو عنوان البريد الإلكتروني.



الإعدادات ← الأمان ← نشاط تسجيل الدخول

نشاط تسجيل الدخول

يمكنك فقط تسجيل الدخول إلى حساب Instagram واحد في المرة الواحدة، ولكن يمكن لجهازك تخزين معلومات تسجيل الدخول لعدة حسابات. ولديك خيار إضافة معلومات تسجيل الدخول أو إزالتها من إعدادات تطبيق Instagram لديك.

دعم الآخرين

قد لا يحدث هذا أبدًا، ولكن إذا رأى المراهق التابع لك شيئًا على Instagram يجعله يشعر بالقلق بشأن سلامة شخص ما، يمكنه إبلاغنا بالمنشور بشكل مجهول. وقد نرسل بعد ذلك الموارد التي طورناها مع خبراء الوقاية من الانتحار إلى الشخص. وإذا بدا أنه في خطر وشيك، فقد نتصل بخدمات الطوارئ.

نتعاون مع خبراء الوقاية من الانتحار لصياغة منتجاتنا وسياساتنا. بالإضافة إلى ذلك، نوجه الأفراد الذين يبحثون عن محتوى متعلق بإيذاء النفس أو الانتحار إلى منظمات الدعم المحلية، مثل The National Suicide Prevention Lifeline و The National Alliance on Mental Illness (NAMI) و Trevor Project.

اضطرابات الأكل

إذا كان المراهق التابع لك يعاني من صورة جسم سلبية أو اضطراب في الأكل، فإن Instagram يقدم موارد لتقديم المساعدة. على سبيل المثال، نزيل المحتوى الذي يروج أو يشجع على اضطرابات الشهية. كما نقدم موارد توجه الأشخاص إلى منظمات الدعم المحلية مثل National Eating Disorders Association (NEDA) في الولايات المتحدة ونعرض موارد معتمدة من الخبراء عند البحث عن محتوى متعلق باضطرابات الأكل.

نتعاون مع الخبراء لإعلام منتجاتنا وسياساتنا ونعمل مع قادة المجتمع والمشرفين للمساعدة في إنشاء محتوى إيجابي وملهم عن صورة الجسم ومشاركته.

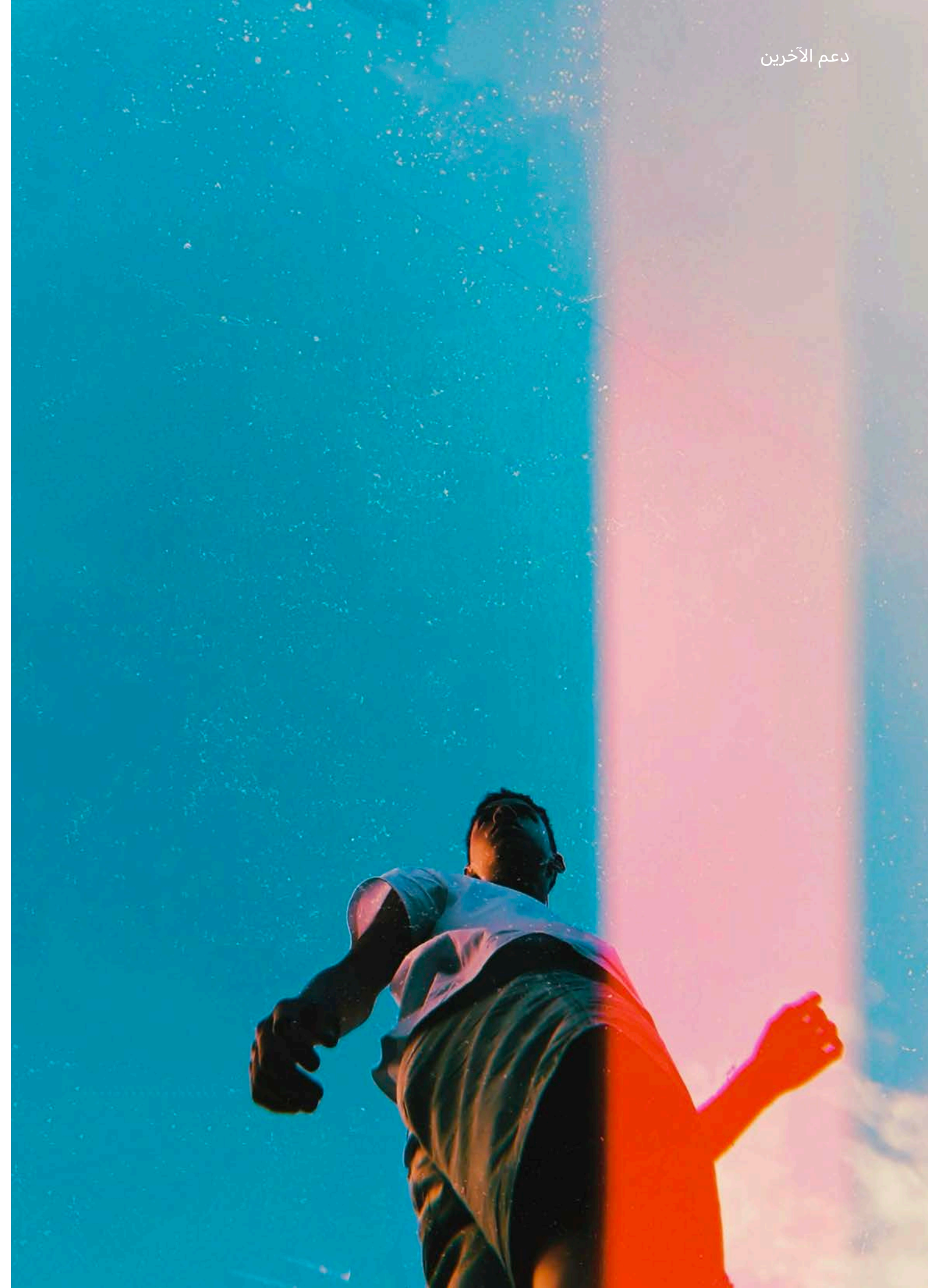


الأفكار السلبية أو أفكار إيذاء الذات

تعد معرفة أن شخصًا تحبه وتهتم لأمره يفكر في الانتحار أو إيذاء نفسه تجربة صعبة. ويمكن أن يثير ذلك مجموعة من المشاعر بالنسبة لك كوالد أو وصي، ومن المهم الاعتراف بهذه المشاعر ومعالجتها.

إذا كنت تشعر بالقلق بشأن سلامة أي شاب حاليًا أو تشعر أنه غير قادر على الحفاظ على سلامته، أو إذا كان يحتاج إلى مساعدة طبية لإيذاء نفسه، فاتصل بخدمات الطوارئ المحلية.

يمكنك العثور على موارد إضافية للسلامة والصحة العقلية على help.instagram.com/1666662083590610.



مسرد مصطلحات Instagram

الحظر

الحظر عبارة عن أداة يمكن أن يستخدمها المراهق التابع لك إذا كان هناك شخص ما يضايقه على Instagram. وعندما يحظر المراهق التابع لك شخصًا ما، لا يتم إخطار الشخص الآخر؛ لكنه لن يتمكن من التفاعل مع المراهق التابع لك بأي شكل من الأشكال.

التعليق

التعليق عبارة عن تفاعل مع المحتوى الذي ينشره شخص ما على Instagram. وتظهر التعليقات أسفل المنشورات في الموجز الخاص بالمراهق التابع لك، وقد تحتوي على كلمات أو رموز تعبيرية.

إرشادات المجتمع

إننا نرغب في الوصول إلى مجتمع يمتاز بالإيجابية والتنوع. ويجب على كل شخص يستخدم Instagram الالتزام بإرشادات المجتمع التي صممناها لإنشاء بيئة آمنة وترحب بالجميع. وهذا يشمل أشياء، مثل عدم العري أو الخطاب الذي يحض على الكراهية. ويمكن أن يؤدي عدم اتباع هذه الإرشادات إلى حذف المحتوى، أو تعطيل الحسابات أو فرض قيود أخرى.

الرسائل الخاصة (DMs)

الرسالة الخاصة عبارة عن ميزة يمكن للأشخاص من خلالها إرسال رسائل لبعضهم البعض بشكل فردي أو جماعي. ويمكنهم أيضًا مشاركة الصور ومقاطع الفيديو بشكل حصري مع الأشخاص الذين يرسلونهم.

استكشاف

استكشاف هو المكان الذي يمكن للأشخاص خلاله اكتشاف الصور ومقاطع الفيديو من الحسابات وعلامات الهاشتاج التي قد تنال اهتمامهم. يختلف الاستكشاف بالنسبة لكل شخص يستخدم Instagram حيث يتغير المحتوى استنادًا إلى الحسابات وعلامات الهاشتاج التي يتابعها المراهق التابع لك.

الموجز

الموجز هو المكان الذي يمكن للأشخاص فيه عرض منشورات من الحسابات التي يتابعونها. عادةً ما يرى الشباب أن منشورات الموجز أكثر احتفالية أو خاصة، والتي يمكن أن تتضمن صورًا أو مقاطع فيديو.

بث مباشر ودرشة فيديو

يمكن للمراهق التابع لك إجراء بث مباشر لمشاركة ما لديه مع متابعيه في الوقت الفعلي. وعند إجراء بث مباشر، يمكنه دعوة الأصدقاء للانضمام إليه أو الاشتراك في استضافة جلسة بث مباشر أو ترك تعليقات وإرسال قلوب. يمكنهم أيضًا إجراء درشة فيديو عبر Instagram في رسائل خاصة مع ما يصل إلى 4 أشخاص.

إخفاء

يتيح إخفاء للمراهقين تجنب رؤية المنشورات والقصص من أشخاص معينين دون الحاجة إلى إلغاء متابعتهم أو حظرهم.

المنشور

يشير المنشور إلى الوسائط التي تتم مشاركتها على الموجز أو على القصص، والتي يمكن أن تكون صورًا أو مقاطع فيديو.

الملف الشخصي

الملف الشخصي للمراهق التابع لك على Instagram هو المكان الذي يتمكن فيه أصدقاؤه ومتابعوه من العثور على منشوراته والوصول إلى قصصه. ويشمل أيضًا سيرة ذاتية قصيرة. وإذا كان الملف الشخصي للمراهق التابع لك خاصًا، فلن يُعرض إلا صورة الملف الشخصي الأساسية وسيرته الذاتية.

ريلز

تتيح مقاطع ريلز للأشخاص تسجيل مقاطع فيديو قصيرة، 90 ثانية كحد أقصى، وتعديلها. ويمكنك إضافة التأثيرات والموسيقى إلى مقطع ريلز أو استخدام صوتك الأصلي.

إبلاغ

يُعد الإبلاغ من الطرق التي يمكن للمراهق التابع لك من خلالها إعلام Instagram أنه رأى محتوى غير لائق. ويمكن للمراهق التابع لك الإبلاغ عن أي محتوى على Instagram يعتقد أنه ينتهك إرشادات مجتمعنا.

تقييد

"التقييد" هي ميزة تسمح للمراهق التابع لك بمنع أشخاص معينين من إرسال الرسائل إليه والتعليق على منشوراته، دون علم هؤلاء الأفراد.

القصص

ستختفي القصص من التطبيق بعد 24 ساعة ما لم يقم المراهق التابع لك بتمكين الأرشفة. تجعل هذه الميزة القصص منتهية الصلاحية متاحة لهم فقط. ويمكن للمراهق التابع لك بعد ذلك مشاركة هذه القصص منتهية الصلاحية في أبرز القصص التي لا تختفي. وبإمكان أي شخص يستطيع عرض قصص المراهق التابع لك أن يأخذ لقطة شاشة منها.

حسابات المراهقين

حسابات المراهقين هي تجربة جديدة ومحمية للمراهقين. سيتم تلقائيًا وضع المراهقين على Instagram في حسابات المراهقين، التي تحتوي على قيود مدمجة تحد من إمكانية تواصل الآخرين معهم وتحديد المحتوى الذي يمكنهم رؤيته، بالإضافة إلى المزيد من الوسائل للتواصل واستكشاف اهتماماتهم. يحتاج المراهقون الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا إلى إذن والديهم لتغيير هذه الإعدادات.

الموارد

للتعرف على المزيد من الأدوات والموارد لمساعدتك في تصفح عادات وسائل التواصل الاجتماعي الإيجابية مع المراهق التابع لك، تفضل بزيارة familycenter.meta.com/resources.

مجلس جودة الحياة الرقمية
DIGITAL WELLBEING COUNCIL





from

 Meta