



الألعاب  
الإلكترونية

التمر  
الإلكتروني



## التنمر الإلكتروني

يشمل ممارسة التهديد أو إرسال العبارات المسيئة أو التحريض على الكراهية وإثارة السخرية، فلقد أصبح خطراً حقيقياً على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين

والتنمر يكون عبارة عن استخدام التكنولوجيا لبيت الخوف عن طريق ممارسة التهديد، أو العبارات المسيئة أو المهينة، أو التحريض على الكراهية، وإثارة السخرية، سواء كانت هذه الوسيلة عبر وسائل مرئية، مثل الصور أو الفيديوهات أو الرسائل النصية.

### عوامل مؤثرة

#### الحالة النفسية:

يعتمد الترهيب عبر الإنترنت، أو التنمر، في الأساس على عنصر الحالة النفسية للمتلقى، ومدى ثباته وثقته في نفسه التي تتأثر أمام الرسائل المتكررة السلبية؛ إذ أن تكرار الإهانة والإساءة يضاعف من حدة الحالة، وبخاصة إذا كانت من أشخاص معروفين، مثل أقران المراهق في المدرسة أو النادي.

## بدايات بسيطة ونهايات مفاجئة

والمثير أن بعض الدراسات أشارت الى أن بعض التحرشات لا تبدأ بقصد الإيذاء، بل بقصد الدعابة أو السخرية، لكن الأمر يمكن أن يتطور للترهيب فعلا، وذلك حسب الثبات النفسي وعدم وجود ضغوط أخرى على المراهق. وعلى سبيل المثال، يفترض بعض الأصدقاء أن السخرية من المظهر أو التفوق الدراسي لمراهق في الصف الإعدادي أمر ليس بالغ الخطورة، ولا يتعدى كونه مجرد مزحة، ولا يسبب الاكتئاب أو الإحباط في حالة المراهق السوي نفسيا. وهذه الفرضية على الرغم من منطقيتها، فإنها في حالة تكرارها بشكل متواتر وبشكل جماعي مع وجود بعض المشكلات النفسية من الأساس (مثل عدم التقبل وهو شعور يعاني منه الكثير من المراهقين) يمكن لهذا الأمر الذي بدا نوعاً من المزاح أن ينتهي بكارثة ناتجة من تحطم معنويات الضحية ودخوله في اكتئاب حاد.

## حجم المشكلة:

ومشكلة الترهيب أكبر مما يظن الآباء، حيث إن معظم الأطفال في الأغلب لا يعترفون بتعرضهم للترهيب

لذويهم، إما بسبب الخوف أو الخجل من الإهانات التي يتلقونها. وهناك بعض الدراسات تشير إلى أن هناك واحداً من كل 4 أطفال تعرّض للترهيب من خلال الإنترنت، كما أن هناك إحصائيات تشير إلى أن واحداً من كل 6 أطفال اعترف بتعرضه للترهيب. وهناك بعض الدراسات تشير إلى أن نسبة تقترب من 50 في المائة من المراهقين تعرّضوا للترهيب مرة واحدة على الأقل. ويعتبر تعدد وسائل التكنولوجيا من أجهزة كمبيوتر وهواتف ذكية وأجهزة لوحية من الأشياء التي تجعل المراهق يشعر بالحصار، وأنه لا مهرب من هذه الضغوط. والمثير في الأمر أن الضغوط النفسية مثل القلق والتوتر لا تحاصر الضحية فقط وإنما يكون الجاني أيضاً عرضةً لهذه الضغوط مما يهدد في انخراطه مستقبلاً في أعمال عنيفة أو إجرامية.

## الأعراض

يجب على الآباء ملاحظة بعض الأعراض التي تشير إلى تعرّض المراهق للترهيب حتى لو لم يفصح عن السبب الحقيقي مثل:

- الشعور بالضيق بعد قضاء وقت معين على الكمبيوتر أو الأجهزة الأخرى.



- التحفظ جدا فيما يتعلق بالخصوصية على الهاتف أو الكمبيوتر.

- الانسحاب الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والأنشطة المختلفة المعتادة له.

- تجنب التجمعات من الأقران المحيطين سواء في المدرسة أو النادي.

- التصرف بشكل عنيف تتراوح حدته في المنزل، بمعنى تغيير السلوك وتحوله لنهج عدواني بداية من حدة الحديث ونبرة الصوت، ونهاية بالعنف الفعلي مثل تحطيم الأشياء أو الشجار مع الإخوة الأصغر.

- تغيير المزاج والسلوك، مثل البدء في التدخين لتخفيف حدة التوتر، وأيضا حدوث تغير في نموذج النوم، سواء بالأرق المستمر أو بالنوم لساعات طويلة.

- تغير الشهية، وفي الأغلب تكون بفقدان الشهية للأطعمة التي كان يفضلها.

- ملاحظة محاولات الابتعاد عن الكمبيوتر أو الهاتف مصدر التوتر، مثل غلق الهاتف لفترات طويلة خلافاً للمعتاد.

لمنع هذا السلوك، ويُفضل أن يقوم الآباء بوضع الكمبيوتر في وسط المنزل، وعدم تركه في غرفة الأبناء، حتى يشعروا بالتعزيد حيال تلقيهم رسالة جديدة (منع استخدام المحمول يصيب الأبناء بالقلق لأنه يتوقع أن هناك المزيد من الرسائل ولا يملك معرفتها).

## إجراءات مهمة

هناك الكثير من الإجراءات التي يجب عملها حيال اكتشاف التعرض للترهيب:

\* إبلاغ إدارة المدرسة، حيث إن المدرسة تعتبر المجتمع الأكبر الذي يتحرك من خلاله المراهق، وبخاصة أنه في الكثير من الأحيان يكون القائمون بالترهيب من المدرسة نفسها، وعلى علاقة وثيقة بالمراهق.

\* يجب الاحتفاظ بالرسائل النصية أو الصور أو الفيديوهات التي يقوم الجناة بإرسالها حتى تكون بمثابة دليل إثبات للتعرض للترهيب.

\* في حالة عدم التمكن من معرفة الأشخاص القائمين

- الشعور بالتوتر والقلق في كل مرة يتلقى فيها رسالة إلكترونية، سواء عبر البريد الإلكتروني أو عبر الهاتف.

- تجنب النقاش حول الأجهزة الإلكترونية والهواتف الذكية، سواء بالسلب أو بالإيجاب.

## دور الآباء

هناك دوراً مهماً للآباء في مواجهة ظاهرة الترهيب عند اكتشاف أن أحد الأبناء يتعرض لها بعد ملاحظة الأعراض السابقة عليه.

1 - يجب أن يقوم الآباء بطمأنة أبنائهم وتعزيدهم نفسياً وعدم السخرية من حجم المشكلة مهما كانت تبدو بسيطة لأن عدم تقدير المشكلة يضاعف من الألم النفسي للمراهق أو الطفل الذي تعرّض للترهيب .

2 - الشعور بالمشاركة يمنح الأبناء الثقة ويجعلهم قادرين على التحدث بشكل كامل وأكثر استعداداً لتقبل النصائح حيال ذلك الموقف.

3 - التأكيد على الوقوف بجانب الأبناء واتخاذ خطوات جادة



بالترهيب يجب محاولة منعهم من إرسال رسائل مرة أخرى، وبخاصة أن معظم الأجهزة الإلكترونية بها خاصية حظر للأشياء غير المرغوب بها Block.

\* في بعض الأحيان التي تكون بها تهديدات أو ابتزاز لدفع مبالغ نقدية، أو تعرض فعلي للعنف يجب إبلاغ الجهات الرسمية المسؤولة.

\* يجب إجراء ندوات للتوعية بالترهيب وأخطاره، والإيذاء الناتج منه، والتأكيد على أنه عمل غير أخلاقي، ولا يمكن أن يعتبر دعاية أو فكاهة.

\* يجب عمل جلسات علاج نفسي للمراهقين الذين يثبت تورطهم في الترهيب لمعالجة الخلل السلوكي لديهم؛ حتى لا يتطور الأمر إلى شكل أكثر عنفا.



## الألعاب الإلكترونية

تُعرّف الألعاب الإلكترونية (Electronic game) بأنها نشاط له قواعد مُحدّدة، ويشترك فيه لاعبون في قضيّة أو نزاع مصطنع، بحيث يكون له نتائج تُقاس بشكلٍ كميّ، وتسمّى اللعبة بأنها (إلكترونية) إذا تواجدت بهيئة رقمية، وعادة ما تُشغّل على منصّات متنوعة كشبكة الإنترنت، والحاسوب، والتلفاز، والهواتف النّقالة، والفيديو، PlayStation، والأجهزة المحمولة بالكف Palm devices.

### تصنيفُ الألعاب الإلكترونية:

تُصنّف الألعاب الإلكترونية من حيثُ فئة مستخدميها والهدف منها إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

1 - ألعاب الذّكاء

2 - ألعاب الإثارة والمتعة

3 - الألعاب التعليمية



اعتاد أطفالُ الأجيال السابقة اللّعب بالألعاب المرتبطة ببذلِ قدراتٍ ذهنية أو حركية أو بذلِهما معاً، إلّا أنّه وبعد تطور التكنولوجيا واختراع الحاسوب وتوافره في كل منزل تطوّرت صناعة الألعاب الإلكترونية وحُصّص الكثير منها للأطفال، فتركوا أساليب اللعب التقليدية واتّجهوا للألعاب الإلكترونية، فما هي الألعاب الإلكترونية؟ وما هي الأضرار الناجمة عنها؟ وما دور الآباء في ذلك؟



## أضرار الألعاب الإلكترونية

للألعاب الإلكترونية آثارٌ سلبيةٌ تعودُ على من يلعبها سواءً كان من الكبار أو الصغار بأضرار كثيرة وفي جوانب مختلفة، ومن هذه الأضرار:

### الأضرار في الجانب الاجتماعي

يُعرّض إدمانُ الألعاب الإلكترونية الأطفال والمراهقين إلى خلل كبير في علاقاتهم الاجتماعية؛ حيث يعتادُ الطفل السرعة في هذه الألعاب، مما قد يُعرّضه لصعوبة كبيرة في التأقلم مع الحياة الطبيعية ذات السرعة الأقل درجة، الأمر الذي يقوده إلى الفراغ النفسي والشعور بالوحدة سواءً في منزله أو مدرسته.

تُسبب هذه الألعاب العزلة الاجتماعية والميل إلى الانطوائية، إذ أنّ الطفل الذي يقضي في ممارسة هذه الألعاب ساعات كثيرة دون أدنى تواصلٍ مع الآخرين، بعكس الألعاب الشعبية التقليدية التي تتميز بالتواصل، بالإضافة إلى أنّ الطفل الذي يُسرفُ في قضاء الوقت في الألعاب الإلكترونية سينعزل عن العالم الحقيقي ليجد نفسه مفقداً

مهارات التعامل مع الآخرين وإقامة العلاقات والصداقات، مما يُحوّله طفلاً خجولاً لا يستطيع التعبير عن نفسه ومكنونه.

تصنع الألعاب الإلكترونية أطفالاً أنانيين يُفكّرون في إشباع حاجاتهم من الألعاب فقط، دون أن ينتبهوا لوجود من يشاطرهم اللعب، فتحدث الكثير من المشاكل بين الأشقاء على دور اللعب، بعكس الألعاب الشعبية التقليدية التي تتميز بأنها ألعابٌ جماعية.

### الأضرار في الجانب الديني

تحتوي بعضُ الألعاب الإلكترونية على الكثير من الأفكار والعادات التي لا تتوافق مع الدين وعادات المجتمع وتقاليده، وتُساهم في تشكيل ثقافة مشوّهة وغير مناسبة للطفل.

تؤسّس بعض الألعاب الإلكترونية لأفكار الرذيلة والإباحية التي تدمر عقول المراهقين والأطفال عبر ما يُعرّض من مشاهد فيها.



يقودُ إدمانُ الألعاب الإلكترونية إلى إلهاء من يلعبها عن عباداته المفروضة عليه، وبخاصة الصلوات الخمس، بالإضافة إلى أنها تلهيه عن صلة الأرحام، وطاعة والديه وتنفيذ طلباتهم.

## الأضرار في الجانب الصحي

تقودُ الألعاب الإلكترونية إلى الإصابة بأمراض الجهاز العضلي والعظمي بسبب حاجتها لتفاعل اللاعب معها بحركات سريعة متكررة.

تؤدي الألعاب الإلكترونية إلى آلام أسفل الظهر نتيجة الجلوس لساعات طويلة أمام أجهزة الحاسوب والتلفاز.

تؤدي الألعاب الإلكترونية إلى حدوث أضرار كبيرة لمفصل الرسغ وإصبع الإبهام؛ بسبب الحاجة لثنيهما باستمرار. تؤثر الألعاب الإلكترونية بشكل مباشر وسلبي على نظر الأطفال؛ إذ إنّ هناك احتمالية لأن يُصاب الطفل بضعف في البصر نتيجة تعرّضه بشكل مستمر للأشعة الكهرومغناطيسية قصيرة التردد القادمة من شاشات التلفاز والحواسيب.

## الأضرار الأسرية

عدم إدراك أولياء الأمور ما تحمله تلك الألعاب من سلبيات، فيقتني أولياء الأمور تلك الألعاب غير مبالين بالآوقات الطويلة التي يقضيها أبنائهم أمام تلك الشاشات. وبالتالي لا يمكن حصر السلبيات والأضرار الناجمة عنها، فلا بد من وجود إدراك وحسن تربية وشعور بالمسؤولية عند التعامل مع الألعاب الإلكترونية.

حلول مقترحة لتجنب أخطار الألعاب الإلكترونية والمواقع والأفلام الإباحية عن الطفل والمراهق

يقدم الخبراء عدة نصائح مفيدة وسليمة لتساعد في تجنب أخطار تلك الألعاب والسيطرة على أضرارها:-

التحدث مع الطفل عن اللعبة التي يحبها، واكتشاف سبب تعلقه بها ومن ثم مشاركة الطفل تلك اللعبة لإحياء روح الصداقة بداخله من جديد وبذلك تستطيع مراقبة تلك اللعبة والسيطرة عليه في أي وقت.

انظر على غلاف كل لعبة قبل شرائها لطفلك، واقرأ إرشادات السلامة المكتوبة عليها حول نوع اللعبة وكيفية

## الأضرار في الجانب السلوكي والأمني

تعتمد نسبة كبيرة من الألعاب الإلكترونية على عنصر الاستمتاع بقتل الناس، وتخريب ممتلكاتهم، والاعتداء عليهم دون حق. وتُعلّم نسبة كبيرة من الألعاب الإلكترونية الأطفال والمراهقين طرق ارتكاب الجرائم وجلبها؛ مما يُنمّي في عقولهم أفكاراً ومهاراتٍ حول العنف؛ حيثُ يكتسبون هذه الأفكار والمهارات عبر الاعتياد على ممارسة هذه الألعاب.

## الأضرار في الجانب الأكاديمي أو التحصيل العلمي

تؤثّر الألعاب الإلكترونية بشكلٍ سلبيٍّ على الأداء الأكاديميِّ لمن يلعبها؛ إذ أنها تقوده لإهمال واجباته المدرسية.

وتقوّد الألعاب الإلكترونية الأطفال والمراهقين الى سهر الليل لفتراتٍ طويلة والتأخر في النوم، مما يؤثّر بشكلٍ مباشر على تركيزهم وتفكيرهم، فتجعلهم غير قادرين على الاستيقاظ للذهاب للمدرسة صباحاً، وإن ذهبوا فإنهم سيستسلمون للنوم عوضاً عن التركيز والاستماع، مما يؤثّر على تحصيلهم الدراسي.

استخدامها وأيضا العمر المناسب لها كي لا تؤذي طفلك دون قصد.

تخصيص وقت للعب بالألعاب الإلكترونية، على ألا يتجاوز ذلك مدة ساعة يوميا، ثم يقوم الطفل بلعب أي نوع من الرياضة مهما كان بسيطاً.

يمكنك تفعيل جهاز المراقبة والتحكم الأبوي بالأجهزة على تطبيقات الألعاب الإلكترونية مثل:

- تحميل برنامج (ourpact) للتحكم بتطبيقات جهاز الطفل.

ويكون تحميل البرنامج بجهاز أولياء الأمور وجهاز الأطفال.

جهاز الطفل بعد التحميل يتم تسجيل اسم الطفل وكتابة الایمیل وكلمة السر المستخدمة بجهاز ولي الأمر.

يظهر رابط pair.ourpact.com يتم نسخه ومن ثم فتح المتصفح ثم لصق الرابط والضغط على دخول وكتابة الایمیل السابق.

كتابة اسم الطفل ثم pair ثم install ثم كتابة password ثم install ثم Trust.

تغيير إعدادات اللغة من فاضحة إلى مقيد.

لمحتوى الويب اختيار مقيد.

مواقع الويب اختيار مواقع الويب المحددة فقط.

شجع طفلك بشراء لعبة لتنمية الذكاء أو لتعليم نشاطات جديدة بدلاً من اللعب دائماً بمثل تلك الألعاب، فبيدأ في التخيل والإبداع والاستفادة من اللعبة عن كونها شيئاً ترفيهياً فقط.

. ابدأ بمشاركة طفلك مع أصدقائه في الألعاب الجماعية وحاول قدر المستطاع إبعاده عن الألعاب الفردية، ليتكون لديه حب المجتمع والأصدقاء والبعد عن العزلة والاكتئاب.

. يجب تعويد الطفل منذ الصغر على ممارسة التمارين الرياضية التي تحافظ على رشاقة جسمه كما تخرج الطاقة الكامنة بداخله في شيء مفيد بعيداً عن استهلاك طاقته في لعبة عدوانية.

اقرأ لطفلك ليلاً قصصاً مسلية، لغرس حب القراءة بداخله، فبيدأ بالانجذاب لها ولا يقتصر وقت الترفيه على الألعاب غير المفيدة فقط.

بجهاز ولي الأمر اختيار block وتحديد الساعة ثم schedule للتحكم بالوقت والأيام متى يبدأ ومتى ينتهي.

ملاحظة: إذا كان هناك أكثر من طفل يمتلكون أجهزة يتم اختيار Add من جهاز ولي الأمر وإضافة اسم الطفل بنفس الخطوات السابقة.

يمكن حجب المواقع والأفلام الغير مرغوب بها من خلال الإعدادات العامة للجهاز باختيار الإعدادات واختيار القيود واختيار رمز يضعه ولي الأمر باستخدام الخطوات التالية:

- التصنيفات تغيير الولايات المتحدة الى السعودية.

الموسيقى وبودكاست تغيير من فاضح الى إغلاق (غير فاضح).

الأفلام اختيار PG13 ثم تعطيل الخيارات الباقية.

لبرامج التلفاز اختيار عدم السماح.

لتغيير المحتوى "جنسي صريح" وإغلاق المحتوى.

للتطبيقات تحديد سن الطفل 12 سنة.



شارك طفلك في رسم لوحة، فالرسم يخرج طاقة الطفل الكامنة كما يساعده على التخيل والإبداع، أو اشتراكه في مركز ثقافي لممارسة الهواية التي يفضلها، مع إمداده بالأدوات والتشجيع المستمر.

بناء الحصانة في نفس الطفل دائماً، ليبتعد ذاتياً عن كل ما هو ضار ومخالف للعادات والتقاليد.

لا يجب أن يتم منع الطفل نهائياً من استخدام الأجهزة الإلكترونية حتى لا يصبح الطفل بعيداً عن عالمه وأبناء جيله ومتأخر فكرياً عنهم.

يجب على أولياء الأمور أن لا يسمحوا للأطفال الأقل من ثلاث سنوات بممارسة هذه الألعاب، وتوجيههم نحو الألعاب التي تناسب سنهم من الألعاب التقليدية.



S سرية:

تجنب الإفصاح عن أي  
معلومات شخصية



M مقابلة:

لا تقابل شخصاً لا  
تعرفه من خلال الإنترنت



T تواصل:

أعلم والديك أو ولي  
أمرك إذا انتابك شعور بالقلق  
تجاه شيء ما أو شخص لا تعرفه



R راقب:

قد يخبرك الشخص  
بمعلومات خاطئة عن نفسه  
والمعلومات عبر الإنترنت مضللة

## الألعاب الإلكترونية

علم أبنائك خمسة  
أساسيات ذكية  
smart



A القبول:

لا تقبل رسائل وصور  
من أشخاص لا تعرفهم

## ختاماً .. اتصل لنساعدك

لذلك تهدف مبادرة «وعيك يحمينا» إلى توعية الأسرة من مخاطر الجرائم المعلوماتية، والتعريف بهذه الجرائم عن طريق شرحها وتحليلها للناس وأهدافها، وبيان وسائل وطرق الوقاية منها، وزيادة الرصيد المعرفي ومدى تأثيرها على الفرد والمجتمع.

المواقع التي يمكن الرجوع لها لمعرفة المزيد:

برنامج التعاملات الإلكترونية الحكومية

[yesser.gov.sa](http://yesser.gov.sa)

الإدارة العامة لتقنية المعلومات - جامعة الملك خالد

[it.kku.edu.sa](http://it.kku.edu.sa)

أمن المعلومات - جامعة الملك خالد

[infosec.kku.edu.sa](http://infosec.kku.edu.sa)

النيابة العامة

[pp.gov.sa](http://pp.gov.sa)

هيئة الاتصالات وتقنية المعلومات

[citc.gov.sa](http://citc.gov.sa)

مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية

[kacst.edu.sa/arb](http://kacst.edu.sa/arb)

في الختام نذكر أنه في حالة تعرضك للمضايقة أو التهديد لجريمة إلكترونية من قبل الآخرين فلا تتردد في المسارعة في إبلاغ الجهات الأمنية من خلال نظام أبشر .. [www.moi.gov.sa](http://www.moi.gov.sa)

وقد صدر نظام مكافحة الجرائم المعلوماتية بقرار مجلس الوزراء رقم 79 وتاريخ 1428/3/7هـ، وتمت المصادقة عليه بموجب المرسوم الملكي الكريم رقم م/17 وتاريخ 1428/3/8هـ وتحقيقاً لقرار مجلس الوزراء رقم (81) وتاريخ 1430/3/19هـ البند الخامس الفقرة الثالثة، القاضي بتوجيه كل جهة حكومية بإعداد برامج توعوية للمستخدمين في مجال أمن المعلومات، وقامت الإدارة العامة لتقنية المعلومات بجامعة الملك خالد <http://it.kku.edu.sa> بمبادرة «وعيك يحمينا» التي تتماشى مع إرشادات هيئة الاتصالات وتقنية المعلومات [www.citc.gov.sa](http://www.citc.gov.sa) وتقديم نصائح مهمة للحماية من التصيد الإلكتروني Phishing وشرح طريقة إنشاء كلمة مرور «قوية» ويسهل عليك تذكرها.



 @Attaa\_sa

 [www.attaa.sa](http://www.attaa.sa)

 الإثراء  
الرقمي

 العطاء الرقمي  
Attaa Digital