



دليل Snapchat لأولياء الأمور



ما محتوى الدليل؟



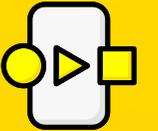
بدء المحادثات



موارد السلامة والموارد
الصحية



الأسئلة
الشائعة



مميزات
Snapchat

لقد أعددنا دليل أولياء الأمور هذا لنوضح المزيد من المعلومات التي تساعدك أنت وعائلتك على التعبير عن أنفسكم، والاستمتاع بأوقاتكم، والتعرف على أحوال العالم، وقضاء أوقات ممتعة معًا، كل ذلك في أجواء رائعة من السلامة والأمان. نأمل أن يساعدك هذا الدليل على الاستمرار في إجراء محادثات قائمة على الصراحة والصدق مع ابنك المراهق حول ما يفعله عبر الإنترنت.

لا تنسى أننا موجودون دائمًا لمساعدتك أنت وابنك المراهق!

- أولياء الأمور الذين يعملون في Snap Inc.

إلى جانب أن Snapchat يُعتبر وسيلة للتحدث مع الأصدقاء، فهو وسيلة رائعة للحفاظ على تواصل العائلات. يساعدك Snapchat على استخدام قدرتك الإبداعية للتواصل مع أحبائك بطريقة ممتعة ومرحة خالية من قيود الرسمية! فهو تطبيق يمكنك من خلاله الاستمتاع بوقتك معهم (بعيدًا عن قلقك بشأن قوائم المهام أو رسائل التذكير بأداء الأعمال). فبدلاً من هذه الأمور التي تُؤرقك، يمكنك إرسال الصور المضحكة والاستمتاع بوقتك (دون ملء ألبوم الكاميرا على هاتفك). استخدم Snapchat لالتقاط صور Snap للحيوان الأليف لدى عائلتك عندما يكون ابنك المراهق في المدرسة، أو أضف العدسات لالتقاط صور مُضحكة للشخص المراهق!

نعرف جيداً أنه يمكن أن تتم إساءة استخدام أي تطبيق يتيح التواصل مع الآخرين بسهولة، ولهذا السبب فإننا نقضي الكثير من الوقت ونستغل الكثير من مواردنا ونبذل الكثير من الجهد. وسنستمر في ذلك. للحفاظ على سلامة الجميع على منصتنا. فمن خلال ميزة الإبلاغ الشامل من داخل التطبيق، وتعليمات التواصل الاجتماعي، ومجموعة كبيرة من شركاء السلامة البارعين، نوضح لأبنائنا المراهقين أن الحفاظ على سلامتهم هو أهم أولوياتنا.

خطاب من أولياء الأمور الذين يعملون في Snap Inc.

عزيزنا وليّ الأمر،

في أنه صُمّم ليكون وسيلة ممتعة للحفاظ على تواصل الأشخاص مع أصدقائهم المقربين، وليس الأعراب. فعلى عكس المنصات الأخرى، لا نتيح التعليقات العامة ولا تسمح إعداداتنا التلقائية لمستخدمي Snapchat بتلقي الرسائل من أي أشخاص إلا هؤلاء الذين أضافوهم كأصدقاء.

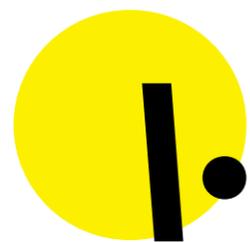
لقد أنشأ ابنك المراهق حساباً في Snapchat. ما الإجراءات التي يجب عليك اتخاذها؟ نعلم أنك تراودك بعض الشكوك والخاوف. لماذا يريد ابنك المراهق استخدام تطبيق يُحذف منه الكثير من المحتوى الخاص به تلقائياً؟ تتطور منصات التواصل الاجتماعي باستمرار، وندرك أنه من الصعب متابعتها. من الطبيعي أن تكون لديك تساؤلات ومخاوف، ونأمل أن يفيدك هذا الدليل في معرفة معلومات بشأن Snapchat وأن يساعدك على أن تكون مورداً لتوعية ابنك المراهق وتوجيهه.

إننا ندرك رغبتك في ضمان حماية ابنك المراهق وتوعيته في أثناء استخدام تطبيقنا. وهدفنا هو أن نوفر للمراهقين مساحة للتعبير عن قدراتهم الإبداعية وشخصياتهم الحقيقية. يختلف تطبيق Snapchat عن وسائل التواصل الاجتماعي التقليدية



“لماذا يريد ابني المراهق استخدام تطبيق يُحذف منه الكثير من المحتوى الخاص به تلقائياً؟”

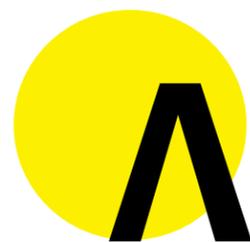
جدول المحتويات



كيفية التحدث مع
ابنك المراهق بشأن
Snapchat



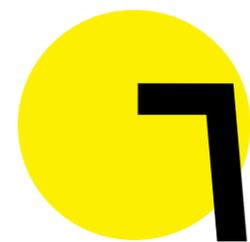
الموارد
الصحية



نصائح مفيدة
حول السلامة



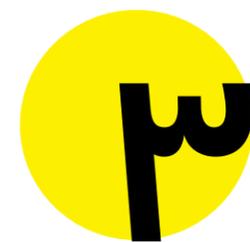
مبادئ الخصوصية
المتبعة



أهم
الميزات



الأسئلة
الشائعة



ما هو
Snapchat؟



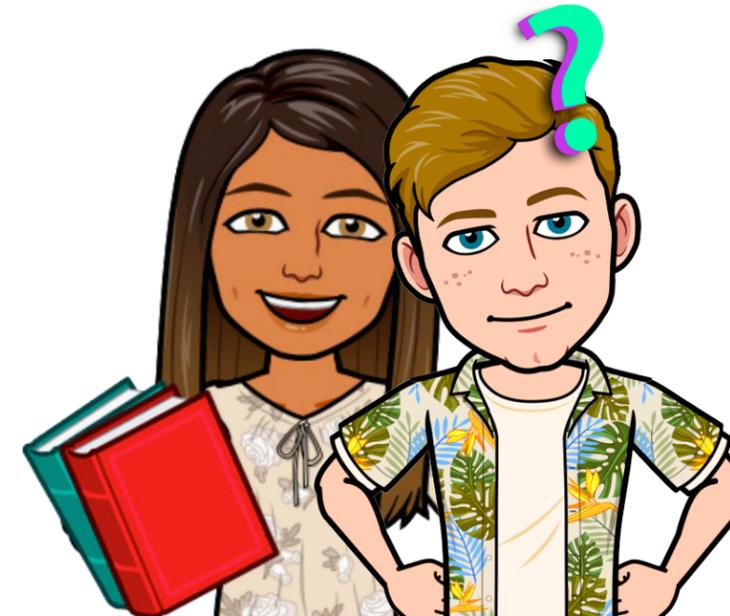


بصفتك وليّ أمر أو شخصًا مُوجِّهًا، فمن المُحتمل أنك تعرف أن Snapchat هو تطبيق المراسلة والكاميرا الذي يُعدُّ أحد الوسائل القليلة للغاية المتوفرة حاليًا لتتيح للمراهقين التواصل مع أصدقائهم. لقد كان تركيزنا منصبًا من البداية على مساعدة الأصدقاء الفعليين في التواصل معًا عندما تبعدهم المسافات عن بعضهم البعض والشعور بالراحة في التعبير عن أنفسهم واللحظات التي يعيشونها في الوقت الفعلي. فقد صُمِّم Snapchat ليكون أداةً تتيح للأشخاص الشعور بالراحة في التعبير عن أنفسهم من خلال كاميراتهم الخاصة.

لقد تعمّدنا إعداد تطبيق Snapchat بأساليب أكثر أمانًا لمجتمعنا تجعله مختلفًا عن وسائل التواصل الاجتماعي التقليدية. إننا نُشجّع كل من أولياء الأمور وأبنائهم المراهقين على التحاور بانتظام مع بعضهم البعض بشأن الاستخدام الصحيح لتطبيق Snapchat والمنصات الأخرى، ولهذا الغرض فإننا نُقدّم لكم هذا الدليل.

Snapchat 101

ما هو Snapchat؟



الأسئلة الشائعة

بفضل الكاميرا التي نقدّمها، وفرنا للأشخاص وسيلة تتيح لهم استخدام أدوات التصميم للتعبير عن أنفسهم من خلال استخدام Snap واحدة تُعبّر عن حالاتهم وشخصياتهم بشكل أكبر من الرسائل النصية المليئة بالقيود. ولذا ستستمتع في Snapchat بإظهار طبيعتك وشخصيتك الحقيقية مع أحبائك. إليك بعض الإجابات عن أسئلتك الشائعة:

١ كيف يعمل التطبيق؟

بعد إنشائك حسابًا وBitmoji، يحين الوقت لبدء استكشاف التطبيق! يتضمن Snapchat o علامات تويب (من اليسار لليمين): "الخريطة"، و"ال دردشة"، و"الكاميرا"، و"القصص"، و"اكتشف". يفتح تطبيق Snapchat الكاميرا تلقائيًا.



كل ما عليك هو لمس أيقونة الكاميرا لالتقاط صورة، أو الضغط عليه باستمرار لتصوير مقطع فيديو. يمكنك إرسال الصور أو مقاطع الفيديو، المعروفة باسم "Snaps"، إلى أصدقائك، وهي ميزة غير مُخصّصة للمساعدة على تلقي الرسائل من الأغراب بسهولة. عند إنشائك حسابًا لأول مرة، لن تسمح الإعدادات التلقائية بتلقي الرسائل من أي شخص لم تضيفه كصديق.



عبّر
عن نفسك!

نتيح لك التحكم الكامل في تحديد الأشخاص الذين يمكنك مشاركة العناصر معهم، والطريقة التي تستخدمها للمشاركة، ومدة عرضها على Snapchat.

٢ هل يمكن توضيح المزيد من المعلومات حول ميزة Snaps؟

تتيح ميزة Snaps التواصل بسرعة وسهولة، تمامًا مثل المحادثات العادية في الواقع الفعلي! ولهذا السبب، عند إرسال Snap إلى صديق، يتم حذفها تلقائيًا، مثلما يحدث تمامًا مع الكلام المنطوق في الواقع. إننا نؤمن بأن هذا يضيف أجواء من الموثوقية على المحادثات اليومية عبر Snapchat.



لا تنس أنه على الرغم من أن ال Snaps مُصمّمة ليتم حذفها تلقائيًا، إلا أنه ما زال يمكن للأصدقاء أخذ لقطة شاشة أو تسجيل الشاشة أو تصويرها باستخدام جهاز آخر.

٣ ما معايير السلامة التي تتبناها شركة Snap؟

يجب على جميع مستخدمي Snapchat الالتزام بكل من شروط الخدمة وتعليمات التواصل الاجتماعي المعمول بها لدى شركة Snap، والتي تنص على منع الحديث الذي يحض على الكراهية، والتمييز، والمعلومات المضللة، والتنمّر، والتحرّش، والمحتوى الذي يحض على العنف، وغير ذلك الكثير. وقد عيّنت شركة Snap فريقًا تعمل على وضع هذه السياسات وتنفيذها.

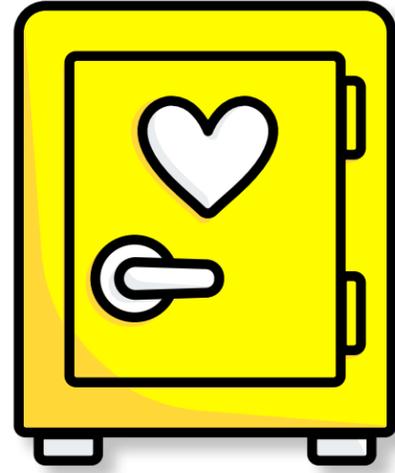


لمعرفة المزيد حول كيفية حماية المستخدمين، راجع [مركز الخصوصية](#).

٤ هل يتطلب إنشاء حساب في Snapchat عُمرًا مُحدّدًا؟

نعم، لا يُسمح لمن تقل أعمارهم عن ١٣ عامًا بإنشاء حساب أو استخدام تطبيق Snapchat، ولا نوجّه خدماتنا لمن تقل أعمارهم عن السن المحدّدة. إذا كان لديك طفل يقل عُمره عن ١٣ عامًا ويستخدم تطبيق Snapchat، يُرجى التواصل معنا باستخدام اسم المستخدم الذي حدّده طفلك، وتقديم ما يُثبت علاقتك به.





إننا نركز بشدة على وضع
تعليمات فعّالة، وحماية
مستخدمي Snapchat، وتوفير
بيئة آمنة وممتعة للإبداع
والتعبير عن النفس. إذا واجه
ابنك المراهق مشكلة تتعلق
بالسلامة، فعليه دائمًا إبلاغنا بها.

كيف يمكنني الإبلاغ عن مشكلة متعلقة بالسلامة؟

إننا نتيح للأشخاص في مجتمع Snapchat [التواصل](#) معنا عبر الإبلاغات من داخل التطبيق والملاحظات التي يتم تقديمها دون الاتصال بمنصتنا لتحديد المحتوى غير اللائق والسلوكيات غير اللائقة من المستخدمين. يمكن للمستخدمين الإبلاغ عن أي محتوى من خلال ميزة الإبلاغ من داخل التطبيق، وبوابة الدعم التابعة لنا، وحساب [Twitter لدعم](#) Snapchat. وسننخذ الإجراءات اللازمة بما يتوافق مع تعليماتنا للتواصل الاجتماعي والملاحظات الشاملة لتحسين Snapchat.

ملاحظة: إذا كنت تشعر بأن أحد الأشخاص في خطر مُحقق، فتواصل فورًا مع الجهة المحلية لإنفاذ القانون.



كيف يمكنني المساعدة على الحفاظ على سلامة ابني المراهق على تطبيق Snapchat؟

لقد تعمّدنا إعداد تطبيق Snapchat بأساليب أكثر أمانًا لمجتمعنا تجعله مختلفًا عن وسائل التواصل الاجتماعي التقليدية. Snapchat هو تطبيق يمكن من خلاله إضافة الأصدقاء والأحباء والتواصل معهم، ولكن من المهم إدراك كيفية حفاظ جميع الأفراد على سلامتهم. نحثك على مراجعة [مركز السلامة](#) لمعرفة المزيد حول سياسياتنا، وفريقنا، بالإضافة إلى معلومات لأولياء الأمور والأشخاص الموجهين. ومن بين النصائح المفيدة لابنك المراهق: إنشاء كلمة مرور قوية، وإثبات صحة بريده الإلكتروني ورقم هاتفه، وعدم قبول طلبات الصداقة إلا من الأشخاص الذين يعرفهم في حياته الفعلية، وقراءة تعليماتنا للتواصل الاجتماعي؛ حتى يتمكنوا أيضًا من مساعدة أصدقائهم على اتباعها!

"لا تقبل طلبات الصداقة
إلا من الأشخاص الذين
تعرفهم في حياتك
الفعلية."

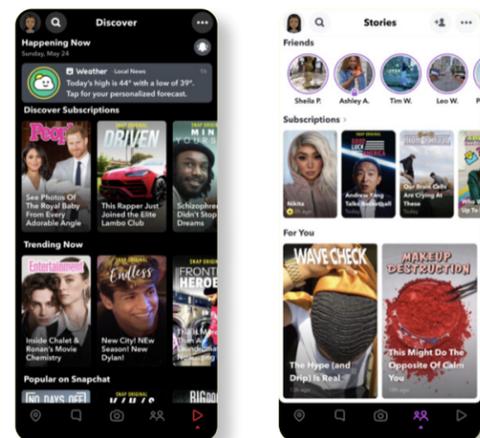


للحصول على المزيد من المعلومات حول الوقت الذي يحذف فيه Snapchat الـ Snaps والدردشات، يُرجى الاطلاع على مقالة الدعم [هنا](#). راجع صفحة ٢٧ لمعرفة المزيد حول هذه الشروط!

القصص:

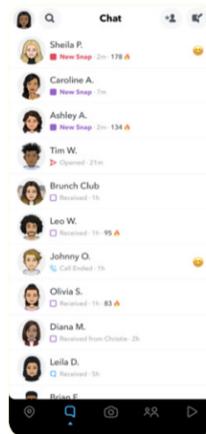
هذا هو القسم الذي يمكن لمستخدمي Snapchat من خلاله مشاهدة قصص أصدقائهم وصانعي المحتوى والنطاق الأوسع لاجتماع Snapchat! كما يمكنك من خلال هذا القسم الاطلاع على الاشتراكات من قسم "اكتشف" والخيار "لك".

اكتشف:



يُعدُّ هذا قسمًا مُخصَّصًا للعروض الأصلية على Snapchat والقصص المنشورة من قبل ناشرين موثوق بهم، بدءًا من الوسائل الإخبارية الوطنية (صحيفة وول ستريت جورنال، ومجلة وايرد، وقناة ناشيونال جيوغرافيك) وصولاً إلى الأخبار الترفيهية والرياضية، وغير ذلك الكثير. كما يعرض الإشعار "يحدث الآن" لمستخدمي Snapchat مجموعة من الأخبار ومعلومات عن الطقس وتفاصيل أخرى.

الدردشة:



لقد كان تركيزنا منصَّبًا من البداية على مساعدة الأصدقاء الفعليين في التواصل معًا عندما تبعدهم المسافات عن بعضهم البعض والشعور بالراحة في التعبير عن أنفسهم واللحظات التي يعيشونها في الوقت الفعلي. يسمح تطبيق Snapchat بالدردشات النصية والصوتية وتبادل الصور ومقاطع الفيديو، بالإضافة إلى إجراء المكالمات الهاتفية ومكالمات الفيديو. يتم حذف الرسائل تلقائيًا، ولا يمكن أن يتلقَى أحد المستخدمين رسالة دردشة شخصية من الأشخاص غير المضافين في قائمة أصدقائه.

الكاميرا:

يفتح تطبيق Snapchat الكاميرا تلقائيًا. ومن خلالها يمكنك التقاط Snaps، سواء كانت صور أم مقاطع فيديو. بعد التقاط Snap، يمكن تركيبها مع أدوات التصميم، مثل الفلاتر والنصوص والملصقات والمرفات وغير ذلك الكثير. يمكن إجراء ما يلي للـ Snap الملتقطة:



- إرسالها عبر الدردشة
- حفظها إلى الذكريات
- إضافتها إلى "قصتي" أو إنشاء قصة خاصة أو قصة مُخصَّصة
- حذفها

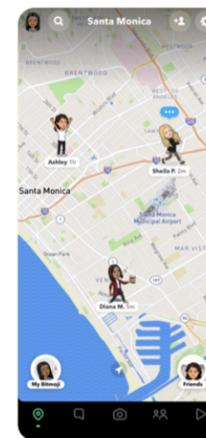
كيفية استخدام تطبيق Snapchat

أهم الميزات

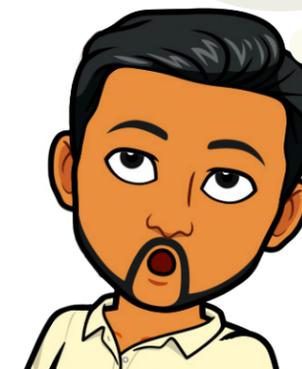
خريطة Snap:

لمساعدتك على التنقل بين أقسام التطبيق، اطلع على بعض أساسيات تطبيق Snapchat أدناه. وللإطلاع على قائمة كاملة بميزات التطبيق، راجع "مصطلحات Snap" في صفحة ٢٧.

تعمل خريطة Snap على توصيل الأفراد في مجتمع Snapchat بأفضل أصدقائهم والأماكن المختلفة حول العالم. كما هو الحال في جميع منتجاتنا، تم تصميم خريطة Snap مع اعتبار الحفاظ على الخصوصية أهم أولوياتنا، وتكون ميزة مشاركة الموقع مُعظلة تلقائيًا لدى جميع المستخدمين. عندما يفتح أحد مستخدمي Snapchat خريطة Snap للمرة الأولى، يُطلب منه تحديد الأشخاص الذين يرغب في مشاركة موقعه معهم، سواء مع جميع الأصدقاء، أم بعض الأصدقاء المخصَّصين، أم لا أحد (وضع الشبح). كما تتيح الأماكن المتوفرة على خريطة Snap لمستخدمي التطبيق الاطلاع على مواعيد عمل الأنشطة التجارية والتعليقات المقدَّمة بشأنها، وإجراء طلبات خدمة التوصيل وحجز طلبات يتم استلامها من الموقع.



لنبدأ بالنقاط الأكثر أهمية: لا تقتصر ميزات تطبيق Snapchat على إرسال الرسائل التي تحتوي على الصور ومقاطع الفيديو. يتضمن التطبيق ٥ علامات تبويب (من اليسار لليمين): "خريطة Snap"، و"الدردشة"، و"الكاميرا"، و"القصص"، و"اكتشف".

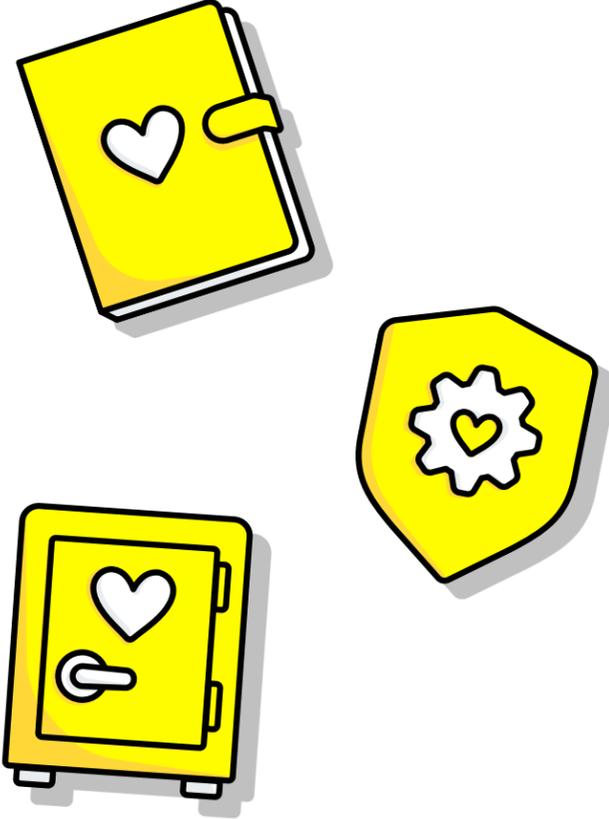


إننا في Snapchat نعتبر الحفاظ على خصوصيتك من أهم أولوياتنا. ندرك أننا نكسب ثقتك في كل مرة نستخدم تطبيق Snapchat أو أيًا من منتجاتنا الأخرى؛ ولهذا السبب، فإننا نتعامل مع معلوماتك بطريقة مختلفة عن الشركات الأخرى في مجال التكنولوجيا.

على الرغم من أننا نطور منتجاتنا باستمرار، فإن هذا لا يُغيّر مبادئ الخصوصية التي نتبناها:

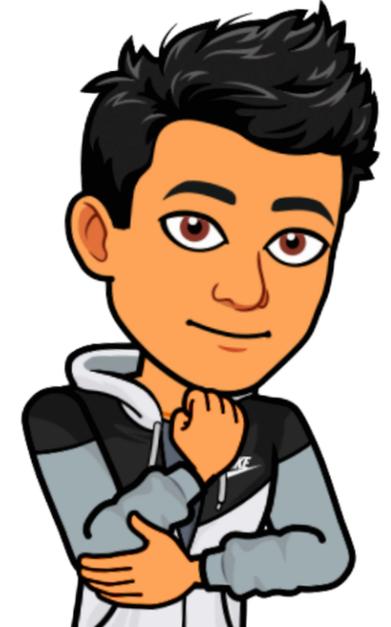
- يعتمد تواصلنا دائمًا على مبادئ الصدق والصراحة
- لك مُطلق الحُرّية في اختيار الطريقة التي تُعبّر عن نفسك من خلالها
- إننا نضع الخصوصية في اعتبارنا عند تصميم منتجاتنا
- لك مُطلق الحُرّية للتحكم في معلوماتك

لمعرفة المزيد حول الوسائل التي نتبناها لنضع الحفاظ على خصوصيتك ضمن أهم أولوياتنا، راجع [مركز الخصوصية](#)، حيث يمكنك العثور على المزيد من التفاصيل حول مبادئ الخصوصية وسياسة الخصوصية التي نتبناها؛ وإذا كنت تبحث عن مُلخّص للنقاط الأساسية، يُرجى مراجعة "توضيح بشأن خصوصيتك".



الخصوصية في Snapchat

مبادئ الخصوصية المُتبعة



٨ أبلغ عن أي إساءة استخدام لتطبيق Snapchat:

يمكنك دائمًا الإبلاغ عن أي إساءة استخدام لتطبيق Snapchat، بما في ذلك التحرش والتنمر وأي مشاكل أخرى تؤثر على السلامة. إذا شعرت بعدم الراحة تجاه أحد مستخدمي Snapchat، يمكنك أيضًا حظره ومغادرة أي دردشة جماعية. وللإبلاغ، اضغط مع الاستمرار على Snap أو قصة، واختر الأيقونة.

٩ الفرق بين إزالة الأصدقاء وحظرهم: عند إزالة أحد

الأشخاص من قائمة أصدقائك، لن تتمكن من مشاهدة أي قصص خاصة تنشرها، ولكن سيظل بإمكانه مشاهدة أي محتوى أعددت خصوصيته على الوضع "عام". ووفقًا لإعدادات الخصوصية، قد يظل بإمكانه أيضًا الدردشة معك أو إرسال Snap إليك. أما عند حظر أحد الأصدقاء، فلن يتمكن من مشاهدة قصتك أو إرسال Snaps إليك أو الدردشة معك.

٤ اجعل تواصلك مع الأشخاص يقتصر على أصدقائك:

لقد صمّمنا تطبيق Snapchat ليساعدك على البقاء على تواصل مع أصدقائك المقربين. ونحتك على عدم إرسال طلبات صداقة أو قبول أي طلبات من أشخاص لا تعرفهم في حياتك الفعلية. وذكر دائمًا أبناءك المراهقين أن الالتقاء بأشخاص تعرّفوا عليهم عبر الإنترنت يؤثر على سلامتهم!

تحقق من إعدادات الخصوصية: من خلال الإعدادات،

اختر الأشخاص الذين يمكنهم إرسال Snaps إليك أو مشاهدة قصصك أو الاطلاع على موقعك على خريطة Snap. تتيح الإعدادات التلقائية لأصدقائك فقط التواصل معك مباشرة أو مشاهدة قصتك.

٦ خصص موقعك على الخريطة: يمكنك اختيار مشاركة

موقعك مع جميع أصدقائك الذين وافقوا على طلب الإضافة الذي أرسلته، أو فقط مجموعة من الأصدقاء المحددين، أو حتى تفعيل وضع الشبح لإخفاء موقعك. لا تُحدّث خريطة Snap موقعك إلا عند استخدامك التطبيق، ولا تُشارك موقعك إلا مع الأشخاص الذين تختار مشاركته معهم!

٧ غير الأشخاص الذين يمكنهم مشاهدة قصتك:

لا يسمح إعداد الخصوصية الافتراضي إلا لمستخدمي Snapchat الذين أضفتهم بمشاهدة قصتك. وإعدادات الخصوصية التي تختارها عند نشر Snap إلى قصتك، ستظل كما هي لتلك الـ Snap، حتى إذا غيرت الإعدادات فيما بعد.

الحفاظ على سلامة الأفراد في تطبيق Snapchat نصائح مفيدة حول السلامة

١ اختر كلمة مرور قوية: اختر كلمة مرور مكوّنة من ٨ أحرف على الأقل، ولا تُدرج فيها أي معلومات شخصية، مثل اسمك أو اسم المستخدم أو رقم الهاتف أو تاريخ ميلادك. وكوّنوها من مزيج من الأرقام والرموز والأحرف الكبيرة والصغيرة. ولا تُشارك كلمة مرورك مطلقًا مع الآخرين، ولا تستخدم كلمة المرور نفسها لأي تطبيقات أو مواقع إلكترونية أخرى.

٢ تحقق من بريدك الإلكتروني ورقم الهاتف: تحقق من دقة عنوان البريد الإلكتروني ورقم الهاتف المرتبطين بحسابك في إعدادات Snapchat.

٣ أجر إعداد ميزة المصادقة الثنائية: تُعدّ هذه ميزة اختيارية للأمان؛ تعمل على التحقق من أنك بالفعل الشخص الذي يُسجّل الدخول إلى حسابك على Snapchat! ويهدف ذلك إلى الحفاظ بشكل أكبر على أمان حسابك. تعرّف على المزيد [هنا](#).

Snapchat هو تطبيق يمكن من خلاله إضافة الأصدقاء والأحباء والتواصل معهم، ولكن من المهم إدراك كيفية الحفاظ على سلامتك. نحتك على مراجعة [مركز السلامة](#) لمعرفة المزيد حول سياساتنا، وفريقنا، بالإضافة إلى معلومات لأولياء الأمور والأشخاص الموجهين. ضع في اعتبارك أن تطبيق Snapchat مُخصّص للأفراد الذين يبلغ عمرهم ١٣ عامًا فأكثر.

إننا نُقدّم أيضًا ميزة الدعم داخل التطبيق لمستخدمي Snapchat الذين يعانون مشكلة متعلقة بالصحة العقلية أو الأزمات العاطفية، أو الذين قد يكون لديهم شغف بمعرفة المزيد حول هذه المشاكل والأساليب التي يمكنهم اتباعها لمساعدة أصدقائهم الذين يتعاملون معهم. كما توفر أداة "Here For You" موارد للسلامة يطوّرها الخبراء عندما يبحث مُستخدمو Snapchat عن مواضيع محدّدة، بما في ذلك تلك المتعلقة بالقلق والاكتئاب والتوتر والحزن والأفكار الانتحارية والتنمر.

إليك بعض النصائح للحفاظ على السلامة على تطبيق Snapchat!



في عام ٢٠١٧، أطلقنا لأعضاء مجتمع Snapchat موارد داخل التطبيق للتعامل مع الأزمات. ويظهر هذا التدخل في شكل رسالة من فريق دعم Snapchat.

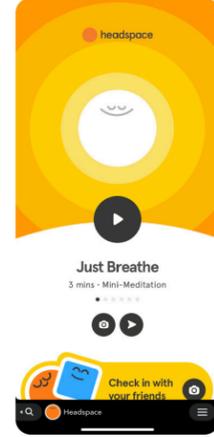
سيتواصل فريق عمليات إنفاذ القانون في Snap بشكل استباقي مع جهات إنفاذ القانون عندما نعتقد، بنيتة حسنة، وجود تهديد مُحتمل على الحياة. لا يُعدّ تطبيق Snapchat موردًا متخصصًا للتدخل في معالجة مشاكل الصحة العقلية. إذا كان أحد أصدقائك أو أحبائك مُعرّضًا للخطر، فاستخدم خدمات الطوارئ، مثل الخط الساخن لمنع الانتحار، أو خط منظمة Crisis Text Line، أو اتصل بالرقم ٩١١.

برنامج Safety Snapshot في قناة اكتشاف: شجّع ابنك المراهق على الاشتراك في Safety Snapshot، وهو أحد البرامج المتوفرة في قسم اكتشاف، ويُرَكز على تثقيف مستخدمي Snapchat بشأن الأمان الرقمي والأساليب المهمة التي يجب اتباعها للحفاظ على أمان حسابهم على Snapchat! يُرجى ملاحظة أن هذه القناة لا تتوفر إلا في بلدان مُحدّدة.

صفحة الموارد: راجع [مركز السلامة](#) للاطلاع على قائمة كاملة بموارد وشركاء السلامة الذين يقدمون الدعم لك ولابنك المراهق!



المس باستمرار
في التطبيق لمسح
الرمز ضوئيًا



Headspace Mini: تعقد

الشركتان Headspace و Snap شراكة لتمكين مُستخدمي Snapchat من الوصول إلى جلسات لممارسة التأمل والتدبّر، من داخل التطبيق مباشرةً. من خلال أداة Headspace Mini، يمكن لمستخدمي Snapchat ممارسة تمارين التأمل مع الأصدقاء وإرسال رسائل تشجيعية لتقديم الدعم لمن يحتاج إليه منهم. يُرجى ملاحظة أن هذه الميزة لا تتوفر إلا في بلدان مُحدّدة.

Here For You: هي أداة في "البحث" تضم موارد محلية ومحتوى مُقدّمًا من منظمات غير ربحية مُختصة، وتُعرض هذه الموارد والمحتوى عند كتابة الأشخاص لكلمات مرتبطة بمواجهة إحدى الأزمات. وتتضمن مواضيع البحث: الاكتئاب والقلق والحزن والتئمّر والإيجابية الجسدية، والصحة العقلية للمثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسية (LGBTQ) وغير ذلك الكثير.

الإبلاغ من داخل التطبيق: تتيح أداة الإبلاغ من داخل التطبيق لمستخدمي Snapchat تبيينها بدون اسم عند شعورهم بالقلق من أن أصدقاءهم مُعرّضون لخطر إيذاء أنفسهم. وسنعمل على مشاركة الموارد مع كل من الشخص الذي أبلغ شركة Snap بالأمر، والشخص الذي يتلقى الدعم داخل التطبيق، وسيتم توجيههم من خلالها للانتقال إلى صفحة موقع الدعم التي تتضمن موارد الخطوط الساخنة للتعامل مع الأزمات ومشاكل إيذاء النفس فيما يزيد عن ٢٠ بلدًا وبأكثر من ٢٠ لغة.

نضع مصلحتك في اعتبارنا دائمًا الموارد الصحية

Crisis Text Line: لقد عقدنا شراكة مع منظمة Crisis Text Line تتيح لمستخدمي Snapchat المقيمين في الولايات المتحدة الدردشة المباشرة مجانًا مع مستشار مُتخصص في الأزمات، وتتوفر هذه الخدمة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. كل ما عليك هو إرسال **KIND إلى الرقم ٧٤١٧٤١**، أو البحث عن Crisis Text Line داخل التطبيق! إذا كنت غير مقيم بالولايات المتحدة، فراجع [موارد السلامة](#) للحصول على المزيد من المعلومات.



CRISIS TEXT LINE |

تهتم شركة Snap كثيرًا بسلامة الأفراد وصحتهم في مجتمع Snapchat. ولذا، فإننا نعمل على تعيين الفِرَق واستخدام الوسائل التكنولوجية واتباع السياسات وعقد الشراكات التي من شأنها الحفاظ على سلامة مُستخدمي Snapchat وصحتهم بالإضافة إلى توعيتهم.

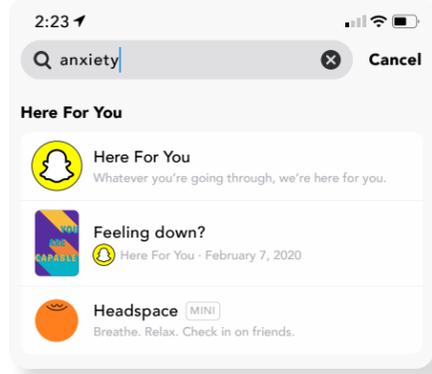
إننا نستعين بخبراء في المجال وجهات غير حكومية لتوفير الموارد وتقديم الدعم لمن يحتاج إليه من مُستخدمي Snapchat. للاطلاع على قائمة كاملة بشركاء السلامة، تفضل بزيارة القسم [شركاء السلامة](#).

يوفّر تطبيق Snapchat الموارد والميزات الصحية المتنوعة داخل التطبيق للمساعدة على دعم الأشخاص المراهقين، سواء كانوا يسعون للحصول على الدعم العاطفي أم يرغبون فقط في الدردشة! لقد صُمّمت ميزاتنا الصحية لتثقيف أعضاء مجتمع Snapchat ومساعدتهم على تقديم الدعم لأصدقائهم الذين يعانون من مشاكل متعلقة بالصحة العقلية!



إذا كنت تلاحظ مثل هذه السلوكيات على ابنك المراهق، فاحرص على التحدث معه، ويمكنك السعي للحصول على المساعدة من أحد المختصين أو الاستعانة بأداة Here For You. وتأكد من معرفته بأن خط منظمة Crisis Text Line متاح لتقديم خدماته على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع ويمكنه التواصل من خلاله عن طريق إرسال **KIND إلى الرقم VEIVEI** في حال التعرض لأي أزمات طارئة. لقد عقدنا شراكة مباشرة مع المنظمة لضمان حصول الأفراد في مجتمع Snapchat على الدعم السري المجاني الذي يقدمه مستشاري المنظمة المتخصصين في الأزمات.

CRISIS TEXT LINE |



الاستفادة بالموارد الصحية داخل التطبيق:

تم تصميم Snapchat بحيث لا يمكن للأشخاص مشاهدة أي عناصر إلا تلك التي ترغب في مشاركتها معهم. كما أننا نطور أدوات وميزات جديدة تتوافق مع منهجنا لتحقيق السلامة من خلال التصميم، كما تساعد هذه الأدوات والميزات الأفراد في مجتمعنا على الوصول إلى أدوات وموارد صحية وقائية عندما يواجهون هم أو أصدقائهم أزمات متعلقة بالصحة العقلية.

- كيف يمكنني التأكد من أن أصدقائي فقط هم الذين يمكنهم مشاهدة كل ما أنشره؟
- ما لعبتك المفضلة في Snapchat؟

اكتشاف وجود مشكلة:

من المهم أن تعرف السلوكيات التي يجب ملاحظتها على ابنك المراهق. فقد تشير هذه السلوكيات إلى أنه يواجه مشكلة عبر الإنترنت وقد يحتاج إلى مزيد من الدعم منك أو من أحد المستشارين أو من شخص بالغ آخر. هل تلاحظ أيًا من السلوكيات التالية؟

- اختلاف في شخصيته (درجة متزايدة من القلق أو الخوف أو الغضب)
- تجنّب المحادثات بشأن الوسائل التكنولوجية
- تجنّب استخدام الهاتف أو الكمبيوتر المحمول
- الانعزال عن الأصدقاء والعائلة
- التغيّر في سلوكه الدراسي (يحصل على درجات أقل، أو عدم انتظام حضوره المدرسي، أو النوم في قاعة الدروس)
- الأفكار المتعلقة بإيذاء النفس



كيفية التحدّث مع أبنائك المراهقين بشأن Snapchat بدء المحادثات

إليك بعض الأسئلة الممتعة التي يمكنك طرحها على ابنك المراهق لتستمر المحادثات بينكما:

- هل يمكنني رؤية شكل Bitmoji الخاص بك؟
- هل تريد أن تنشئ قصة خاصة للعائلة أو دردشة جماعية لنا؟
- ما الفلتر الذي تستخدمه في أغلب الأحيان؟
- ما العرض الذي تُفضّله في قائمة اكتشاف؟ وأي العروض ستعجبني؟
- كيف يستخدم أفضل الأصدقاء تطبيق Snapchat مع بعضهم البعض؟
- من الذي استمرت بينك وبينه Snaps متتالية لأطول فترة؟
- هل يمكنني حفظ أي Snap؟ وأين ستنقل إذا حفظتها؟
- كيف أنتقل إلى وضع الشبح على خريطة Snap؟
- ما هي علامة التبويب التي تفضلها في التطبيق؟

إننا ندرك أهمية تواصلك مع ابنك المراهق بشأن استخدام تطبيق Snapchat. ولهذا السبب، عقدنا شراكة مع خبراء من برنامج MindUP ومنظمة Crisis Text Line وأولياء الأمور الذين يعملون لدى Snap للتوصّل إلى بعض أساليب بدء المحادثات حول كيفية التواصل مع ابنك المراهق عبر تطبيق Snapchat، والتعرّف على السلوكيات المقلقة المحتملة وكيفية الاستفادة من الموارد الصحية داخل التطبيق!

أنشئ حسابًا في Snapchat

يمكن أن يساعدك إنشاء حسابك الشخصي في Snapchat على فهم التطبيق والتواصل بشكل أفضل مع ابنك المراهق. **معلومة للمحترفين:** اطلب من ابنك المراهق أن يُعلّمك كيفية استخدام تطبيق Snapchat!



- اتفقا معًا على فترة زمنية يومية تقضونها "بعيدًا عن" وسائل التواصل الاجتماعي والهاتف
- تحدّث معه عن المخاطر والمشاكل التي تنشأ عبر الإنترنت، مع توضيح إجراءات عملية يمكنهم اتّخاذها للتعامل مع تلك المخاطر، مثل استخدام ميزات الحظر والإبلاغ
- إليك بعض التعليمات الرئيسية التي يجب تقديمها لابنك المراهق لمساعدته في الحفاظ على سلامته وصحته على وسائل التواصل الاجتماعي:
- من المهم أن تقتصر منشوراتك في وسائل التواصل الاجتماعي على دائرة الأصدقاء، فلا تقبل طلبات الصداقة إلا من الأشخاص الذين تعرفهم بالفعل
- فكّر دائمًا قبل نشر أي محتوى: ما الذي ستفكر فيه جدتك إذا شاهدت هذا المحتوى؟
- كُن إيجابيًا، وأبلغ فورًا عن أي شيء يجعلك تشعر بعدم الراحة!
- تصرف دائمًا بما يتوافق مع تعليمات التواصل الاجتماعي للتعامل بلطف مع الآخرين



مرحلة ما بعد التحدّث مع ابنك المراهق:

الآن وبعد نجاحك أنت والشخص المراهق في التواصل مع بعضكما البعض بشأن تطبيق Snapchat، من الجيد وضع بعض الاتفاقيات للمستقبل والحرص على الاستمرار في إجراء المحادثات معًا! حق العهد الشخصي بينكما بشأن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يساعد في الحفاظ على الخصوصية والثقة بينكما. فمن خلال مثل هذه الالتزامات، يمكن تعزيز الثقة المتبادلة بين الطرفين.

إليك بعض الوسائل التي يمكنك من خلالها بدء الحوار لتعزيز التواصل الصحي مع ابنك المراهق ودعم اتّباعه لعادات صحية في استخدامه للهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي:

- اجعل الحوار والحديث عادةً بينكما؛ يمكنك تخصيص بعض الوقت للتحدّث والاستماع، وليكن أثناء تناول الوجبات العائلية على سبيل المثال.
- شجّع ابنك المراهق على المشاركة في المحادثة، وذلك من خلال طرح بعض الأسئلة مثل "ما رأيك في هذا الأمر؟" والرد على أفكاره بوضوح
- تعلم كيفية الاستماع إليه مع الابتعاد عن مشتتات الانتباه والحفاظ على التواصل البصري

لدينا جميعًا القدرة على إضفاء المزيد من الأجواء المليئة بالسعادة والصحة إلى حياتنا من خلال ممارسة العادات العقلية الإيجابية، مثل ممارسة تمارين اليقظة الذهنية والتعبير عن الامتنان والتصرف بلطف مع الآخرين.

مولي ستيوارت لولور، حاصلة على درجة دكتوراه

MINDUP™

إليك بعض الأسئلة التي يمكنك استخدامها للتحوار مع ابنك المراهق:

- هل استخدمت أداة Headspace للتأمل من قبل؟ لقد أثبتت الأبحاث أن التأمل أو ممارسة تمارين اليقظة الذهنية يمكن أن يحدّ من التوتر ويحسّن الصحة
- هل تعرف كيفية الإبلاغ عن حساب أحد الأشخاص على Snapchat عند الحاجة إلى ذلك؟
- هل تشاهد برنامج Safety Snapshot في قناة اكتشاف، المخصّص للحفاظ على السلامة؟
- هل اشتركت في أداة Here For You؟ يمكنك العثور عليها من خلال البحث عن "Here For You" في شريط البحث في Snapchat
- هل تشعر بأن لديك شخصًا يمكنك التحدث معه إذا أزعجك شيء ما عبر Snapchat؟
- هل تعرف الموارد المتوفرة في Snapchat لدعمك؟
- ما المدة الزمنية التي تقضيها في استخدام التطبيق؟
- هل أصابك الشعور بالانزعاج من قبل عند استخدام التطبيق؟ ماذا فعلت بعد أن أصابك هذا الشعور؟



قصة مُخصّصة: يمكنك اختيار المُشاركين في قصتك المُخصّصة! وسيُتاح لجميع المنضمّين الإضافة إلى هذه القصة ومعرفة المُشاركين الآخرين.

قصتنا: مجموعة من Snaps يتم إرسالها من قبل مُستخدمي Snapchat مختلفين داخل المجتمع. وتُعتبر Snaps التي تظهر للجميع محتوى عامًا يمكن أن يظهر على خرائط Snap وأيضًا خارج المنصة.

قصتي: مجموعة من Snaps يتم عرضها بتسلسل زمني، ويمكن للأصدقاء مشاهدتها خلال ٢٤ ساعة. يمكنك اختيار مشاركتها مع "الجميع" أو "أصدقائي" أو قائمة "مُخصّصة" من الأشخاص.

نجوم Snap: ستُضاف نجمة ذهبية لحسابات صانعي المحتوى (مثل المؤثرين والمشاهير) الذين لديهم جمهور كبير، ويمكنك الاشتراك في حساباتهم.

وضع الشبح: عندما يتم تفعيله، لن يتمكن الأصدقاء من الاطلاع على موقعك على خريطة Snap!

خاص بي فقط: يمكن الوصول إلى هذه الميزة من خلال قسم الذكريات، وهي تتيح لمستخدمي Snapchat نقل Snaps والقصص المحفوظة في ذكرياتهم الخاصة إلى علامة التبويب "خاص بي فقط"، الأمر الذي يتطلب إدخال رمز مرور لمشاهدتها.

خدمات الموقع: يستخدم تطبيق Snapchat موقعك لميزات، مثل الفلاتر والبحث وخريطة Snap والإعلان وغير ذلك الكثير. وفي حال تفعيلها، سيتم تحديث موقعك عندما يكون تطبيق Snapchat مفتوحًا.

خريطة Snap: يمكن استخدام علامة التبويب هذه لمعرفة آخر الأخبار والعثور على الأصدقاء واستلهاهم روح الخوض في المغامرات. يتم تلقائيًا إيقاف ميزة مشاركة الموقع، إلى أن تقرر بنفسك ما إذا كنت تريد مشاركة موقعك مع أصدقائك أم استخدام وضع الشبح حتى لا يتمكن أحد من الاطلاع عليه.

الألعاب وأدوات Snap المُصغرة: الألعاب هي وسيلة ممتعة للعب مع الأصدقاء على Snapchat! أما أدوات Snap المُصغرة، فهي أدوات مُساعدة صغيرة مُصمّمة خصيصًا للأصدقاء، ويمكن استخدامها للتخطيط لأُمسيات مشاهدة الأفلام أو إعداد بطاقات تعليمية، على سبيل المثال.

رمز Snap: نوع من الصور الخاصة التي يمكنك مسحها ضوئيًا باستخدام Snapchat لإجراء الأمور المختلفة، مثل إضافة أصدقاء جُدد أو إلغاء قفل الفلاتر والعدسات.

قصة خاصة: تتيح القصص الخاصة لمستخدمي Snapchat إنشاء قصة تتم مشاركتها مع مجموعة مُحدّدة فقط من الأصدقاء.

مصطلحات Snapchat (أ-ي)

الرددشة: إرسال مقاطع الفيديو والصور والرسائل النصية إلى أصدقائك الفعليين.

الذكريات: مجموعة Snaps والقصص الشخصية لمستخدمي Snapchat، وهي تلك التي تم حفظها في قسم الذكريات.

العدسات: المس وجهاً لفتح دائرة العدسة. تضيف العدسات تأثيرات ثلاثية الأبعاد وعناصر وشخصيات وبعض التغييرات إلى Snaps التي تلتقطها.

الفلاتر: اسحب يمينًا على إحدى Snap، وستظهر خيارات الفلتر لتتيح لك إضافة تأثيرات لونية وعرض معلومات الموقع وإظهار شكل Bitmoji على Snap وإظهار ما تفعله وغير ذلك الكثير.

القصص: شاهد قصص من الأصدقاء وصانعي المحتوى ومجتمع Snapchat!

الكاميرا: هي القسم الذي يمكنك من خلاله إرسال Snaps إلى أصدقائك، وتشير Snaps إلى الصور ومقاطع الفيديو!

Snaps المتتالية: عادةً ما يُشار إليها بال emoji الذي يظهر بجانب اسم الصديق في شاشة الدردشة، وهي توضح عدد أيام استمرار Snaps المتتالية (Snaps التي تم تبادلها بين بعضكما البعض). وتُعدّ Snaps المتتالية وسيلة ممتعة ومرحة تعرف من خلالها أكثر الأشخاص الذين تتبادل Snaps معهم!

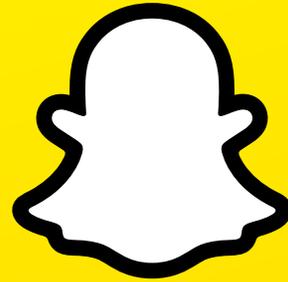
أدوات التصميم: بعد إنشاء Snap، يمكنك إضافة مُلصقات ونصوص ورسومات وغير ذلك الكثير.

إضافة سريعة: تستند ترشيحات الأصدقاء التي تظهر في "إضافة سريعة" إلى بعض العوامل، مثل أصدقائك الفعليين والأشخاص الذين تشترك في حساباتهم.

اكتشف: يمكنك من خلال هذا القسم مشاهدة أهم الأخبار والعروض الترفيحية، بما في ذلك العروض الأصلية على Snapchat والوسائط الرئيسية.

البحث: ستعرض لك الكتابة في "البحث" عناصر مختلفة، لتتمكن من العثور على تلك الأكثر صلةً بك، مثل العثور على الأصدقاء أو التحقق من أداة Here For You.





Snap Inc.