



CyberEco

معا لدعم السلامة الرقمية
Together to support digital safety

التتمر عبر الإنترنت وكيفية مواجهته

حَقِيبَة خَاصَّة بِالْمُدَرَّب

شَرَايِح الْقَرْص



الوكالة الوطنية للأمن السيبراني
National Cyber Security Agency

المرحلة الابتدائية

حقوق الملكية الفكرية

المادة مملوكة للوكالة الوطنية للأمن السيبراني في دولة قطر، وكافة حقوق الملكية الفكرية التي تشمل حق المؤلف وحقوق التأليف والنشر والطباعة، كلها مكفولة للوكالة الوطنية للأمن السيبراني في دولة قطر. وعليه، فجميع الحقوق محفوظة للوكالة، ولا يجوز إعادة نشر أي أجزاء من هذه المادة، أو الاقتباس منها، أو نسخ أي جزء منها، أو نقلها كلياً أو جزئياً في أي شكل وبأي وسيلة، سواءً بطرق إلكترونية أو آلية، بما في ذلك التصوير الفوتوغرافي، أو التسجيل، أو استخدام أي نظام من نظم تخزين المعلومات واسترجاعها سواءً من الأنظمة الحالية أو المبتكرة في المستقبل؛ إلا بعد الرجوع إلى الوكالة، والحصول على إذن خطي منها.

ومن يخالف ذلك يعرض نفسه للمساءلة القانونية.

ديسمبر 2023م

الدوحة، قطر

هذا المحتوى إنتاج فريق

إدارة التميز السيبراني الوطني، الوكالة الوطنية للأمن السيبراني.

للاستفسار عن المبادرة أو البرنامج؛ يمكن التواصل عن طريق المواقع الإلكترونية أو الأرقام الهاتفية التالية:



الوكالة الوطنية للأمن السيبراني
National Cyber Security Agency

🌐 <https://www.ncsa.gov.qa/>

✉ cyberexcellence@ncsa.gov.qa

☎ 00974 404 663 78

☎ 00974 404 663 62

التوزيع الزمني للورشة

المحتوى	الوقت المخصص
تمهيد	5 دقائق
الجزء النظري من المادة	25 دقيقة
عروض الفيديوهاث التعلیمیة	25 دقيقة
استراحة قصيرة	20 دقيقة
تنفيذ الألعاب التدريبیة	25 دقيقة
حوار ونقاش مع الطلبة	15 دقيقة
مَشروع التخرج	5 دقائق
المدة الزمنية للورشة	ساعتان

فهرس المحتوى العلمى

الفصل الأول

5..... مفهوم التَّمرُّ عبر الإنترنت.

- ما المقصود بالتَّمرُّ عبر الإنترنت؟.....6
- مظاهر وأشكال التَّمرُّ عبر الإنترنت.....9
- مَخاطر التَّمرُّ عبر الإنترنت.....16
- الآثار الناتجة عن التَّمرُّ عبر الإنترنت.....18

الفصل الثانى

24..... كيفية مواجهة مخاطر التَّمرُّ عبر الإنترنت.

- كيف أحمى نفسى من التَّمرُّ عبر الإنترنت؟.....25
- كيف أتصرَّف عند تعرُّضى للتَّمرُّ عبر الإنترنت؟.....27

33..... التمارين والتدريبات

القُصْلُ الأوَّل

مفهوم التَّمرُّعِ عبر الإنترنت



أولاً: ما المقصود بالتّمر عبر الإنترنت؟

التّمر بمعناه العامّ هو:

حالة من السلوكيات السّلبية المتكرّرة يُقصد بها الإيذاء أو المضايقة، وتصدّر من شخص قويّ ضد شخص آخر أضعف.



يشتمل التَّئْمَرُ على ثلاثة عناصر، هي:

الهدف

الهدف من التَّئْمَرِ
إلحاق الضرر النفسي
والمعنوي بالضحية.

الضحية

وهو الشخص
المُسْتَهْدَف بالتَّئْمَر.

المُعْتَدِي

وهو الذي يقوم
بالتَّئْمَر ضد شخص آخر.

أولًا: ما المقصود بالتَّمرُّ عبر الإنترنت؟

التَّمرُّ عبر الإنترنت

هو جميع الأفعال التي تهدف إلى زعزعة الضَّحية المُستهدَفة نفسيًا أو اجتماعيًا، من خلال مراسلة ونشر أو مشاركة معلومات أو صور خاصة أو مُفبركة؛ بهدف إيذاء أحدهم والتسبب له بالإحراج، أو بغرض إشعاره بالإهانة.



مظاهر وأشكال التَّمرُّع عبر الإنترنت

- ◀ السَّخْرية عن طريق الاقتراء، مثل نشر صورة على مواقع التواصل الاجتماعي والدَّعوة للتصويت والسَّخْرية من مَظهر شخص ما.
- ◀ التَّشْهير بشخص ما من خلال الشَّائعات، أو نشر معلومات مغلوبة أو صور مزعجة.
- ◀ سرقة الهُويَّة؛ لإحراج أو تدمير شخص ما.
- ◀ إفشاء الأسرار على الإنترنت.
- ◀ الاستبعاد، عن طريق قيام شخص ما باستثناء شخص آخر من مجموعة على الإنترنت عمدًا.
- ◀ الرِّسائل المُسيئة.
- ◀ الملاحقات الإلكترونيَّة.
- ◀ الاستغلال أو الاستدراج من خلال الرِّسائل.

أدوات التّمرّ عبر الإنترنت

مواقع التّواصل الاجتماعيّ: Snapchat  TikTok  Instagram  Facebook .

الرسائل النصّية وتطبيقات المراسلة. 

المراسلة المباشرة «Online». 

البريد الإلكتروني. 

ألعاب الفيديو. 

طُرُق التَّثَمُّرِ عِبرَ الْإِنْتَرْنِت



روابط الويب المخادعة؛

حيث يقوم المُتَمَثِّرُ بنشر خبر أو معلومة محلَّ اهتمام الضَّحِيَّةِ المُسْتَهْدَفَةِ، وبمجرد الدَّخُولِ عَلَيْهَا يَتِمَكَّنُ المُتَمَثِّرُ من نشر أخبار وصور غير لائقة على صفحة الضَّحِيَّةِ.

أنواع التَّمر عبر الإنترنت

ينقسم التَّمر عبر الإنترنت إلى أنواع متعددة، نذكر منها:

1

الهجاء الإلكتروني

يُقصد به التَّنايز بالألقاب والتَّجاوزات اللفظية في المنشورات والجزء الخاص بالتعليقات.

3

التَّمر الجماعي «النَّبذ الإلكتروني»

يتم نبذ الضحية المُستهدفة اجتماعيًا على الإنترنت، بعد حملات إلكترونية تُضر سمعتها.

2

تَمر صناع المحتوى (Bloggers)

يقوم صانع محتوى أو شخصية معروفة على الإنترنت بالاستهزاء والتَّمر على بعض المتابعين.

5

المُلاحقة الإلكترونية

يتعرض الضحية المُستهدفة لكم من الرسائل المستمرة من المُتَمر؛ بغرض تهديده وتضييق الخناق عليه ومضايقته.

4

التَّجسس

من أسهل السلوكيات التي تُرتكب في العالم الرقمي بواسطة برمجيات وتطبيقات مُصممة خصيصًا للتَّجسس على خصوصيات الآخرين وهتكها.

أمثلة على التّمرُّ عبر الإنترنت

- التّعليقات المُهيّنة أو المؤذية على الإنترنت.
- نشر شائعات في مختلف المنصّات الاجتماعيّة.
- التّهديد بالإيذاء.
- نشر مقاطع فيديو أو صور تؤذي الضّحيّة.
- تزيف الهويّة الحقيقيّة لمالك أحد الحسابات على مواقع التّواصل الاجتماعيّ؛ بهدف التّجسس.
- نشر صور أو تعليقات أو نكات عنصريّة ترتبط بصفات شخصيّة للضّحيّة، مثل حجمه أو لونه أو نسبه.
- إنشاء صفحة على مواقع التّواصل وتخصيصها لإيذاء شخص ما.
- نشر جزء من معلومات شخصيّة؛ كصورة الهويّة الشخصيّة، أو عنوان المنزل، أو رقم الهاتف، أو روابط الحسابات الشخصيّة على مواقع التّواصل الاجتماعيّ؛ بدافع الانتقام والإيذاء.

سلوك الطفل ضحية التمر

تغييرات واضحة
في المزاج أو
السلوك

الانسحاب من
تجمعات الأسرة
أو الأصدقاء

حذف حسابات
مواقع التواصل
الاجتماعي فجأة

الرغبة في
التوقف عن
استخدام الأجهزة
الإلكترونية

انعدام
الشهية

الاكتئاب
والحزن

قلة النوم

الشعور
بالقلق
والتوتر

تراجع
المستوى
الدراسي

أسباب التَّمتُّر عبر الإنترنت

يقوم المُتَمَتِّرون عبر الإنترنت باستهداف الضَّحية تبعاً لعدة أسبابٍ وغاياتٍ، فيما يلي تبيان لأهمِّها:

- الغَيِّرة من الضَّحية المُستَهْدَفة.
- قد يكون المُتَمَتِّم هو نفسه ضحيةً للتَّمتُّر من قِبَل شخصٍ آخر.
- شعور المُتَمَتِّم بالرَّغبة في السَّيطرة على الآخرين.
- محاولة المُتَمَتِّم تغطيتة جانب الضَّعف لديه بإبراز قُوَّةٍ وَهُمِيَّةٍ على الآخرين.
- محاولة خروج المُتَمَتِّم من حالة إحتباط تعترية.

ثالثاً: مخاطر التَّثَمُّر عبر الإنترنت

إحصائيات عن التَّثَمُّر عبر الإنترنت

- 18% من الأطفال والمراهقين في العالم تعرَّضوا للتَّثَمُّر عبر الإنترنت.
- 7 من كل 10 أشخاص يستخدمون الإنترنت في العالم تعرَّضوا للإساءة في مرحلة مُعَيَّنة من حياتهم.
- 15% فقط من الأطفال يعترفون بالتعرُّض للتَّثَمُّر عبر الإنترنت.
- 10% من ضحايا التَّثَمُّر عبر الإنترنت لم يُبلِّغوا أحد الكبار عن تعرُّضهم للتَّثَمُّر.
- 64% من الأطفال أوضحوا أن تعرُّضهم للتَّثَمُّر عبر الإنترنت أثر سلباً في مستواهم الدَّرَاسِيَّ وزاد شعورهم بالخوف وعدم الأمان.
- 79% من الآباء أكَّدوا تعرُّض أطفالهم للتهديد بالإيذاء الجسديَّ في أثناء اللعب على الإنترنت.

ثالثاً: مخاطر التَّثَمُّر عبر الإنترنت

إحصائيات عن التَّثَمُّر عبر الإنترنت

- 25% من الأطفال الذين يَتَعَرَّضُونَ للتَّثَمُّر عبر الإنترنت يلجؤون إلى إيذاء أنفسهم للتأقلم مع الأمر.
- 38% من الأشخاص يَتَعَرَّضُونَ إلى التَّثَمُّر عبر الإنترنت على وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات يومياً.
- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و10 سنوات هم الأكثر عُرضَةً للتَّثَمُّر على مواقع الألعاب، بينما مَن تتراوح أعمارهم بين 13 و16 عاماً فهم أكثر عُرضَةً للتأثر بالتَّثَمُّر عبر الإنترنت على وسائل التواصل الاجتماعي.
- أفاد واحد من كل خمسة أطفال أنه قد ترك المدرسة بسبب ذلك التَّثَمُّر عبر الإنترنت.
- واحد من كل ثلاثة أشخاص في 30 بلداً وقَّعوا ضحيةً للتَّثَمُّر عبر الإنترنت.

رابعًا: الآثار الناتجة عن التَّثَمُّر عبر الإنترنت

الآثار السلوكية
للتَّثَمُّر عبر الإنترنت

الآثار العقلية
للتَّثَمُّر عبر الإنترنت

الآثار العاطفية
للتَّثَمُّر عبر الإنترنت

آثار التَّثَمُّر
على المتتَمِرِينَ

الآثار الجسدية
للتَّثَمُّر عبر الإنترنت

الآثار العاطفية للتّمر عبر الإنترنت

يُشكّل التّمر عبر الإنترنت مصدرَ ضغطٍ كبيرٍ في حياة الأطفال،
ويظهر هذا الضّغط العاطفيّ من خلال الجوانب التالية:

الشعور
بالإذلال

العزلة

الغضب

العجز

الآثار العقلية للتّمرّ عبر الإنترنت

الاكتئاب
والقلق

تدني احترام الذات

المشكلات الأكاديمية

الآثار السلوكية للتنمر عبر الإنترنت

1 تعاطي المخدرات: وَجَدَتْ إحدى الدراسات أن الأشخاص المُستهدفين بالتنمر عبر الإنترنت أكثر عرضةً بنسبة 2,5 مرة للإدمان، مقارنةً بزملائهم الذين لم يتعرضوا إلى التنمر.

2 التغيب عن المدرسة.

الآثار الجسدية للتّمر عبر الإنترنت

مشكلات
الجهاز الهضمي

الأكل المضطرب

اضطرابات النوم

آثار التّمر على المُتَمَرِّين

الحرمان والطرد من المدرسة، وبالتالي يُواجهون قصورا
في العملية التّعليمية وتراجعا في الدّراسة.

ترك الدّراسة نهائيا.

التورط في أعمال إجرامية ومخالفات قانونية.

الانحراف السلوكي.

العراك الدائم وتخريب الممتلكات.

الفصل الثاني

كيفية مواجهة مخاطر التّمر عبر الإنترنت

أولاً: كيف أحمي نفسي من التَّمنُّر عبر الإنترنت؟

1 عدم الانغماس التَّام في عالم الإنترنت والتَّكنولوجيا، واستخدامه في الأغراض العلميَّة المفيدة فحسب.

2 عدم إعطاء العلاقات الاجتماعيَّة المكوَّنة عن طريق مواقع التَّواصل الاجتماعيِّ مساحةً أكبر ممَّا تستحقُّ.

3 تجنُّب عرض كلِّ التفاصيل اليوميَّة والعلاقات والأحداث على مواقع التَّواصل الاجتماعيِّ.

4 الاحتفاظ بالمعلومات المُهمَّة أو المُستندات في صورة ورقية بعيداً عن احتمالات الاختراق أو العبث.

5 حماية البريد الإلكترونيِّ والحسابات.

6 تجاهل محاولات المُتَمَنَّر وعدم الرَّدَّ عليها.

7 الرُّدود الحاسمة والمقتضبة على هجمات المُتَمَنَّرين.

8 الاحتفاظ بجميع الأدلَّة التي تدلُّ على محاولات التَّمنُّر؛ لتقديمها عند الإبلاغ.

9 تهوين الأمر وعدم تهويله.

خطوات إيقاف التمر عبر الإنترنت

• إخبار شخص محل ثقة كالأهل أو المعلمين.

• الاحتفاظ بالأدلة: ينبغي الاحتفاظ بجميع المنشورات والرسائل الواردة من المُتَمَرِّم، من خلال أخذ لقطات شاشة أو التقاط صور على هاتفك الذكي وتسجيل الوقت والتاريخ.

• عدم التجاوب: هدف كل مُتَمَرِّم هو جرّ ضحيته إلى الغضب؛ لدفعه إلى التصرف بشكل خاطئ أو التلّظ بكلمات خاطئة.

• المحافظة على أمن البيانات: فمن المفيد الحدّ من عدد الصور والمعلومات الشخصية التي ينشرها الطفل عبر الإنترنت، مع التأكد من أنه يعرف كيفية تأمين كلمة المرور دائماً وتغييرها بانتظام.

• احذر التمر على الآخرين: احترام مشاعر الآخرين وخصوصياتهم على الإنترنت إحدى وسائل مكافحة المُتَمَرِّمين؛ حيث مع تكرار سلوك التمر ضدّ بعض الأطفال، يتحوّل الطفل تدريجياً إلى مُتَمَرِّم هو الآخر، ظناً منه أن ذلك يُعالج المشكلة ويخفف من تأثيرها النفسي والعصبي عليه.

ثانيًا: كيف أتصرف عند تعرّضي للتّمر عبر الإنترنت؟

- 1 في مدرستك، تستطيع التّواصل مع المرشد الاجتماعيّ أو معلمك المقرب إليك.
- 2 يمكن الاستفادة من جمع الأدلّة، سواء الرّسائل النصّية أم لقطات تصوير الشاشة للمنشورات على مواقع التّواصل الاجتماعيّ؛ لإظهار ما يدور.
- 3 وللتّمكن من إيقاف التّمر، يُعتبّر الإبلاغ عنه مفتاحًا أساسيًا، كما يمكن أن يُظهر ذلك للمُتمرّين أنّ سلوكهم غير مقبول.
- 4 وفي حال تعرّضك لخطر مباشر، عليك الاتّصال بوحدة مُكافحة الجرائم الإلكترونيّة بوزارة الداخليّة.
- 5 أمّا في حال تأثّر عاطفيًا ونفسيًا وشعورك بالاكئاب أو القلق من التّمر عبر الإنترنت؛ فعليك أيضًا طلب الدّعم من شخص بالغ موثوق، أو الوصول إلى خطّ مساعدة مُتخصّص.
- 6 في حال حدوث التّمر على منّصة اجتماعيّة، فكّر في حَظَر المُتمرّين والإبلاغ الرّسميّ عن سلوكهم على ذات المنّصة.

فيسبوك Facebook



يمكن الإبلاغ مباشرة عن أي تنمر داخل فيسبوك Facebook، والذي يكون بصورة مجهولة الهوية؛ حيث لا يتحتم التصريح بهويتك في البلاغ المقدم ضد المتنمر.

إنستغرام Instagram



على إنستغرام Instagram، إذا صادفت حسابًا تم إنشاؤه بنية مضايقة شخص آخر أو الإساءة إليه أو شاهدت تعليقًا أو صورة تَهْدَف إلى مضايقة شخص آخر أو الإساءة إليه؛ فيرجى الإبلاغ عبر المنصة.

منصة X



للإبلاغ عن حساب على منصة X، اتبع ما يلي:

انتقل إلى التَّغريدة التي تريد الإبلاغ عنها عبر منصة X.

حدّد أيقونة المزيد.

حدّد إبلاغ.

حدّد المستفيد من البلاغ: أنا، أو شخص آخر، أو مجموعة مُعيّنة من الأشخاص، أو جميع مُستخدمي منصة X.

قدّم معلومات إضافية بشأن المشكلة التي تُبلغ عنها، وكذلك حدّد تغريدات إضافية من الحساب الذي تُبلغ عنه.

بعد ذلك، تأكد من صحة المعلومات التي قدّمتها من خلال التَّحَقُّق من المحتوى الذي تُبلغ عنه، وكذلك السياق الإضافي الذي شاركته والقاعدة التي ربما انتهكها هذا المحتوى.

ثمّ يتمّ تضمين نصوص التَّغريدات التي تمّ الإبلاغ عنها في رسائل البريد الإلكترونيّ والتنبيهات التي تمّ إرسالها.

وبمجرد إرسال البلاغ، يتمّ تقديم توصيات بشأن الإجراءات الإضافية التي يُمكن اتّخاذها لتحسين استخدام منصة X.

التمارين والتدريبات



أولاً: التمارين الصفية

هل تعلم؟

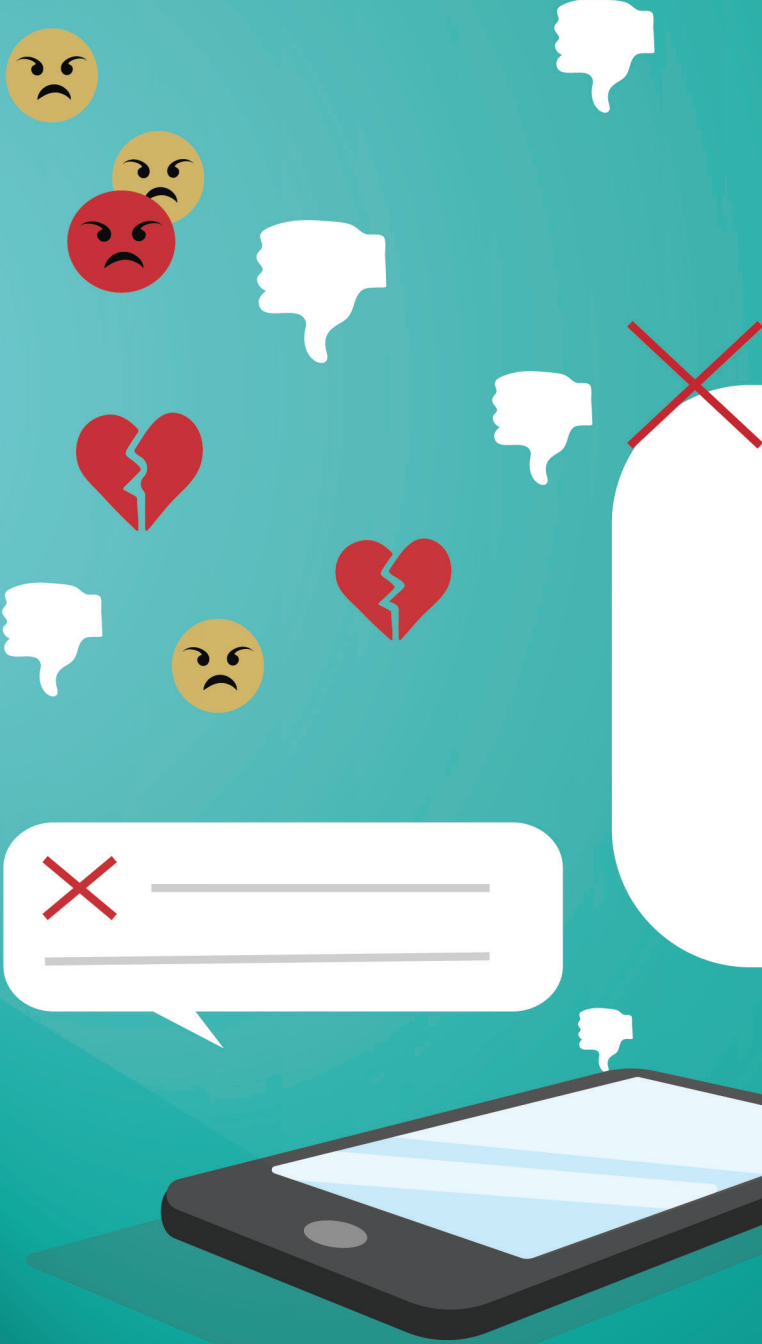
يَعَدُّ الإبلاغ عن حوادث التَّنَمُّر
عبر الإنترنت الحلَّ الأفضل.



انْتَبِه!

التَّثْمَرُ عبر الإنترنت

هو من أنواع التَّثْمَرِ الحديثة، الذي تحوّل فيه التَّثْمَرُ من البيئة الاجتماعية التقليدية إلى البيئة الافتراضية عبر أدوات التواصل الاجتماعي المختلفة.



توجيه

اقرأ الجمل الواردة في الجدول بتمعن،
وابدأ بالجملة الأولى في العمود الأول،
ثم ابحث في العمود الثاني عن الجملة
التي تستكمل معناها، أدناه مثال عن
الوصل بين جملتين.

التمرين الأول

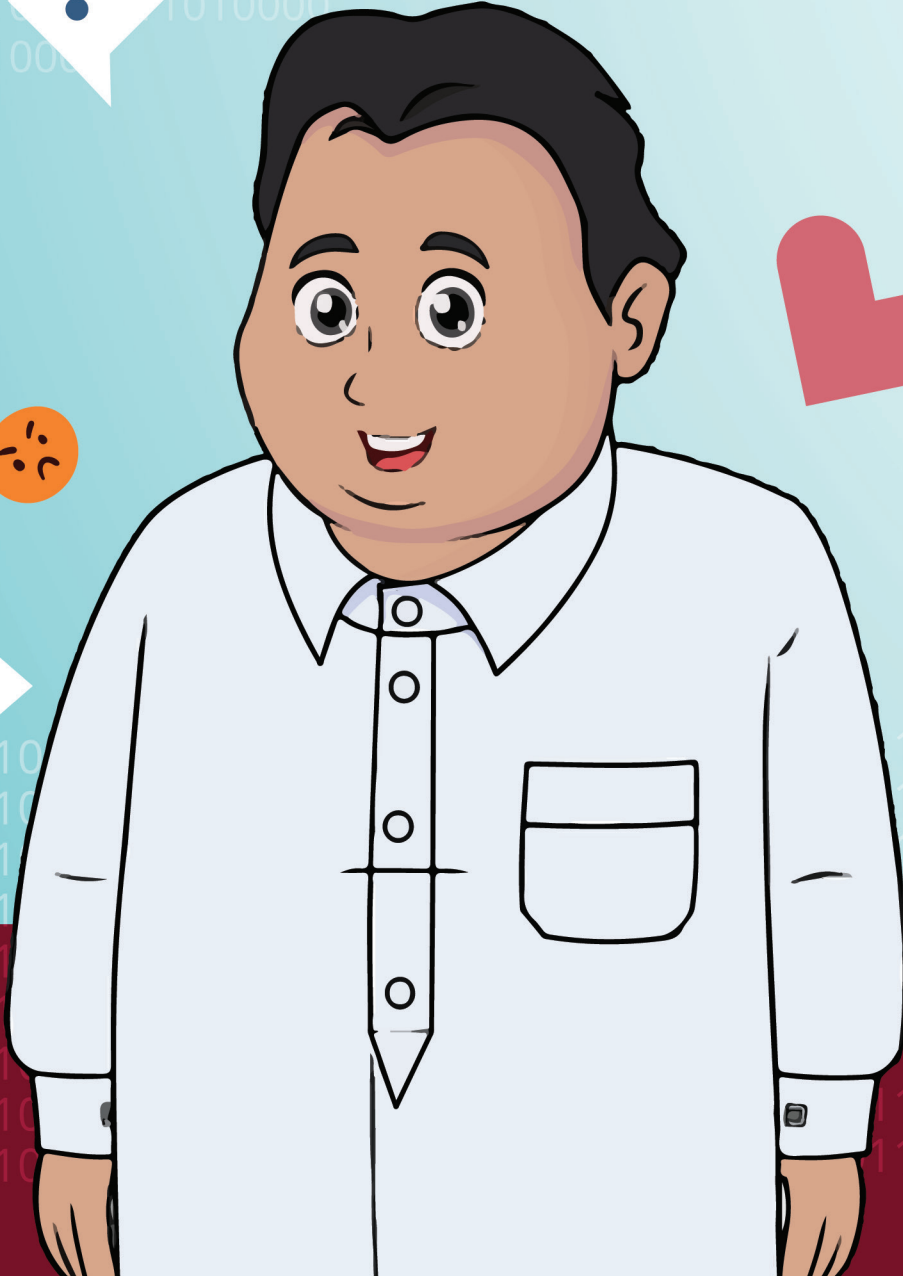
صل بين العبارات في العمود الأول مع
ما ينسجم معها في العمود الثاني:



- | | |
|--|---|
| ☒ المضايقات والتهديد والإذلال والإقصاء من المجموعة. | ☒ التمر الجسدي |
| ☒ أخذ ممتلكات الآخرين وأشياءهم دون استئذان، أو تخريبها. | ☐ التمر اللفظي |
| ☒ المناداة بأسماء غير مرغوب فيها والسب والسخرية والمضايقات. | ☐ التمر الاجتماعي |
| ☒ الضرب والدفع والركل واللكم. | ☐ التمر العاطفي |
| ☒ الاستبعاد الاجتماعي ونشر الشائعات. | ☐ التمر على الممتلكات |

هل تعلم؟

يمكن أن يتمّ التّمرُّ عبر الإنترنت عبر
عدّة وسائل، كالاتّصالات الهاتفية أو
المُراسلة أو البريد الإلكترونيّ أو
تطبيقات التّواصل الاجتماعيّ.





انتبه!

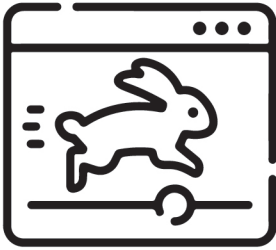
تنقيح الوثائق

يُقصد به نشر جزء من المعلومات الشخصية، كصورة الهوية الشخصية، أو عنوان المنزل، أو رقم الهاتف، أو روابط الحسابات الشخصية؛ على مواقع التواصل الاجتماعي بدافع الانتقام وإيذاء المُتَمر عليه.

التّمرين الثّاني

اختر من بين الكلمات الآتية الكلمات التي تدلّ على التّمرّ عبر الإنترنت، ولوّنها بأحد الألوان المفضّلة لديك:

اقرأ الكلمات والعبارات الواردة بتّمعّن، وفكّر فيما إذا كانت هذه الكلمات تُعبّر عن أنواع التّمرّ عبر الإنترنت، فمثلاً الرّسائل المُسيئة تُعدّ من أنواع التّمرّ عبر الإنترنت.



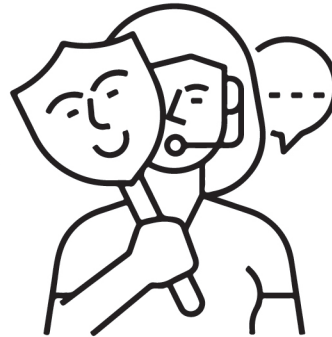
الرّسوم المُتحرّكة



الرّسائل المُسيئة



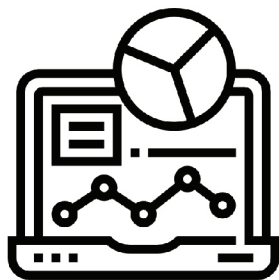
الإهانات



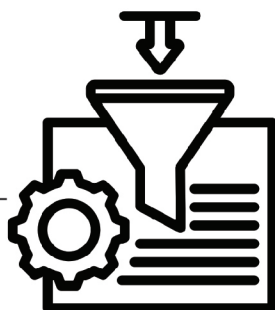
سرقة الهوية



الخداع



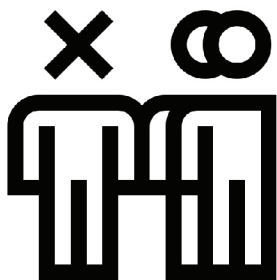
الغضب الإلكتروني



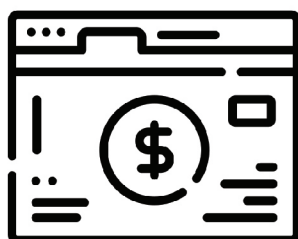
المعلومات



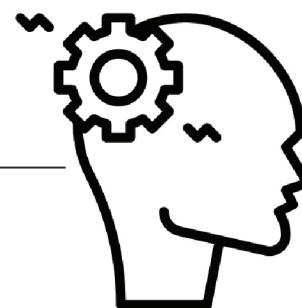
المقالات



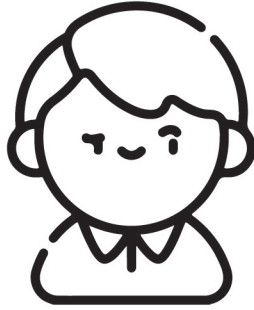
الاستبعاد



الحساب الإلكتروني



التشويه



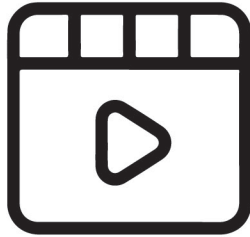
التحقيق



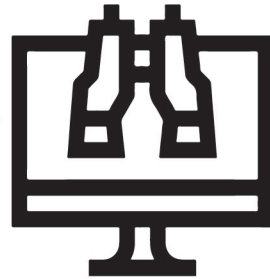
الشائعات



الصور



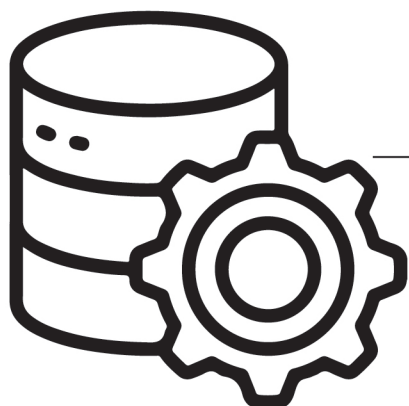
المقاطع المصورة



المطاردة الإلكترونية



النكات



البيانات

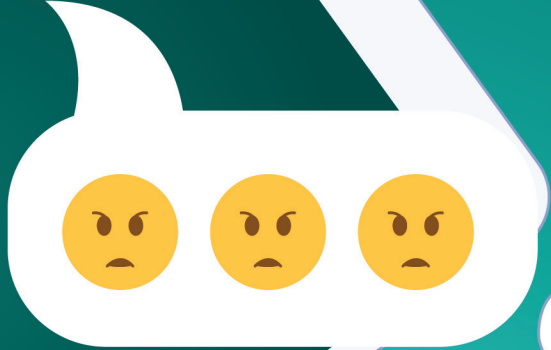


إفشاء الأسرار

انتبه!

يظهر التمر عبر الإنترنت
عبر الرسائل النصية
والتطبيقات ومواقع
التواصل الاجتماعي،
وكذلك ألعاب الفيديو
التي تتيح مساحات
للردشة ومشاركة
المحتوى.

+



غير صحيح	صحيح	
	صحيح	استخدام كلمة سرّ قويّة.
		إرسال رسائل تهديد للآخرين.
		تهديد الآخرين.
		عدم نشر أيّ معلومات شخصيّة عن نفسك.
		سرقة هوية شخص آخر.
		تشويه سمعة الآخرين بالشائعات.
		تحقير الآخرين ومشاركة أسرارهم دون رغبتهم.
		عدم فتح أيّ روابط غير معروفة.
		مشاركة بياناتك الشخصية مع الآخرين.
		المطاردة عبر الإنترنت.
		تجنّب الدخول إلى المواقع الغريبة.
		احترام آراء الآخرين.
		تجنّب نشر الصور الشخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعيّ.

التمرين الثالث

حدّد التصرّفات الصحيحة وغير الصحيحة من العبارات التالية وضعها في الجدول:

اقرأ العبارات الواردة بتمعّن، وفكّر فيما إذا كانت هذه العبارات تُعبّر عن تصرّفات صحيحة، والتصرّف الذي تراه صحيحاً ضعه في الجدول في عمود «صحيح»، والتصرّف الخاطئ ضعه في عمود «غير صحيح».

(تمّ وضع مثال محلول في الجدول)



التمرين الرابع

ضع إشارة (X) على كل العبارات التي تمثل أثر التمر عبر الإنترنت:

☐

الشعور بالثقة بالنفس.

☐

فقدان احترام الذات.

☐

الرغبة في الوجود في التجمعات.

☐

رفض الذهاب إلى المدرسة.

☐

الشعور بالحرَج.

1

2

3

4

5

توجيه

اقرأ العبارات الواردة في الجدول بتمعن، وفكر فيما إذا كانت هذه العبارات تُعبّر عن أثر من آثار التمر عبر الإنترنت، وفي حال كانت تُعبّر عن ذلك؛ ضع إشارة X في العمود المجاور لها





الرغبة في مواجهة المجتمع.

6



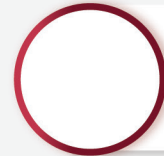
التركيز والتحصيل الدراسي الجيد.

7



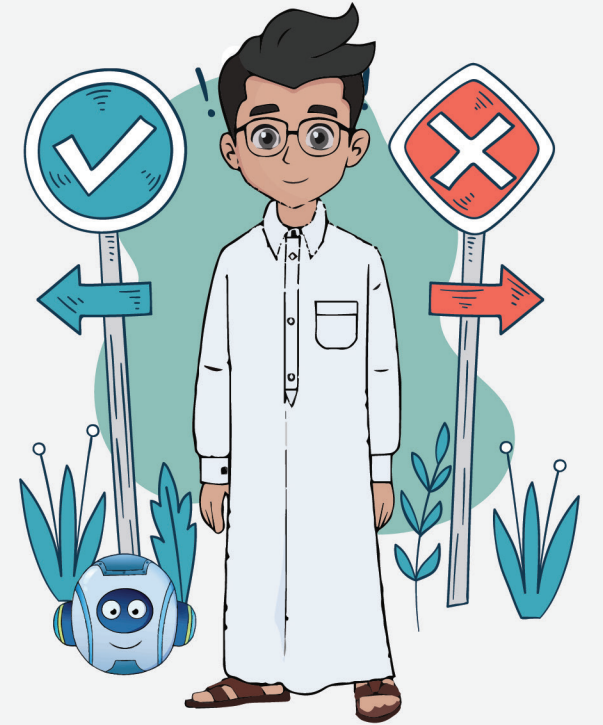
الدخول في نقاشات وممارسة أنشطة مختلفة مع الآخرين.

8



فقدان التركيز وتراجع التحصيل والعلامات الدراسية.

9



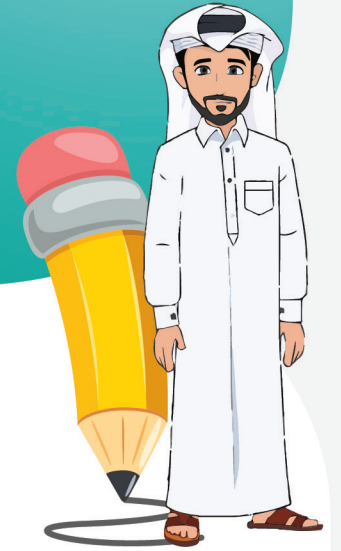
انتبه!

التّمر

حالة من السلوكيات السّلبية المتكرّرة،
يُقصد بها الإيذاء أو المضايقة، وتصدّر
من شخصٍ قويٍّ ضدّ شخصٍ آخرٍ أقلَّ
قوةً.

التمرين الخامس

صل بين العبارات في العمود الأول مع ما يتسجم معها في العمود الثاني:



توجيه

اقرأ الجمل الواردة في الجدول بتمعن،
وابدأ بالجُملة الأولى في العمود
الأول، وابحث في العمود الثاني عن
الجُملة التي تَسْكُمِل معناها. (أدناه
مِثَال عن الوصل بين جُمْلَتَيْن)

وَمُواجهَة المجتمع.

يَحْدُث معه فيفقد تركيزه وينشغل عن المذاكرة والتحصيل.

احترامه وتقديره لذاته.

وسط التجمعات.

المشاركة في الأنشطة والتقاشات مع الآخرين.

القلق والتوتر طوال الوقت.

يفقد الضحية

يعاني الضحية الشعور بـ

يفقد الضحية الرغبة في الخروج

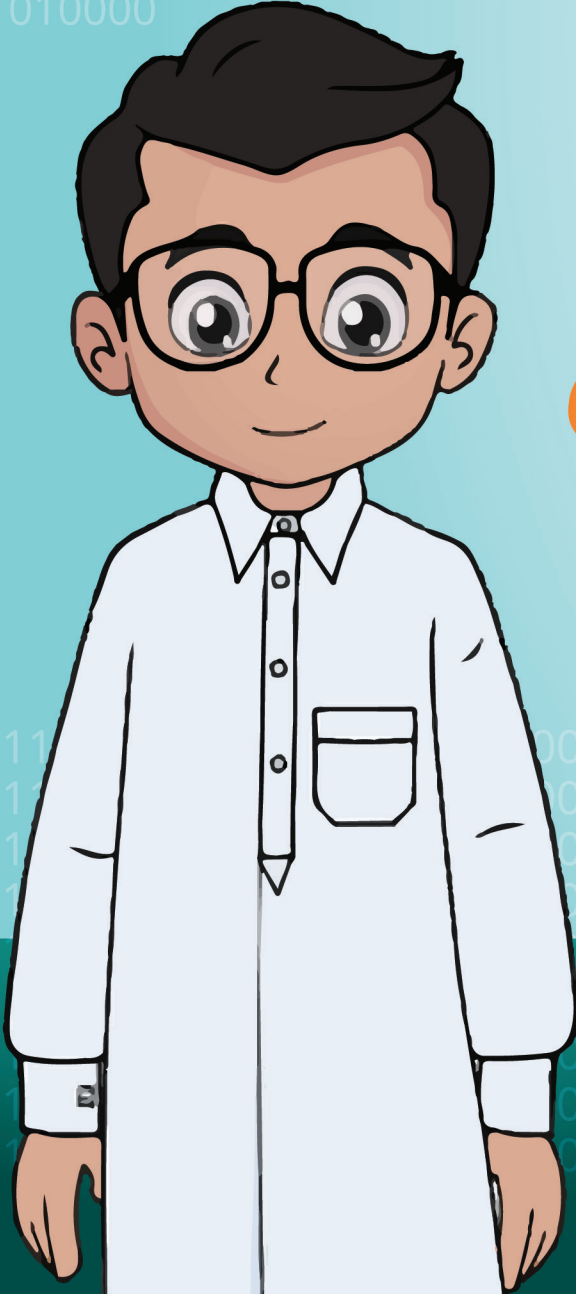
يركز ضحية التمر عبر الإنترنت فيما

يتجنب ضحية التمر

يرفض ضحية التمر الوجود

هل تعلم؟

المُلاحَقة الإلكترونيَّة أحد أشكال التَّمرُّع
عبر الإنترنت، وفيها يتم إرسال رسائل
مُسيئة للصحَّة عَبر البريد الإلكتروني
أو منصات التَّواصل الاجتماعي.





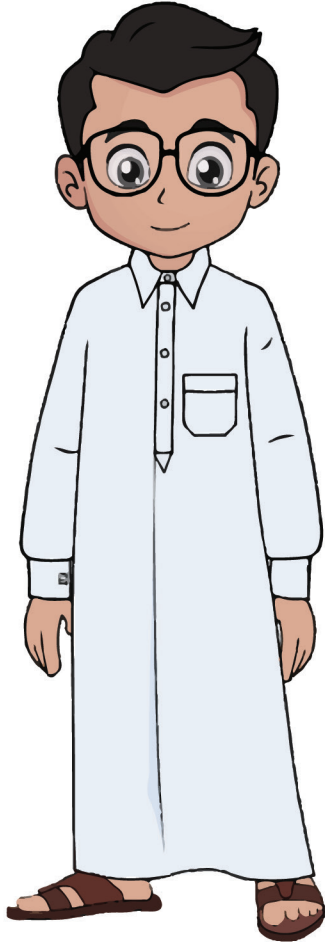
انتبه!

يسمح التمر عبر الإنترنت للمتتمر
بمضايقة الضحية في أي وقت ويقلل
من مستوى المسؤولية والمحاسبة،
بخلاف التمر التقليدي الذي يحدث
وجهًا لوجه.



التّمرين الأوّل

سَاعِدْ حَمْدَ

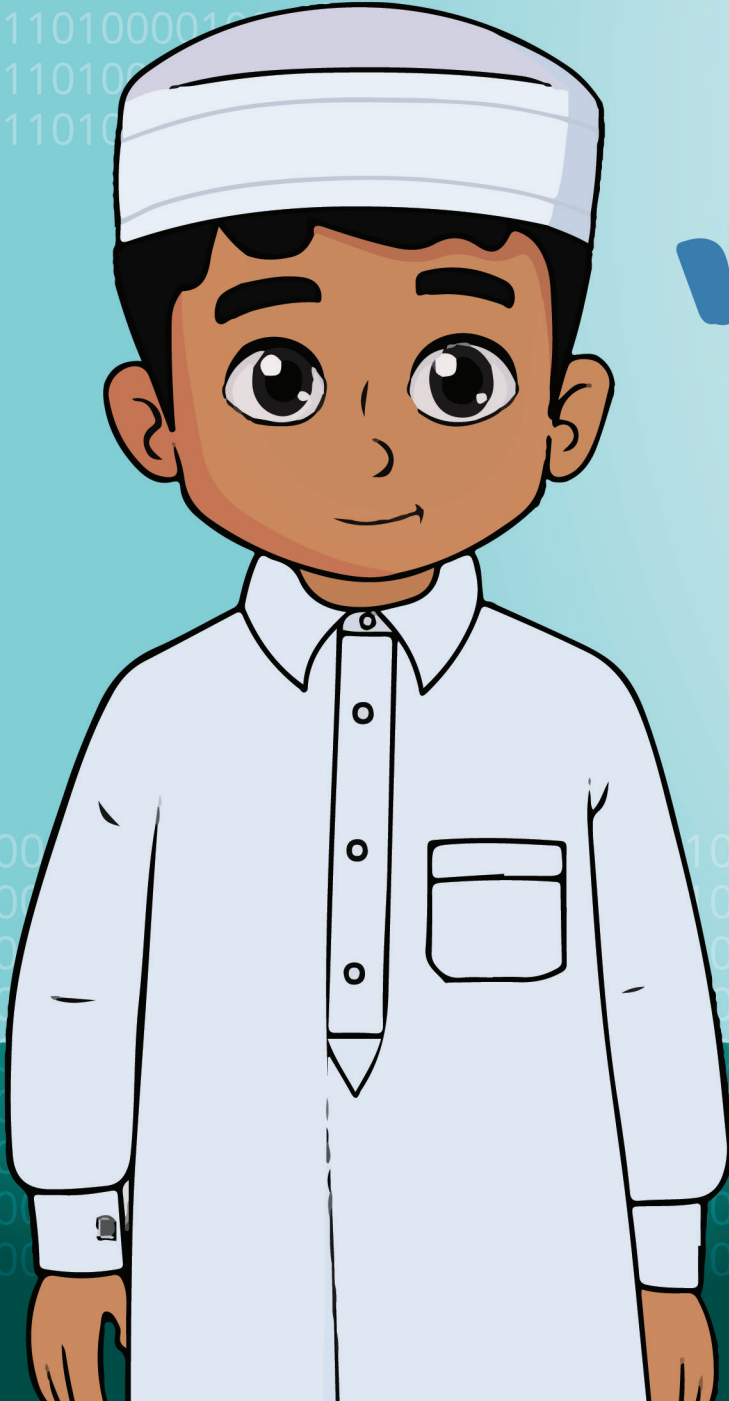


تَلَقَّى حَمْدَ رِسَالَةَ نَصِيَّةٍ عَلَى هَاتِفِهِ عَلَى أَحَدِ التَّطبيقاتِ،
فَقَامَ بِفَتْحِهَا سَرِيعًا، وَكَانَ يَعْتَقِدُ أَنَّ صَدِيقَهُ أَرْسَلَهَا إِلَيْهِ، لَكِنْ حِينَ فَتَحَهَا
وَجَدَ كَثِيرًا مِنَ السَّبَابِ وَالْكَلِمَاتِ الْجَارِحَةِ، فَبَكَى حَمْدَ بِشِدَّةٍ وَشَعَرَ بِالْخَوْفِ...
هَلْ يُمْكِنُكَ أَنْ تُخْبِرَ حَمْدَ كَيْفَ يَتَصَرَّفُ فِي هَذَا الْمَوْقِفِ الصَّغْبِ؟

1. عَلَيْهِ أَلَّا يُخْبِرَ أَيَّ أَحَدٍ. ☐
2. عَلَيْهِ أَنْ يُعْلِمَ أَسْرَتَهُ بِمَا حَدَثَ. ☐
3. عَلَيْهِ أَنْ يُخْبِرَ صَدِيقَهُ. ☐
4. عَلَيْهِ أَنْ يُخْبِرَ مُعَلِّمَهُ فِي الْمَدْرَسَةِ. ☐

هل تعلم؟

يُقَدِّ إِدْمَان استخدام الإنترنت
وتطبيقات التّواصل الاجتماعيّ من
العوامل المُساعِدة على حَدُوث
التّمرُّع عبر الإنترنت.



توجيه

اقرأ الجمل الواردة في الجدول بتمعن، وأعد ترتيبها بحيث تكون الجملة الأولى تعبر عن التصرف الأول الذي يجب أن تتصرفه فور تعرضك للتحرش، والجملة الثانية هي التصرف الثاني، وهكذا.

التمرين الثاني

رتب العبارات التالية وفقاً للتسلسل المنطقي...
كيف تحمي نفسك من التحرش عبر الإنترنت؟

1	احتفظ بنسخة من الرسائل أو الصور التي تصلك من المتحرش.
2	لا تتجاوب مع المتحرش.
3	أخيراً يمكنك أن تلجأ إلى الجهات القانونية وإدارة مكافحة الجرائم الإلكترونية بوزارة الداخلية.
4	توجه فوراً للحديث حول ما تتعرض له مع والدك أو والدتك.
5	اطلب من المتحرش أن يتوقف عما يقوم به.
6	لا تحاول تهديد المتحرش.
7	قم بحظر المتحرش من كل حساباتك الإلكترونية.
8	قم بإبلاغ مزودي الخدمة بالتحرش الذي تتعرض له.



اُنْتَبِه!

سرقة الهوية

تظاهر المُنْتَمِر بأنه شخص آخر،
وقيامه بإرسال أو نشر المواد
الإلكترونية لجعل شخص ما
في خطر يُهدد سمعته.



التّمرين الثالث

صَغْ كلمة «افعل» أو «لا تفعل»
أمام كلّ عبارة تُسَاعِدُكَ على حماية
نفسك من التّمْتَر عبر الإنترنت:

توجيه

اقرأ الجُمْلَ الواردة في الجدول
بِتَمَقُّنْ، وَحَدِّدْ ما إذا كانت الجُمْلَةُ
تُعَبِّرُ عن تَصَرُّفٍ صحيح أم غير صحيح،
وفي حال كانت صحيحة اكتب
في العمود المقابل «افعل»،
وفي حال كانت غير صحيحة
اكتب «لا تفعل».
(يوجد مثالان مُجاب عنهما)

لا تفعل	1. حذف رسائل التّهديد الّتي أرسلها لك المُتَمَتِّر الإلكتروني.
	2. تهديد المُتَمَتِّر الإلكتروني وإزعاجه.
افعل	3. عدم التّجاوب مع رسائل التّمْتَر عبر الإنترنت.
	4. حَظَر المُتَمَتِّر الإلكتروني من كلّ حساباتك الإلكترونيّة.
	5. السّكوت وتجنّب الحديث مع الأسرّة أو المُعَلِّمين عَمَّا تَتَعَرَّضُ له.
	6. الاحتفاظ بنسخة من كلّ الرّسائل الّتي أرسلها لك المُتَمَتِّر الإلكتروني.
	7. الطّلب من المُتَمَتِّر أن يَتَوَقَّفَ عَمَّا يقوم به.
	8. إبلاغ مُزوّدِي الخدمة بما تَتَعَرَّضُ له.
	9. مشاركة معلوماتك وبياناتك الخاصّة عبر الإنترنت.
	10. المشاركة في حملات التّمْتَر عبر الإنترنت ضدّ الآخرين.
	11. التّحدّث مع أُسْرَتِكَ أو مُعَلِّمِكَ بالمدرسة عَمَّا يَحْدُثُ معكَ.
	12. مُوافقة المُتَمَتِّر الإلكتروني وتنفيذ كلّ ما يُخْبِرُكَ به.
	13. الخوف من المُتَمَتِّر الإلكتروني والسّكوت عَمَّا يقوم به.
	14. اللّجوء إلى إدارة مُكافحة الجرائم الإلكترونيّة بوزارة الدّاخلية.
	15. استخدام كلمة سِرٍّ قويّة.

انْتَبِه!

التشهير بشخص ما من خلال الشائعات، أو نشر
معلومات مغلوبة، أو صور مزعجة؛ من أشكال
التنمر عبر الإنترنت.





أسئلة المسابقات

ضَعُ الْمُسَمَّى الْمُنَاسِبَ

إحدى قنوات التَّصَمُّر عبر الإنترنت، وتتكوَّن من مقطعين، كلُّ مقطعٍ من ثلاثة حروف، وتُعَدُّ الأشهر بين وسائل التواصل الاجتماعيّ.....

رسائل مسيئة ومهينة للشخص، تُرْسَل عبر البريد الإلكترونيّ.....

تشويه السمعة عبر نشر الشائعات هو أحد أشكال.....

التَّنازُّر بالألقاب والتَّجاوزات اللفظية التي تتسم بالعنصرية والكراهية عبر منصات التواصل الاجتماعيّ، يُطلق عليه.....

يتمُّ بواسطة التطبيقات بهدف معرفة خصوصيات الآخرين وابتزازهم أو التشهير بهم على الإنترنت، هو.....

تراجع المستوى الدراسي وانعدام الشهية والشعور بالصداع؛ كلها آثار ل.....



صُغْ علامة (✓) أو (✗) أمام كلِّ جملة

لا يتسبب التَّمرُّعُ عبر الإنترنت في وقوع أذى نفسيٍّ أو جسديٍّ على الضحايا.

نادرًا ما يُعاني الأطفال الذين يقعون ضحايا للتَّمرُّع عبر الإنترنت؛ من الغضب والشعور بالإهانة.

يُجد ضحايا التَّمرُّع عبر الإنترنت صعوبةً في الشعور بالأمان.

لا يفقد الأطفال الذين يقعون ضحايا للتَّمرُّع عبر الإنترنت الرغبة في الدِّراسة.

الانغماس التام في عالم الإنترنت والتكنولوجيا إحدى وسائل الحماية من التَّمرُّع عبر الإنترنت.

لا يُفضَّل الاحتفاظ بالأدلة التي تدلُّ على محاولات التَّمرُّع.

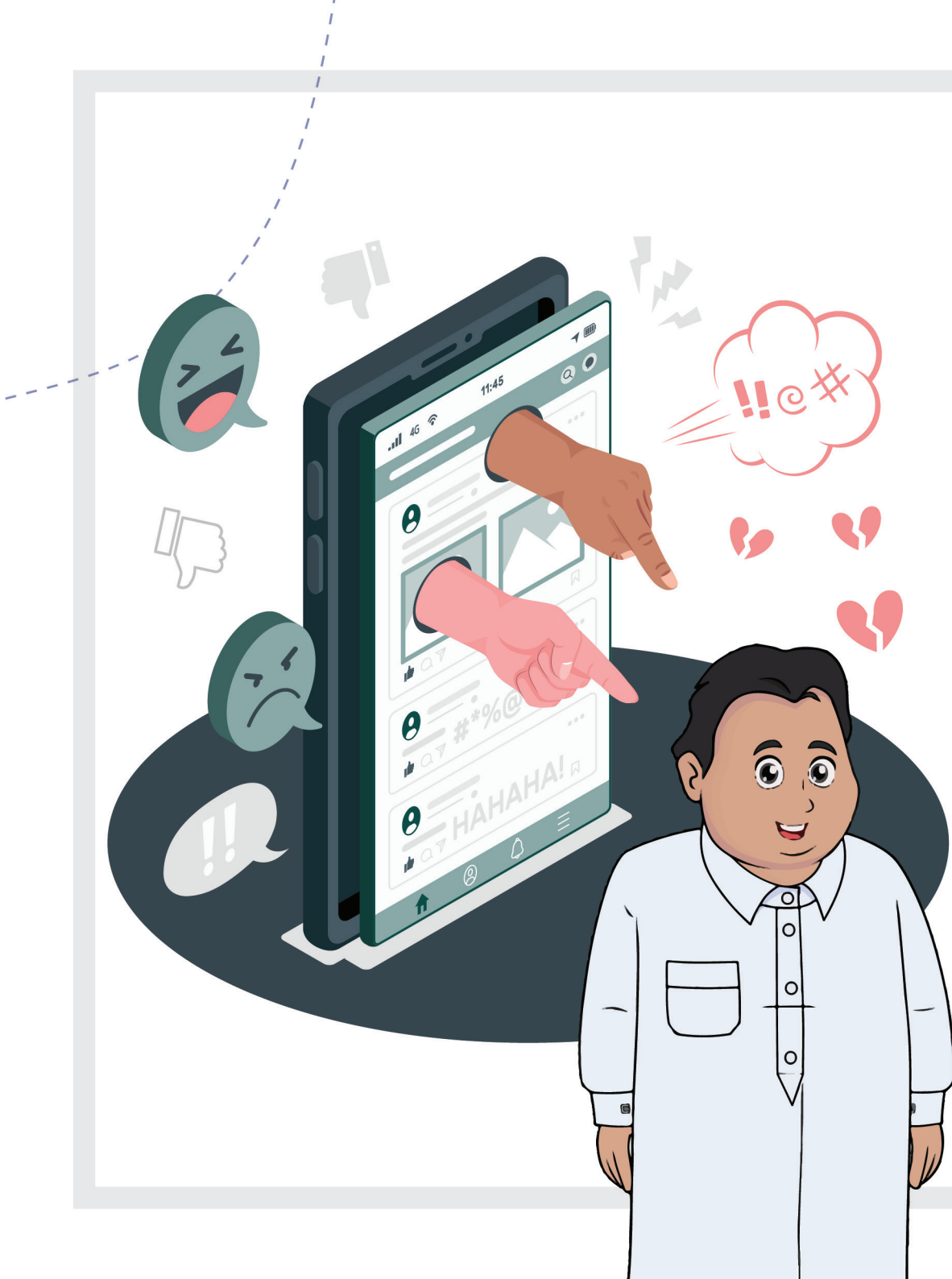
لا ينبغي إخبار أحد في حال تلقي رسائل تهديد أو رسائل مُسيئة من أحد المُتابعين على Facebook.

في حال التعرُّض للتَّمرُّع عبر الإنترنت، يُفضَّل التجاوب مع المُتَّمرِّع.

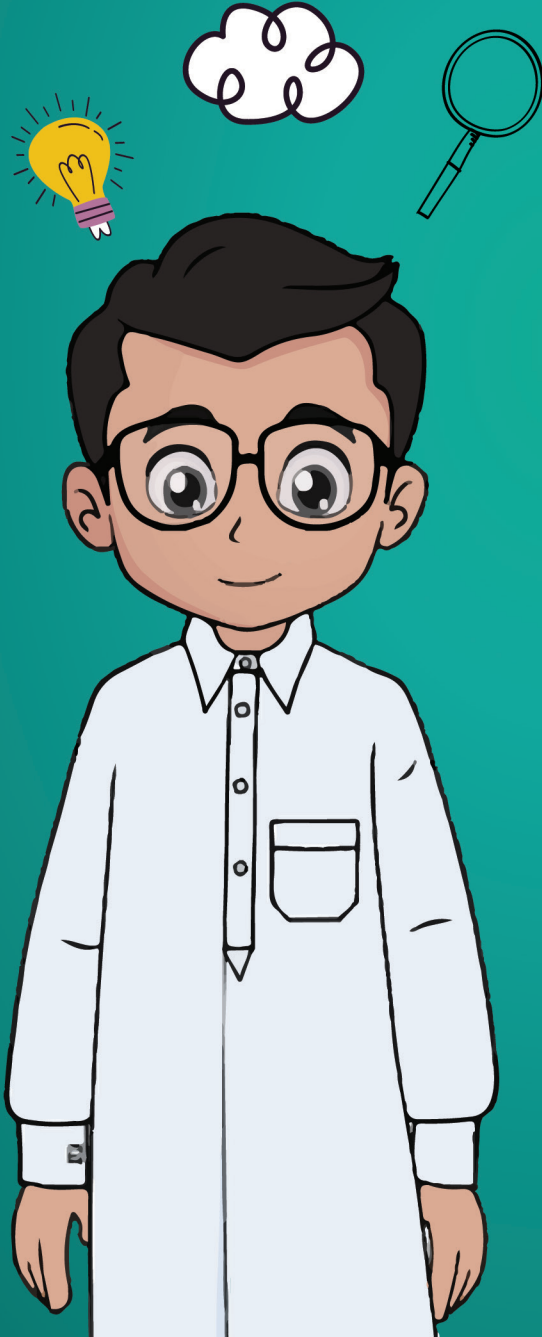
لا تهتمَّ وسائل التواصل الاجتماعيُّ بحالات الإبلاغ عن التَّمرُّع عبر مواقعها.

انتبه!

غالبًا ما يُعاني الأطفال الذين
يقعون ضحايا **للتَّمرُّعبر**
الإنترنت من الغضب
والعزلة والاكتئاب والمرض
والإذلال.



إسكتشات



- لا يَقتَصِر **الثَّمَرُ عبر الإنترنت** على بعض الكلمات المسيئة فقط، بل قد يَتَجَاوَز حدود الإزعاج وَيَصِل إلى التهديدات والمضايقات الجَنَائِيَّة.
- هل تَعْلَم أَن شَخْصًا واحدًا فقط من بين كل 10 ضحايا يُخبر شَخْصًا بالغًا يثق به عن **الثَّمَر عبر الإنترنت**؟
- تهوين الأمر وعدم تهويله إحدى الوسائل الدفاعية ضد **الثَّمَر عبر الإنترنت**.
- لحماية نفسك من **الثَّمَر عبر الإنترنت**؛ تجاهل محاولات المُتَمَتِّع، وعليك بعدم الخوض في الرد عليه أو إعطائه أي قيمة.

إسكتشات

- للوقاية من **التنمر عبر الإنترنت**؛ تجنب عرض كل التفاصيل اليومية والعلاقات والأحداث على مواقع التواصل الاجتماعي، حتى لا يساء استغلالها.

- تفتقر العلاقات الاجتماعية المكوّنة عن طريق **مواقع التواصل الاجتماعي** إلى المعرفة الواقعية؛ لذا لا يُعول عليها.

- اضطرابات النوم والجهاز الهضمي هي من الآثار السلبية **للتنمر عبر الإنترنت**.

- التغيّب عن المدرسة ليس حلاً **للتنمر عبر الإنترنت**، قم بإبلاغ مُدرّسك أو أحد والديك فور التعرّض للتنمر.



انْتَبِه!

روابط الويب المُخادعة

يقوم المُنْتَمِرُ بنشر خبر أو معلومة محلَّ
اهتمام الضحية المُسْتَهْدَفة عبر الإنترنت،
وبمجرد الدَّخول عليها يتمكّن المُنْتَمِرُ من
نشر أخبار وصور غير لائقة على صفحة الضحية.

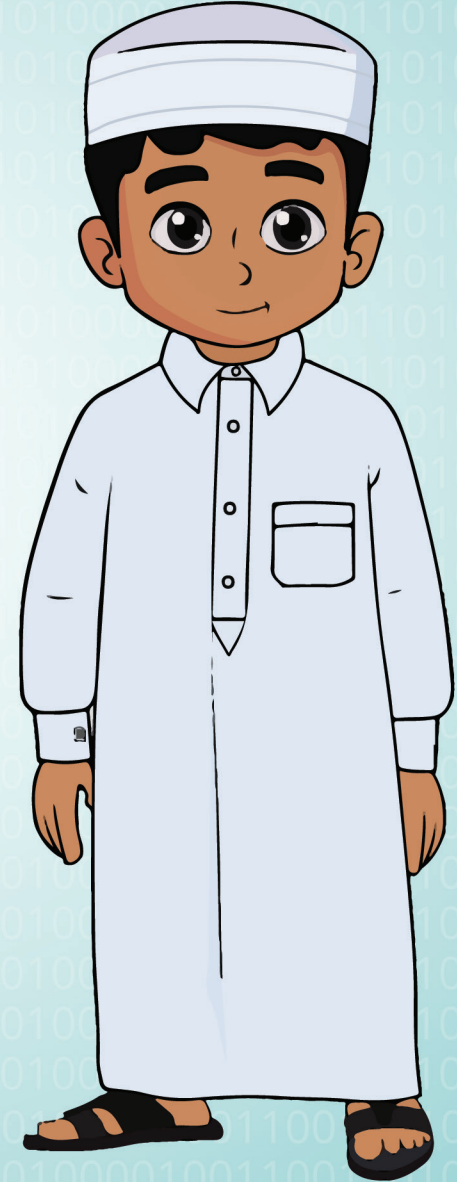


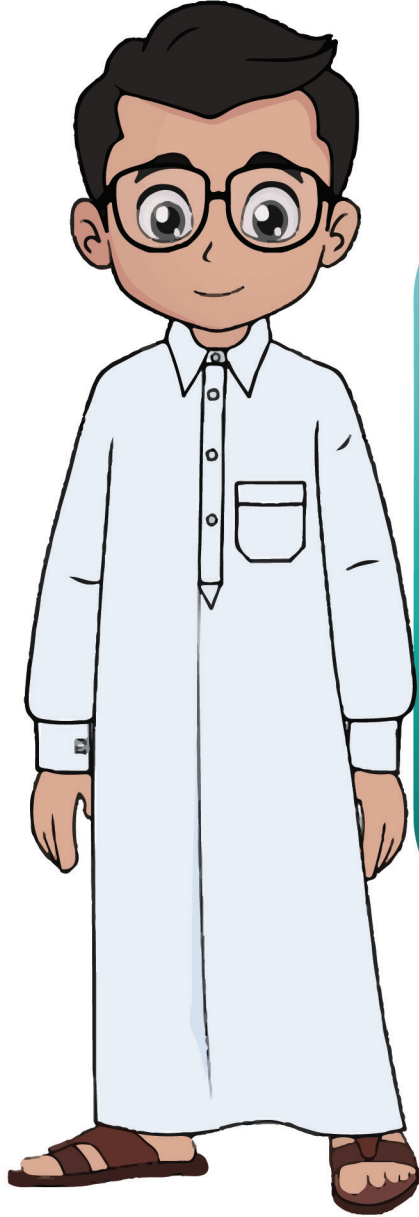
اُنْتَبِه!

في **مِنَصَّات ألعاب الفيديو!** يمكن للآعب إخفاء هُويته واستخدام أسماء مُستَعَارَة، ما يساعد على حدوث التَنَمُّر عبر الإنترنت، خاصةً مع عدم وجود رقابة حقيقية لمنع ذلك السلوك المؤذي.



الألعاب التفاعلية البطاقات العشوائية





البطاقة الأولى

عند التّعرّض للتّمر عبر
الإنترنت خلال وجودك
على جهاز الحاسوب
بالمنزل، لمن تلجأ؟



البطاقة الثانية

ما الأشياء التي يجب
أن نفعّلها لكي
لا نتعرّض للتّمرّ؟

PASSWORD PROTECTED





البطاقة الثالثة

في حال اسْتَقْبَلْت
رسالةً تُخْمِلُ
كلمات مسيئة لك
على Facebook،
ماذا تفعل؟





البطاقة الرَّابِعة

ماذا تفعل إذا
قال لك أحدهم
كلمات سيئة في
تعليق على منشور
لك على إحدى
وسائل التواصل
الاجتماعي؟

البطاقة الخامسة

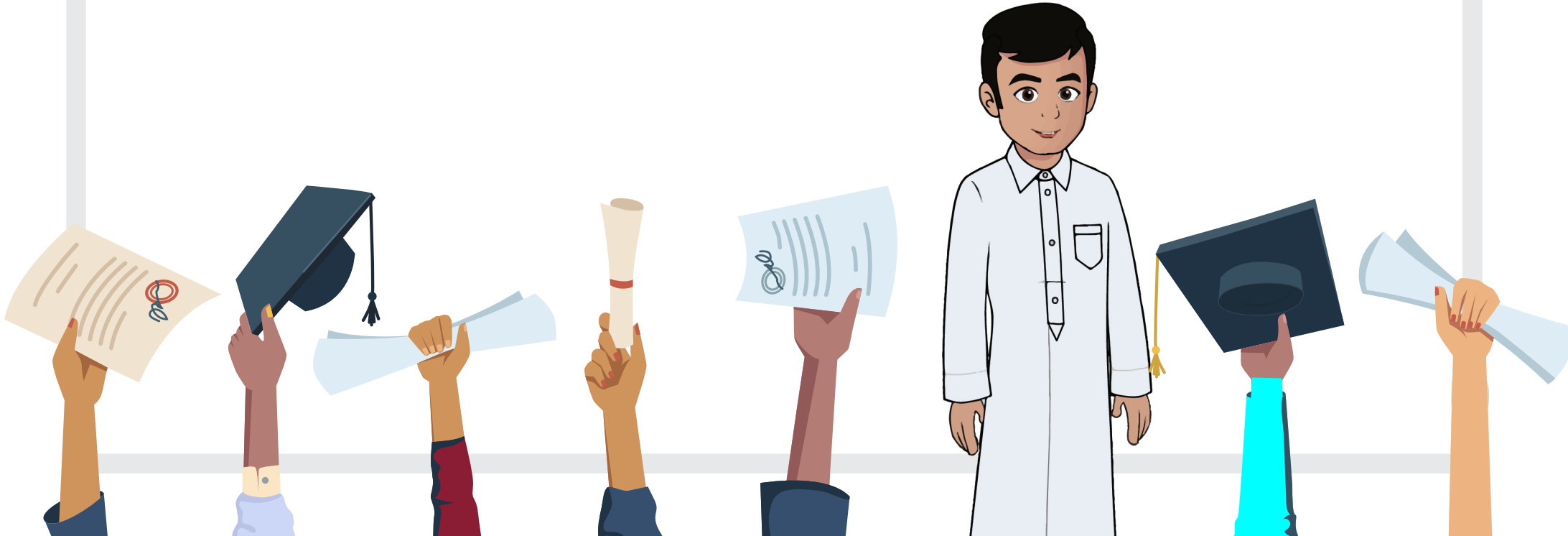
إذا صادفتَ زميلًا لك في
المدرسة حزينًا ويجلس
بمفرده، وعَلِمْتَ منه أنَّ
أحدهم **يبتزّه ويهدّده**
عبر الإنترنت. بعد تفكير؛
ماذا ستفعل لمساعدته؟



مشروع التخرج

مشروع التخرج هو واجب تقوم به بمفردك أو بالاشتراك مع زميل أو زميلين من زملائك، وتقوم من خلاله وتحت إشراف المُدَرِّب بأحد الواجبات التالية:

- كتابة قصة قصيرة تدور أحداثها حول طفل تَعَرَّضَ للشمع عبر الإنترنت، ويقوم الطالب بكتابة كيف تأثر الطفل بالشمع وكيف عالَج الأمر.
- يتَقَمَّص الطالب دَوْر المُدَرِّب وَيَكْتُب توجيهات عامة لزملائه أو أهله يُوَضِّح لهم فيها الإجراءات المطلوبة للوقاية من الشمع عبر الإنترنت.







CyberEco



الوكالة الوطنية للأمن السيبراني
National Cyber Security Agency