# لطلاب المدارس الثانوية

مساعدتك لتكون آمنًا على وسائل التواصل الاجتماعي

يقدم هذا الدليل نصائحاً لمساعدتك على أن تكون آمنًا على وسائل التواصل الاجتماعي وروابط للنصائح حول ما يجب فعله إذا كنت بحاجة إلى الدعم.

## كيفية الحصول على تجارب إيجابية وآمنة عبر الإنترنت

* تعرّف على مكان الحصول على المعلومات: يوفر مفوض السلامة الإلكترونية eSafety Commissioner [الكثير من المعلومات المفيدة لمساعدتك على البقاء آمنًا عبر الإنترنت](https://www.esafety.gov.au/young-people) - تشمل الموضوعات المواعدة والعلاقات، والتنقل في المواقف الصعبة، وحماية نفسك عبر الإنترنت، والأخبار المزيفة والمزيد.
* وازن بين عالمك على الإنترنت وخارجه: قد يكون من السهل قضاء الكثير من الوقت على الإنترنت، ولكن إدراك تواتر وسبب اتصالك بالإنترنت يمكن أن يساعدك على تحقيق توازن أكثر صحة وسعادة مع الوقت عندما لا تكون متصلاً بالإنترنت. الق نظرة على [موازنة وقتك على الإنترنت](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online).
* تحكّم في بصمتك الرقمية: يتذكر الإنترنت عنك أكثر مما تتوقع. إنه يترك أثراً من البيانات، يعرف باسم بصمتك الرقمية. والخبر السار هو أن هناك طرقًا للتحكم في بصمتك الرقمية. تحقق من [البصمة الرقمية](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) للحصول على نصائح للتحكم في بصمتك.
* تقليل الضغط: يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي طريقة رائعة للبقاء على اتصال مع الأصدقاء، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تجعلنا نقارن حياتنا بالآخرين أو نشعر أننا بحاجة إلى البقاء على اتصال باستمرار. الضغوط الناجمة عن وسائل التواصل الاجتماعي حقيقية للغاية ولها عواقب علينا جميعًا. الق نظرة على [الضغوط من وسائل التواصل الاجتماعي](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) للحصول على نصائح.
* كن مناصراً: في حين أنه قد يكون من الصعب رؤية شخص ما يتعرض للتنمر شخصيًا أو عبر الإنترنت، إلّا أن الأمر يكون أصعب عندما تكون أنت مَن يتعرض للتنمر. يمكننا جميعا أن نفعل شيئاً للمساعدة كمناصرين. المناصر هو الشخص الذي يختار دعم شخص يتعرض للإيذاء أو الأذى. قد يبدو الأمر شاقًا ولكن هناك طرقًا آمنة لتكون مناصراً عبر الإنترنت ووجهًا لوجه. الق نظرة على [أنا في ظهرك](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) لمعرفة المزيد.
* المساعدة ضد قضاء الكثير من الوقت على الإنترنت: هل يؤثر سلوكك عبر الإنترنت عليك عندما تكون غير متصل به؟ إذا كانت الطريقة التي نستخدم بها وسائل التواصل الاجتماعي لها آثار سيئة على صحتنا وعلاقاتنا، فنحن بحاجة إلى التوقف والتفكير فيما يحدث. الق نظرة على: [أصدقاء حقيقيون](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends).

## ماذا تفعل إذا تعرضت لتجربة غير آمنة عبر الإنترنت

يمكن أن تحدث أشياء عبر الإنترنت تجعلنا نشعر بعدم الارتياح أو عدم الأمان. قد يكون هذا بسبب التنمر أو رؤية محتوى مزعج أو عنيف أو مشاركة الصور دون موافقتك أو تلقي صور عارية غير مرغوب فيهم أو حتى الاتصال بك من قبل شخص غريب يجعلك تشعر بعدم الارتياح. هناك طرق للحصول على المساعدة.

أنت لست وحدك. هناك دائماً شخص يمكنه المساعدة. يمكن لشخص بالغ تثق به، مثل أحد أفراد الأسرة أو المعلم، أن يمنحك وجهة نظر جديدة، بالإضافة إلى مساعدتك في تحديد ما يجب القيام به وكيفية التعامل مع أي تأثيرات. حاول البقاء على اتصال مع الشخص الداعم لك أثناء التعامل مع الموقف.

**التعرض للتنمر عبر الإنترنت**

* المساعدة إذا كنت تتعرض للتنمر عبر الإنترنت: لا ينبغي أن يضطر أحد للتعامل مع التنمر عبر الإنترنت، ولكن معرفة أكثر الطرق فعالية لإيقافه ستساعد. التنمر عبر الإنترنت هو التنمر باستخدام التقنيات الرقمية مثل الهواتف المحمولة والبريد الإلكتروني وأدوات وسائل التواصل الاجتماعي. يمكنك معرفة المزيد عنه هنا: [التنمر عبر الإنترنت](https://www.vic.gov.au/cyberbullying). وتعرَّف على ما يلزمك القيام به إذا واجهت [التنمر عبر الإنترنت](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying).
* ماذا تفعل إذا تمّ وصفك بالمتنمر: إذا كنت منخرطًا في سلوك التنمر، فمن المهم أن تفكر في كيفية تغيير سلوكك. يمكنك أيضًا اتخاذ خطوات للتأكد من عدم حدوث ذلك مرة أخرى. إذا تمّ نعتك بذلك، الق نظرة على [لقد تمّ وصفي بالمتنمر | مفوض السلامة الإلكترونية](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) للحصول على المشورة.

**الشعور بعدم الأمان عبر الإنترنت**

* احصل على المساعدة إذا كان شخص ما يجعلك تشعر بعدم الارتياح أو عدم الأمان: يعد التعرف على الأشخاص وتكوين صداقات جديدة والبقاء على اتصال مع الآخرين الذين تعرفهم بالفعل أمرًا شائعًا في التطبيقات والمواقع والألعاب. أيًا كان الشخص الذي تتواصل معه، من المهم معرفة كيفية الحصول على المساعدة إذا جعلك تشعر بعدم الارتياح أو عدم الأمان. اقرأ المزيد حول ما يجب القيام به في [الاتصال غير الآمن و "الاستمالة"](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact)
* إذا شارك شخص ما أو هدد بمشاركة صور عارية لك: حتى إذا أرسلت إلى شخص ما صورة حميمة أو مقطع فيديو لك، أو وافقت على التقاط صورة أو مقطع فيديو لك، فهذا لا يعني أنه مسموح له بمشاركتها مع أي شخص آخر. اكتشف ما يجب عليك فعله في هذه الحالة: [تمت مشاركة صوري العارية](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) أو [يهدد شخص ما بمشاركة صوري العارية](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

الإبلاغ عن المحتوى الضار

* الإبلاغ عن المحتوى الضار عبر الإنترنت: يمكن لمفوض السلامة الإلكترونية مساعدتك في إزالة الإساءة الخطيرة عبر الإنترنت والمحتوى غير القانوني والمقيد عبر الإنترنت، بما في ذلك التنمر عبر الإنترنت الذي من المحتمل أن يضر بالصحة البدنية أو النفسية للشخص المستهدف. انتقل إلى [الإبلاغ عن الضرر عبر الإنترنت](https://www.esafety.gov.au/report) لمعرفة المزيد حول ما يمكن الإبلاغ عنه وكيفية الإبلاغ عنه والأدلة التي يجب حفظها والإبلاغ.
* المحتوى المزعج: في بعض الأحيان تصادف شيئًا تفضل عدم رؤيته عندما تكون متصلًا بالإنترنت. يمكن أن يتضمن محتوى مزعج أو يسبب الضيق لأنه يعرض حدثًا عنيفًا أو مسيئًا بشكل خطير. يمكنك أن تفعل شيئا حيال ذلك. [محتوى مزعج](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content).

## إلى أين تذهب إذا كنت أنت أو صديقك بحاجة إلى المزيد من الدعم

* اتصل برقم 000 للحصول على مساعدة عاجلة
* تحدَّث إلى شخص ما في مدرستك أو شخص بالغ موثوق به خارج المدرسة
* اتصل [بمفوض السلامة الإلكترونية](https://www.esafety.gov.au/) للحصول على المشورة أو للإبلاغ عن إساءة الاستخدام عبر الإنترنت
* Headspace Counselling: يمكن لطلاب المدارس الثانوية التابعة لحكومة فيكتوريا الوصول إلى خدمات الاستشارة من headspace. headspace الإلكترونية: 890 650 1800 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* قم بزيارة الطبيب العام المحلي إذا كنت بحاجة إلى بعض دعم الصحة النفسية
* خط مساعدة الأطفال Kids Helpline: 1800 551 800 - [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* Lifeline: 13 11 14 - [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue: 1300 224 636 - [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)