

إذا كنت ضحية تحرش!

اتبع القواعد السبع الذهبية التالية :

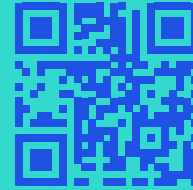
- 1 تعرف على مكان وجود زر التبليغ في مواقعك المفضلة،
- 2 قبل الرد على أي رسالة تزعجك، فكر مليًا قبل إرسال رسالة قد تكون مهينة أو قد يساء فهمها. حافظ على هدوئك!
- 3 قم بالتقاط صورة للشاشة - حتى يكون لديك دليل في متناول يدك عند الضرورة، تعلم كيف تقوم بالتقاط صورة للشاشة (على الهاتف أو اللوحة الالكترونية أو الحاسوب الشخصي).
- 4 احبب أي شخص متحرش أو سلوك تجده مؤذيًا أو مهينًا أو مهددًا.
- 5 قم بالإبلاغ عن أي سلوك أو تحرش بواسطة منصة مغرب الثقة السيبرانية www.cyberconfiance.ma أو اتصل بالرقم المجاني 2511 واطلب المساعدة.
- 6 تحدث الى شخص تثق به، سواء كان صديقًا أو أحد الوالدين أو مربيا أو مدرسًا أو تحدث إلى جمعية مختصة. إعلم أن مشاركة المشكلة يخفف عنك العبء.
- 7 في حالة وقوع حادث خطير، يتعين تقديم شكاية إلى السلطات المختصة (النيابة العامة أو الشرطة أو الدرك).

للمزيد من المعلومات أو الإبلاغ عن التحرش أو عن أي محتوى أو صور أو مقاطع فيديو غير لائقة للعنف الإلكتروني أو الاستغلال الجنسي للأطفال على الإنترنت. زوروا موقع فضاء مغرب الثقة السيبرانية:

www.cyberconfiance.ma

أو اتصلوا بالرقم

2511



التحرش والتنمر الإلكتروني

1



حقوق النشر EMC و CdE 2021

MAC SUP

ما العمل ؟

حماية نفسك من السلوك العدواني عبر الإنترنت، تحتاج إلى الكثير من الصمود والتعاطف و الارتقاء الاجتماعي، لكن هناك ممارسات فضلى للحماية :

- استخدم اسم مستعار للحد من المعلومات التي تقدمها عن نفسك على الإنترنت.
- لا تنشر أبدًا معلومات أو معطيات شخصية (صورك الخاصة على سبيل المثال).
- لا تتبادل مطلقًا أو تتفاعل مع المتحرش الإلكتروني.
- إتقان إعدادات الخصوصية للأدوات والمنصات الرقمية والحرص من تصرفك!
- احتفظ بالدليل الرقمي للمتحرش الإلكتروني (التقاط صورة الشاشة على سبيل المثال).
- قم بالإبلاغ عن المتحرش الإلكتروني لدى المنصة، أو على منصة فضاء مغرب الثقة السيبرانية : www.cyberconfiance.ma
- اكسر حاجز الصمت وتحدث إلى والديك أو أو ولي أمرك أو أستاذك أو أي شخص موثوق به أو اتصل بالرقم المجاني 2511.
- إدراك حقوقك ومسؤولياتك على الإنترنت، وحقوق ومسؤوليات الآخرين كذلك.

أنتم

أنتم أيها الآباء والأمهات أو المدرسون! لمساعدة أطفالكم في تخطي التحديات، يمكنكم:

- خلق جو إيجابي في البيت أو في الفصل وتشجيع المرح والضحك لتخطي الخوف وانعدام الثقة.
- الانصات للأطفال وتفسيرك لهم أن لكل مشكلة حل
- أظهر التعاطف، وتصرف بهدوء وإيجابية في أي موقف.

التحرش الإلكتروني هو فعل عنيف و متكرر يُرتكب ضد شخص عبر الإنترنت، ويتخذ أشكالًا مختلفة: كالإهانة، سواء اللفظية أو غيرها، أو المحاولات المتعمدة لمضايقة شخص أو إحراجه أو تهديده جسديًا أو ابتزازه جنسيًا و مطاردته إلخ.. هذه بعض من صور التنمر الإلكتروني.

يعاني أكثر من 20% من الأشخاص من التحرش الإلكتروني، ونصفهم لا يعرفون الجاني. و يعتبر الشباب الفئة الأكثر عرضة لذلك، وفي غالب الأحيان ما يحدث هذا على شبكات التواصل الاجتماعي وعبر الرسائل النصية والمحادثات الفورية على سبيل المثال (WhatsApp).

يتفاعل الفتيان والفتيات مع التحرش والتنمر الإلكتروني بشكل مختلف، لكن العلامات الخارجية لضحايا مثل هذه الأفعال تتمثل في الاكتئاب والقلق والإحساس بالنقص وصعوبات التكيف الاجتماعي والعزلة. وغالبًا ما يعاني مرتكبو التحرش الإلكتروني من قلق زائد و معروضون غالبًا للفشل الدراسي، كما يمكن أن تظهر عليهم سلوكيات أخرى منحرفة.

المعطيات الشخصية

كلمات المرور	المعلومات الشخصية	الفيديو هات والصور
رقم الهاتف	العنوان	الحساب البنكي

نشر أو تبادل المعطيات الشخصية على الانترنت يشكل تهديداً لحياتك الخاصة! احذر من نشر اي معطيات شخصية دون موافقة صاحبها! للاطلاع على المزيد من النصائح والتوجيهات حول الاستخدام الامن للانترنت زوروا موقع: www.cyberconfiance.ma

LIKE

www.cyberconfiance.ma

Logos: CMRPI, EUSM, etc.

المعطيات الشخصية

كلمات المرور	المعلومات الشخصية	الفيديو هات والصور	العنوان	الحساب البنكي	رقم الهاتف
--------------	-------------------	--------------------	---------	---------------	------------

نشر أو تبادل المعطيات الشخصية على الانترنت يشكل تهديداً لحياتك الخاصة! احذر من نشر اي معطيات شخصية دون موافقة صاحبها! للاطلاع على المزيد من النصائح والتوجيهات حول الاستخدام الامن للانترنت زوروا موقع: www.cyberconfiance.ma

LIKE

www.cyberconfiance.ma

Logos: CMRPI, EUSM, etc.