

 **zain**
esports

unicef 
for every child





في الوقت الحاضر، أصبحت حياتنا مرتبطة بالإنترنت أكثر من أي وقت مضى، إذ يُعدّ البقاء متصّلاً على شبكة الانترنت مورداً لا يصدق، حيث يدعم هذا الأمر تعلّمنا ووصولنا إلى المعلومات، ويساعدنا على البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء، وهو مصدر أساسي للتسلية، مع ذلك، يمكن أن يعرّضنا الإنترنت أيضًا لمخاطر معينة يجب أن نكون على دراية بها من أجل ضمان الأمان.

يجب ألا يكون الإنترنت مكاناً نتعرض فيه للتنمر أو نشعر فيه بالخوف أو الإهانة أو الإحراج أو التهديد.



فهم مخاطر الإنترنت

تتضمن بعض المخاطر التي نواجهها عبر الإنترنت

التعرض **لمحتوى غير لائق** يتسم بالعنف أو المشهد الدموي؛ محتوى موجّه للبالغين؛ خطاب عنصري أو متحيز جنسيًا أو يحضّ على الكراهية؛ أو التعرض للتسويق أو الإعلان غير اللائق.

إمكانية اختبار **مخاطر خلال الدردشات**؛ حيث يتصرف الأشخاص الذين نتواصل معهم على نحو غير لائق، نجد أنفسنا نتعرّض للمضايقة أو المطاردة أو قد يحاول شخص ما خداعك للقيام بشيء لا ترغب القيام به أو شيء قد تدمر عليه أو قد يعرّضك للأذى بطريقة ما، قد يبدأ الأمر بكون الشخص ودودًا ولطيفًا يجعلك تثق به.

التنمر الإلكتروني؛ مع وجود الكثير منّا الآن على وسائل التواصل الاجتماعي وفي المحادثات الجماعية، وعلى منصات الألعاب، قد نواجه التنمر، وهو يعتبر سلوكًا متكرّرًا يهدف إلى إخافتنا أو إحراجنا أو إغضابنا، قد يتضمن ذلك نشر أكاذيب عنا أو نشر صور محرّجة أو إرسال رسائل أو تهديدات مؤذية أو حتى انتحال شخصية ما وإرسال رسائل بديقة إلى آخرين يتظاهرون بأنهم نحن.

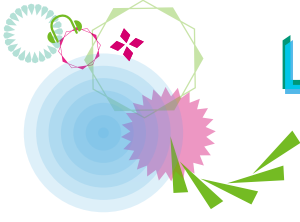
الحيل و"التصيد"؛ يُعدّ نوعًا من الغش حيث تُستخدم رسائل البريد الإلكتروني والرسائل الفورية والمواقع الإلكترونية لاستمالتنا في توفير معلومات سرية وشخصية التي من شأنها أن تؤدي إلى السرقة.

فهم الحقن؛ عندما نقوم بالتسجيل للحصول على خدمة أو تنزيل تطبيق، حينها نكون لسنا متأكدين بالضبط مما سجّلنا من أجله، في بعض الأحيان، يتم استخدام بياناتنا عبر الإنترنت بدون علمنا أو بدون إذن صريح.

إذا كانت لديك تجربة عبر الإنترنت تجعلك تشعر بعدم الارتياح، فيجب عليك الإبلاغ عنها على الفور إلى أحد الوالدين أو إلى مقدم الرعاية أو المعلم أو خدمة دعم معترف بها لتلقي المساعدة والإرشاد، يمكنك التحقق من منظمة خط نجدة الطفل الدولية عبر الإنترنت للحصول على رؤى حول الخدمات الممكنة التي يمكنك التحدث إليها، ويمكنك أيضًا إبلاغ اللعبة أو التطبيق باستخدام آلية الإبلاغ المتوفرة.

تذكر، يجب ألا تشعر بالخجل أو الإحراج أبدًا من الإبلاغ عن شيء يجعلك تشعر بعدم الارتياح.





البقاء آمنًا أثناء اللعب - أمور يجب مراعاتها

حيثما أمكن، قم دائمًا بتحديد ملف التعريف الخاص بك على أنه خاص بحيث يكون مرئيًا فقط للأشخاص الذين تشاركه معهم، على غرار أصدقائك، خصص وقتًا لمراجعة إعدادات الخصوصية للتأكد من أنك موافق على كيفية استخدام بياناتك. ✓

تذكر أنه إذا ابتعدت عن الكاميرا، فقد يظل الفيديو قيد التشغيل والتسجيل، ففكر فيما يمكن للآخرين رؤيته لدى تشغيل الفيديو وقم بتغطية الكاميرا خارج وقت الاستخدام، تحقق دائمًا من إيقاف تشغيل الفيديو الخاص بك في نهاية الجلسة. ✓

في حين أن بعض الأشخاص قد يرغبون حقًا في أن يكونوا أصدقاء أو يتحدثون، إلا أنه ثمة آخرون يستهدفون الشباب عبر الإنترنت لمحاولة خداعهم أو إيذائهم، كن حذرًا بشأن الأشخاص الذين تتعامل معهم عبر الإنترنت - تذكر، قد لا يكون الأشخاص من يدعون. ✓

ضع حدًا لمقدار الوقت الذي تقضيه في اللعب عبر الإنترنت كل أسبوع، تأكد من موازنة وقتك في اللعب مع الأنشطة الترفيهية الأخرى ووقت أداء الواجبات المنزلية والتواجد في الهواء الطلق. ✓

في المساء، أعط الأولوية للحصول على قسط من الراحة، والنوم الجيد خلال الليل - فهذا ضروري لصحتك وتطورك وسيساعدك على اللعب بشكل أفضل في اليوم التالي. ✓

كن على دراية بالتقنيات المصممة تحديدًا كي تجعل من الصعب عليك التوقف عن اللعب على الإنترنت. ✓

كن مواطنًا رقميًا صالحًا، لا تنتقد أو تعلق سلبيًا على اللاعبين الآخرين، إذا رأيت شخصًا آخر يتعرض للتنمر عبر الإنترنت، فلا تدعه عرضة للتنمر بل اتخذ موقفًا وقم بالإبلاغ عنه. ✓

إذا واجهت أو شهدت لغة غير لائقة أو محتوى ضار أو محتوى ضار أو خطاب كراهية أو عنصرية أو تمييز على أساس الجنس، فيجب عليك حظر الشخص والإبلاغ عنه، كثير من المتصيدون يبحثون فقط عن رد فعل، لا تجعلهم ينجحون في محاولتهم أو يضيقون عليك وقت لعبك الثمين والمحدود. ✓

إذا تلقيت رسائل غير لائقة، يجب عليك الإبلاغ عن المرسل وحظره حتى لا يتمكن من الاستمرار في الاتصال بك، تأكد أيضًا من التحدث إلى شخص بالغ موثوق به حول ما تلقيته. ✓

فكر جيدًا فيما تنشره وتشاركه - تذكر أنه لا يمكنك التحكم في ما يحدث للمحتوى بمجرد إرساله، تذكر أنه ليس من المقبول عمومًا مشاركة الرسائل أو الصور الخاصة لأشخاص آخرين إلا إذا كنت تشاركها مع شخص بالغ موثوق به لأن شيئًا ما جعلك تشعر بعدم الارتياح. ✓

حدّد شخصًا بالغًا تثق به، وتحدّث معه حول أي مخاوف، قد تكون قادرًا على الوثوق بوالديك أو بمقدّمي الرعاية، إلا أنه من الشائع ألا يرغب الشباب في التحدّث إلى والديهم أو إلى مقدّمي الرعاية حول العديد من الأشياء التي تزعجهم. ✓



البقاء آمنًا أثناء اللعب - أمور يجب تجنبها

لا تشارك كلمات مرورك أبدًا مع أحد.



لا تستخدم اسمك بالكامل أبدًا واحتفظ بخصوصية بياناتك الشخصية مثل تاريخ ميلادك وعنوانك ورقم هاتفك ومدرستك وما إلى ذلك، حاول دائمًا إعطاء أقل قدر ممكن من معلوماتك الشخصية واكتفِ بما هو مطلوب لدى التسجيل.



لا تقم بتضمين صورتك في ملف التعريف الخاص بك.



لا تزود موقعك في أي تحديثات للحالة، وتأكد لدى استخدام الفيديو أنه لا يمكن تحديد موقعك.



لا توافق أبدًا على مقابلة شخص يتعامل معك عبر الإنترنت.



لا تقدم معلومات خاطئة للتهرب من الحدود المفروضة حول سنك الحقيقي التي هي مصممة خصيصًا لحمايةك.



إذا طلب منك أي شخص عبر الإنترنت القيام بشيء يجعلك تشعر بعدم الارتياح بأي شكل من الأشكال على الإطلاق، فلا تفعل ذلك، وقم بإنهاء المحادثة على الفور وبحظر الشخص، إذا فعلت شيئًا تدرك أنه لم يكن فكرة جيدة أو أنك ندمت على فعله، فتحدث إلى شخص تعرفه وثق به في أقرب وقت ممكن، وتذكر، لم يفت الأوان أبدًا لطلب المساعدة.

طلب المساعدة

من المهم أن تعرف أين يمكنك الإبلاغ عن أي تجارب عبر الإنترنت تجعلك تشعر بعدم الارتياح، تدكّر، يجب ألا تشعر أبدًا بالحرج أو بالخجل لطلب المساعدة.

إذا كنت تعاني من التنمّر عبر الإنترنت، فيمكنك الوصول إلى الإرشادات والنصائح للتعامل مع ذلك على الموقع التالي:
[التنمّر عبر الإنترنت: ما هو وكيف نوقفه | يونيسف](#)

إذا كنت ترغب في التحدّث إلى خط مساعدة الطفل، يمكنك العثور على تفاصيل حول كيفية الاتصال في ما يلي:
[شبكة خط نجدة الطفل - منظمة خط نجدة الطفل الدولية](#)

الموارد



كيفية تغيير إعدادات الخصوصية
(متوفّر باللغة الإنجليزية)



مقاطع فيديو يونيسف حول الأمان عبر الإنترنت
(متوفّر باللغة الإنجليزية)



مبادرة صوت الشباب حول الأمان على الإنترنت