



الدليل الرابع

السلامة والأمان عبر الانترنت

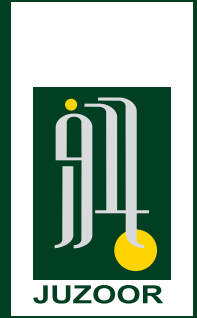
تعريف عام بالمؤسسة

جذور للإينماء الصحي والاجتماعي مؤسسة أهلية فلسطينية تعمل على المستوى الوطني مكرسة جهودها لتحسين الصحة وتعزيزها كحق أساسي من حقوق الإنسان.

تأسست جذور عام 1996 على يد فريق من المهنيين والقادة المجتمعيين، وتم اختيار هذا الاسم لأنه يعبر عن ارتباط الصحة بالجذور الاجتماعية - الاقتصادية التي تحدها من جهة، ويعكس التزام المؤسسة ببناء روابط متينة ومتأصلة مع المجتمعات المحلية من الجهة الأخرى، ويبرز الخبرات المتميزة لدى مجموعة المهنيين الذين ساهموا في تأسيسها ودورهم الفعال في نشأة الحركة الصحية في فلسطين من جهة ثالثة.

تتمثل الاهداف الرئيسية لعمل جذور في تمكين المجتمعات المحلية وبناء القدرات المحلية، مع التركيز على تمكين الفئات المهمشة من خلال برامج مبتكرة تلبي احتياجاتهم في المجال النفسي - الاجتماعي والتعليمي والاقتصادي والصحة الانجابية. أما الاهداف المحورية التي تسعى جذور لتحقيقها فتضم:

1. بناء القدرات المؤسسية للمنظمات الصحية والاجتماعية من خلال تنمية الموارد البشرية وتعزيز النظم المستدامة وتحسين التشبيك والشراكات
2. تعزيز التعاون الإقليمي والدولي بما يوسع فرص الحوار حول السياسات والتخطيط بالمشاركة ونقل المعلومات والتكنولوجيا بين المنظمات المحلية والدولية
3. توفير منابر لتطوير السياسات والحوار والتشبيك بهدف التأثير في السياسات والتدخلات التنموية في القطاعين الصحي والاجتماعي
4. تمكين المنظمات المجتمعية والجماهيرية لزيادة قدرتها على التأثير في العوامل الاجتماعية المحددة للصحة.
5. دعم تبني أنماط حياة صحية بما يساهم في حماية صحة المجتمعات والسكان ورفاههم الاجتماعي
6. القيام بالدراسات والابحاث المرتبطة بالسياسات العامة والقيام بحملات المناصرة والترويج للسياسات الصحية والاجتماعية.







الدليل الرابع

السلامة والأمان عبر الانترنت



المحتويات

9	دليل للأهالي ومقدمي الخدمات
10	مقدّمة
11	أشبانا والأمن والسلامة
12	بهل تعلم؟
16	تمخاطر محتملة
17	إقتراحات
18	دليل الأنشطة
19	تمرين 1: تعارف
20	تمرين 2: ما تطبيقك او برنامجك المفضل عبر الإنترنت
21	تمرين 3: كيف يستخدم الأطفال الإنترنت
22	تمرين 4: تحليل swot
23	تمرين 5: حالات ومواقف
25	تمرين 6: تقييم الإبن/الإبنة/الطلبة والانترنت
25	المراجع
27	دليل السلامة والامن عبر الانترنت لليافعين (ات) من عمر 14-17 سنة
28	مدخل نفسي وإجتماعي
29	أ. أبعاد نفسية - اجتماعية
31	ب. الشباب والانترنت (14 - 17 عاماً)
32	ت-كيف نتعامل مع المراهقين خلال التدريب؟
	دليل تطبيق الأنشطة
35	تمرين 1 : من الضروري الإشارة إلى أنه ليس بالضرورة تطبيق كافة الأنشطة وانما هي مقترحات عامة يمكن تطبيقها حسب السياق لعرض كل محور
36	أنشطة متعلقة بمصطلحات معينة

المحور الأول: أنا والانترنت: كيف أتصرف؟	40
تمرين 1 : سلة المعلومات	43
تمرين 2 : إيجابيات وسلبيات التطبيقات	44
تمرين 3 : مسرحية قصيرة "اسكتش"	45
تمرين 4 : خطوات شراء جهاز جديد والحماية	46
تمرين 5 : الاتجاه المعاكس	46
تمرين 6 : مفاهيم متعلقة بالإنترنت	47
تمرين 7 : الانترنت وموهبتي	48
تمرين 8 : مع أو ضد أو حياد	49
المحور الثاني: التعارف والصدقة عبر الانترنت	50
أ. كيف أصمي نفسي؟	51
ب. كيف أعبر عن رأيي؟	55
المحور الثالث: التحرش والاستغلال الجنسي	56
تمرين 1 : حضرة المرشد/ة أو الصديق/ة	58
تمرين 2 : حسنات وسيئات التواصل على الانترنت	59
تمرين 3 : التندر والتجريح	60
تمرين 4 : الخداع على الانترنت	61
تمرين 5 : التعامل مع الآخرين	62
تمرين 6 : عرض مسرحي	63
المحور الرابع: ألعاب الفيديو	64
تمرين 1 : كيف تقضي أوقات فراغك؟	66
تمرين 2 : ألعاب الفيديو المفضلة	67
تمرين 3 : أنا والوقت	68
تمرين 4 : التعارف الثنائي	69
تمرين 5 : أنشطة متعلقة بمصطلحات	70

دليل السلامة والامن عبر الانترنت للأطفال من عمر 10-13 سنة

75

مقدمة	181
مدخل نفسي اجتماعي (للميسرين)	77
كيفية التعامل مع الأطفال	78
المحور الأول: أنا والانترنت: كيف أتصرف؟	80
محاور التدريب (للمتدربين والمدربين)	81
تمرين 1 : كسر الجليد	84
تمرين 2 : الجلوس بصمت والوعي بالوقت	85
تمرين 3 : محركات البحث	86
تمرين 4 : تصويب المفاهيم	87
تمرين 5 : مراجعة قواعد السلامة	88
تمرين 6 : فيلم بعنوان مواقع التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين	89
المحور الثاني: التعارف والصدقة عبر الانترنت	90
أ. كيف أحمي نفسي؟	91
ب. كيف أعبر عن رأيي؟	95
المحور الثالث: التحرش والاستغلال الجنسي	96
ما هو التحرش؟ التحرش هو سلوك غير قانوني	97
تمرين 1 : مواقف	98
تمرين 2 : فيلم عن التنمر وفيلم عن حالات الخداع يختاره المدرب او المدربة	99
تمرين 3 : عرض مسرحي عن موقف صحيح وموقف غير صحيح	100
تمرين 4 : مفهوم التحرش	101
تمرين 5 : كيف سأطور نفسي؟ بمن أتق؟	102
تمرين 6 : الجهة المؤتمنة	103
المحور الرابع: ألعاب الفيديو	104
بعض الأطفال يحبون المشاركة في ألعاب الفيديو	105
تمرين 1 : كيف تقضي أوقات فراغك؟	106
تمرين 2 : ألعاب الفيديو المفضلة	107
مصادر	109





دليل للأهالي ومقدمي الخدمات



مقدمة

بات الانترنت واقعاً في حياتنا اليومية، له آثاره السلبية والإيجابية وبشكل أحياناً صراعاً بين الأهل والأبناء. يضايقنا أحياناً أن أبناءنا لا يقرؤون ولا يلعبون في الخارج مقارنة بنا حين كنا صغاراً، بل كثيراً ما نراهم يجلسون لساعات طويلة أمام الشاشات، يلعبون ويدردشون عبر الانترنت ويتابعون البرامج هناك، في عالم يصعب علينا أحياناً السيطرة

عليه. أحياناً نفتقد إلى شعور أن يصغي أبنائنا إلينا. كيف نتعامل؟

في منازلنا ومدارسنا ومراكزنا الشبابية شباب لديهم اهتمام بهذا العالم الرطب، وفي نفس الوقت ربما يحتاجون للدعم والإرشاد والتوعية. فالإنترنت يتضمن معلومات وأشخاصاً ربما يحاولون استغلالهم، وربما نحتاج جميعاً أن نعرف كيفية التعامل مع هذه الوسائط بطريقة سليمة.

أ. شبابنا والأمن والسلامة



- لفهم طبيعة سلوك أبنائنا على الانترنت وللمحد من الصراعات، ينبغي أولاً فهم طبيعة المرحلة العمرية.
- مع دخول الأطفال سن الـ 10 سنوات، يصبح موضوع التفاعل مع الأصدقاء الآخرين وما هو دارج مهماً بالنسبة لهم.

في هذه المرحلة العمرية:

- يشعر الأطفال والشباب ببداية تغيرات في جسدهم، الأمر الذي يؤثر على وتيرة نومهم، وعلى سلوكهم (مزاجية وعصبية وانطوائية أحياناً).
- يلاحظ بدء الحيض عند بعض الفتيات.
- بعض الفتيات في سن 10 - 13 عاماً يبدأن بالإعجاب بأشخاص حولهنّ مثل الأساتذة أو المعارف أو النجوم، وتشكيل خيال متعلق بفارس الأحلام وتقليد بعض المعلمات أو الممثلات أو الشخصيات الناجحة. إن كون الانترنت هو عالم يتغذى على الخيال يجعلهنّ عرضة أكبر للاستغلال، حيث يمكن أن يقعن فريسة لأشخاص يمنحنّ الحنان أو الوعود بالمال أو الهدايا ويحاولون استغلالهم بطرق مختلفة.
- يلاحظ أيضاً ميل بعض الشباب والشابات إلى السرية والتكتم وحفظ الأسرار، والشعور بفضول لفهم العالم من حولهم، الأمر الذي يزيد من اهتمامهم بالإنترنت.
- إن الضحك والسخرية هو أيضاً من سمات هذه المرحلة، والذي يأتي معه سلوكيات تنعكس في التنمر ومضايقة بعضهم البعض، وهيمنة بعض الشباب على الشلة وانتقاد ملابس بعضهم البعض.
- كل ذلك ينعكس في الانترنت، حيث يشعر الشباب بأريحية في إستخدام أسماء مستعارة تخفي شخصهم حيث يمارسون بعض السلوكيات مثل الكلام البذيء أثناء استخدام الألعاب، وعمل مقالب أون لاين أو مضايقة بعضهم البعض.
- إنّ استخدام الانترنت للشباب في سن 10 - 13 عاماً ينبغي أن تتم مراقبته بحرص من قبل الأهل، ومعرفة كافة الأرقام السرية من قبل شخص من العائلة. إن هذه المرحلة العمرية هي غير مناسبة لاستخدام برامج التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك. حتى إذا أخبرك الطفل/ة أن كل أبناء صفه أو صفها يستخدمون الانترنت، عليك منع ذلك، حيث أن قواعد الفيسبوك أيضاً تمنع من استخدامه لهذه الفئة العمرية.
- إذا كان هناك كمبيوتر أو حاسوب لوجي أو موبايل، يمكن استخدام بعض الألعاب التعليمية (مثل بعض برامج الرياضيات) وبعض ألعاب تعلّم اللغات، أو التصفح عبر اليوتيوب لتعلم أغاني أو مهارات معينة أو متابعة بعض البرامج مع مراقبة من قبل الأهل، بعض هذه البرامج تتضمن دعايات لمواقع تجارية أو إباحية أو روابط تتضمن برامج تضيع الوقت أو فيروسات. لذلك فإن المتابعة ضرورية في هذه المرحلة العمرية.
- يمكن للأطفال أيضاً استخدام برنامج الانستغرام بإشراف الأهل لتعلم هويات معينة. من الجيد معرفة هوية ابنك/ابنائك وما إن كان هناك أشياء ذات علاقة بذلك على الانستغرام.
- يمكن أيضاً كأهل تشجيع الأطفال على البحث بشكل عام لمعرفة تفاصيل معينة تحت إشرافهم. مثلاً سؤال ابنتك أو ابنك في النادي أو المدرسة: «هل تعرف ما هي أقدم مدينة في العالم؟» وبحث ذلك عبر الانترنت ولفت نظر الأطفال إلى أنّ ليس كل شيء يرد هناك صحيحاً وأن هناك الكثير من الاشاعات والمعلومات المغلوطة عبر الانترنت. هناك أيضاً تطبيق يوتيوب للأطفال، الذي يتضمن معلومات أنسب للأطفال.
- مع تطور الأطفال ودخولهم سن 13-17 عاماً، تزيد التغيرات في الهرمونات والعواطف، ويلاحظ تطور الأعضاء التناسلية وتطور المشاعر الجنسية إلى حد ما. هذه المرحلة حساسة ودرجة للغاية، فمن الطبيعي أن الشباب سيصبح لديهم الفضول حول عدة أمور عاطفية وجسدية، واستكشاف جسدهم والعادة السرية، وأحياناً تشكيل علاقات سرية (مع الجنس الآخر)، يمكن أن يصبحوا عرضة لأشخاص يطلبون منهم اضاءة الكاميرا أو الكلام الجنسي معهم، لذلك وجب الحذر من الاستغلال الجنسي عبر الانترنت أو أي مضايقات عليهم هناك.

- كذلك يهتم الشباب في هذه المرحلة بمواضيع الهوية والسياسة عند بعض الشباب وأخبار الرياضيين، ولذلك يمكن أن يتم عصف أفكارهم سياسياً عبر الانترنت أو امضاء ساعات في نقاشات وتعليقات أون لاين. يفضل تجنب فرض السلطة على الشباب في هذه المرحلة العمرية كون بعضهم يملك هواتف محمولة.
- ينبغي وجود جهة موثوقة في المدرسة أو النادي أو المنزل للّجوء إليها عند حدوث مشكلة، مع أن ذلك سيكون صعباً وخطوة لن يجرأ عليها الكثير من الشباب والشابات لافتقادهم للثقة بمن حولهم. إن الفضول لدى الشباب والشابات قد يعرضهم لإدمان المواقع الإباحية وإدمان الألعاب هو أيضاً من سمات هذه المرحلة.
- يمكن أن يؤثر ذلك على السُمنة والطاقة، ولذلك يجب إيجاد برنامج اسبوعي منظم يدمج بين النشاطات الترفيهية والانترنت والدراسة والنشاطات الاجتماعية والأكل الصحي وتنظيم ساعات النوم. من الضروري أيضاً العمل على زيادة ثقتهم بالنفس وزيادة ثقتهم بالأهل حيث أن ذلك عنصر أساسي يساعدهم في تجاوز أي تحدٍ.
- إنّ إرشاد الشباب وتزويدهم بالمعلومات الموثوقة والأكيدة والصادقة حول الأمن والسلامة عبر الانترنت ينبغي أن يتم بأسلوب مقنع، حيث إنّ مجرد منع هذه البرامج لن يفيد الشباب. من الضروري أن يكون الشباب على دراية بموضوع الاستغلال بشكل عام عبر الانترنت، وموضوع المراقبة، وكيفية التعبير عن الأفكار وعدم تصديق كل شيء.

ب. وسائل التواصل الاجتماعي



الفيسبوك



- من أشهر وسائل التواصل الاجتماعي. تأسس عام 2004 (بعد تجربة إجراها الطالب الشاب في جامعة هارفرد مارك زوكربيرغ عام 2003). يضم حالياً أكثر من مليار مستخدم حول العالم، يتواصلون وفقاً لقواعد خاصة حددتها شركة فيسبوك، ويمكن نشر الصور والمقالات والمحادثات، والتعليق علناً أو عبر تطبيق المراسلات الخاص المعروف باسم «مسنجر».
- يمكن من خلاله إضافة الأصدقاء والمعارف ومتابعة الصفحات والمجموعات.
- يضم أيضاً صفحات خاصة بشركات معينة ومواقع إخبارية وغير ذلك، ويتضمن الدعايات.
- يمكن اختيار ما إن كنت تود مشاركة صورتك مع الجمهور العام أو مع جمهور أصدقائك أو مع أشخاص محددين فقط.
- ينبغي الحذر من مشاركة معلومات شخصية للجمهور العام، حيث يمكن أن يؤذيك بعض الناس إذا عرفوا أنك مسافر أو إذا عرفوا تفاصيل متعلقة بأطفالك.
- ينبغي الحذر أيضاً من إضافة أشخاص غير معروفين أو إضافة أشخاص بأسماء منتحلة. لذلك في حال قام شخص غريب بإضافتك ولا تعرفه/تعرفينه، يفضّل رفض الطلب أو إذا قال بأنه يعرفك اسأله من هو/هي ولماذا يضيفك والحذر خلال المكالمات.
- يمكن أن يكون الفيسبوك مفيداً في متابعة مجريات الأمور بشكل عام، ولكن أحياناً يكون مضيعة للوقت حين يستخدمه أشخاص لنشر تفاصيل غير لازمة عن حياتهم الخاصة كالأكل والشرب والملابس.

تويتر



- إحدى أشهر شبكات التواصل الاجتماعي. تأسس عام 2006.
- من خلاله يمكن عمل تغريدات/مدونات قصيرة بحد أقصى يبلغ 280 حرفاً للرسالة الواحدة.
- إنها مفيدة في نشر بعض الأخبار العاجلة والأفكار والحملات الاجتماعية ومتابعة بعض الشخصيات العامة أو الشركات، ورؤية ما يكتبون دون إضافتها بالضرورة.
- لاقى رواجاً في بعض الدول العربية مثل مصر والمملكة العربية السعودية. نجح بعض الشباب في الشهرة عبر حساباتهم في تويتر، وخاصة عند نشر أفكار أو أخبار تعكس تجارب خاصة من نوعها.
- إنَّ حياة عدة متابعين عبر تويتر يمكن أن يزيد فرص العمل. مع ذلك، فإن متابعة بعض التغريدات التجارية مضيعة للوقت، مثلاً بعض صراعات النجوم العرب (مثل أحلام وإليسا) وتغريداتهنَّ بخصوص ملابسهن، أو المواضيع التي تدخل في إطار الفتنة والنميمة قد تهدر وقت الشباب.
- من سيئات تويتر أن ما كتبه يصبح عاماً ولذلك وجب التفكير مرتين قبل نشر أي شيء. يذكر أن الفيسبوك أصبح يتضمن خيار الأفلام المباشرة التي يتم من خلالها عمل بث حي ومباشر ومشاركتها مع الجميع.

انستغرام



وفقاً لدراسة في الولايات المتحدة عام 2018، زاد استخدام الشباب للانستغرام مقارنة ببرنامج فيسبوك خلال العام الماضي. لا نعرف إن كان ذلك سينطبق على العالم العربي، ولكن دون شك هناك إقبال على هذا البرنامج. تأسس في أكتوبر 2010 وتملكه حالياً شركة فيسبوك وهو شبكة معلومات وتطبيق لتبادل الصور. ومشاركة بعض الإنجازات أو الهوايات، مثل تصوير الزهور أو الأعمال اليدوية أو ممارسة الرياضة أو غير ذلك.

سناپ شات



تطبيق يمكنك من خلاله تسجيل الصور وبنّها والتقاطها وتسجيل الفيديوهات والمحادثة والتفنن بالصور وإضافة مؤثرات وأصوات مضحكة عليها على شكل لقطات تتراوح بين ثانية وعشر ثواني وبعد ذلك يتم حذفها.

برامج محادثة مثل فايبر وسكايب وواتس آب



هذه البرامج تسهل التواصل المجاني مع الأهل والأصدقاء. من الضروري الحذر من اضاءة الفيديو ومن الحديث مع أشخاص وهميين يعرضون دخول المستخدم لمواقع إباحية أو تجارية أو تتضمن برامج تؤذي الجهاز. تم تطوير برامج قائمة على اختراق هذه الأفلام وسرقتها، ولذلك ينبغي توعية الشباب بذلك.



السابام (Spam)



- هو أي نوع من الرسائل غير المرغوب بها والتي ترسلها بعض الجهات أو الشركات أو الأفراد لغرض الدعاية أو تحفيز الناس على دخول موقعهم.
- تظهر غالباً على البريد الإلكتروني (الايميل) وتكرر بأسلوب يجعل من الصعب متابعة الأمور الأخرى.
- بشكل عام، في حال ورد أي شيء على الایمیل من مصدر مشبوه، يفضّل عدم فتحه، خوفاً من كونه يتضمن برامج مشبوهة أو كونه مضيعة للوقت. هنا يمكن اعلام جهة التطبيق بأنه Spam ويلاحظ قيام بعض برامج الایمیل بالاشتباه ببعض الرسائل ووضعها تحت قائمة «سبام» بشكل تلقائي.

قواعد/شروط الاستخدام (Terms and Conditions)



في كل مرة ننضم إلى تطبيق، نلاحظ أنه يتضمن تفاصيل عن ذاتنا، وفي النهاية يطلب منا الموافقة على بعض الشروط. من ذلك مثلاً تفاصيل متعلقة بعمرك، وطريقة التصرف على التطبيق والتعامل مع الآخرين، وتفاصيل متعلقة بالخصوصية ونقل المعلومات وحقوق النشر.

خيار الإبلاغ (Report option):



يوجد في الفيسبوك خيار الإبلاغ عن أي شخص يتعامل بإساءة أو أي شخص يسيء إلى فئة معينة مثل اتباع أسلوب التهديد أو انتحال شخصية أو ارسال فيديو مزعج أو غير ذلك. يمكن الإبلاغ عن أشياء بسيطة أيضاً مثل استخدام أحدهم لصورتك دون موافقتك لغرض الترويج والدعاية. لذلك عند مواجهة أي مشكلة في تطبيق ما، يمكن البحث عن خيارات المساعدة والإبلاغ. في بعض الأحيان، يتم تجميد بعض الحسابات أو إعطاء إنذار لبعض الأشخاص أو تقوم الشركة بإلغاء صور لا تجدها للثقة، مثل صور عنيفة أو مكشوفة بشكل مفرط.

التصيد (Phishing):



- هو محاولة الحصول على معلومات خاصة (معلومات شخصية أو مالية) لأغراض مشبوهة. كيف يتم ذلك؟
- ترسل بعض الجهات أحياناً على البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي روابط أو عناوين مواقع أو تطبيقات أو أسئلة تشجعك على الدخول إليها. مثلاً:
 - هل تعرف/ين فوائد الجزر؟ انقر هنا للتعرف.
 - أو «أنظر إلى آخر رجل أحبته الفنانة إليسا».
 - أو «هكذا يمكنك فقدان 10 كيلو في اسبوع».
 - أو «قم بتحميل برنامج حماية من الفيروس مجاناً».
- عند نقرك للرابط، تستطيع هذه الجهات الخبيثة اختراق حساباتك. يمكن أيضاً أن تطلب منك فتح حساب جديد يتضمن اسم بريدك الإلكتروني وعنوانك وتفاصيل حساب البنك وغير ذلك. هؤلاء الأشخاص غالباً محتالون يحاولون «اصطياد» كلمات السر والدخول للبيانات والبرامج والمعلومات المالية. أحياناً ينتطون اسم شركة مشهورة مثل ميكروسوفت حتى تدخل بياناتك دون أن يكونوا في الواقع منتمين إلى تلك الشركة. وأحياناً يتصلون بك ويعدونك بالحصول على مبلغ مالي أو بتطوير بعض خدماتك أو ينتطون اسم شركة معينة، ثم يطلبون منك تزويدهم بمعلومات عن نفسك أو يطلبون الدخول إلى جهازك.
- يجب الحذر منهم حيث بإمكانهم سرقة حسابك وإيذاؤك. يمكن الحماية منهم من خلال حماية جهازك ببرنامج حماية من الفيروسات (Anti-virus) وبرنامج حماية الانترنت (Internet security) والحذر من المتصيدين والروابط والمكالمات المشبوهة.
- يفضل أيضاً تحديث رقمك السري بشكل دوري واستخدام أرقام صعب اختراقها. ينصح أيضاً عدم استخدام واي فاي الانترنت في أماكن عامة غير موثوقة إلا لغايات الضرورة.

ملفات تعريف الارتباط (Cookies)



- يرد في بعض المواقع التي تتم زيارتها بأن الموقع المعني يستخدم «ملفات تعريف الارتباط» وأنت «توافق على تشغيل ملفات الارتباط». «ملفات تعريف الارتباط» هي غير خطيرة بالضرورة. ما هي إذن؟
- إنها ملفات تنشئها المواقع على الانترنت وبإمكانها تتبع نشاطاتك وربما تطوير محتواها أو دعايات تعنيك أو تلفت اهتمامك. في اللحظة التي تترك فيها الموقع، يتم تجميدها، وحين تعود للموقع من جديد يتم تفعيلها من جديد ويعرف الموقع بأنتك زائر عائد وطبيعة الملفات التي قمت باستخدامها.

حين نبحث عن أي معلومة على محرك البحث أو على صفحات التواصل الاجتماعي، كثيراً ما تبدأ الدعايات الواردة على جهازك بالظهور تبعاً لموضوعات بحثك. مثلاً إذا بحثت على مقادير أكلة معينة، ربما تظهر لك دعايات لمأكولات مشابهة أو مواقع طهي. محركات البحث تستطيع أن تعرف ذوقك نوعاً ما.





ربما سمعت عن «قرصنة البحار». ولكن من هم قرصنة الإنترنت؟

- ينبغي أولاً أن نوضح أن عدة برامج (مثلًا برنامج «ميكروسوفت وورد» أو بعض الأفلام العالمية) لها حقوق ملكية خاصة بها، وتطلب المال مقابل استخدام خدماتها.
- يمكن للمخترقين التجسس على المعلومات ومراقبة جهازك والحصول على بعض البرامج مجاناً ومشاركتها مع أصدقائهم أو إتجارهم بها. مثل تحميل بعض الأفلام وبيعها محلياً. في بعض بلدان العالم يمكن أن تقاضيك الشركات أو الدول في حال كشفت تورطك في ذلك. الدول العربية أقل خطورة في ذلك.
- يتضمن ذلك اختراق بعض الشبكات الحكومية لكشف ما يدور خلف الكواليس. وإرسال فيروسات تتخفى في حاسوبك ولها قدرة على تدمير برامجك.
- هناك نوع من الاختراق الذي يدعى Hacking والذي يتضمن استخدام برامج تجسس واختراق وتسليم جهازة يقوموا بزعمها من خلال ارسال روابط أو ألعاب أو تطبيقات معينة لا تلاحظ أنها تتضمن ملفات الاختراق بهدف المراقبة وتحميل بعض البرامج.
- هناك نوع من الاختراق المحترف الذي يدعى Cracking في البرمجة الذين يتضمن التسليم إلى حسابات بنكية وسرقة الأموال.
- القرصنة هي غالباً ممنوعة قانونياً وتعد بمثابة السرقة. ولكن في بعض الحالات، نجح بعض المخترقين في كشف فساد بعض الدول مثل حركة Wikileaks.
- للحماية منها، يجدر استخدام برنامج حماية مضاد للفيروسات والذي يتضمن حماية للإنترنت وعدم استقبال ملفات غير معروفة وعدم الدخول إلى برامج غير موثوقة والحذر من البرامج التي لها امتداد ينتهي بكلمة .exe.

ت. مخاطر محتملة: من المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها الشباب:



- مخاطر برامج الاختراق أو البرامج المؤذية للحاسوب أو التي تراقب خصوصيات المستخدمين.
- مخاطر متعلقة بالحديث مع غرباء: يمكن لبعض الأشخاص استدراجهم للحديث بأمر شخصية أو جنسية، أو لقاءهم في الخارج، أو النصب عليهم لأخذ المال منهم، أو أشخاص يودون إقناعهم بتغيير نمط حياتهم أو إقناعهم بالانضمام لجماعات متطرفة.
- مخاطر متعلقة بالحديث مع أشخاص يعرفونهم: يمكن أحياناً أن يبتز بعض الأصدقاء بعضهم البعض عبر تسجيل أمور قاموا بها أو التنمر على بعضهم البعض، وأحياناً يمكن أن يتحدث الشاب/ة مع شخص من العائلة أو الجيران ويحاول ذلك الشخص استدراجهم للحديث في موضوعات غير مناسبة لجيلهم.
- مخاطر متعلقة بالبحث عبر الانترنت: من الممكن أن يبحث شاب عمره 16 أو 17 عاماً عن مواقع إباحية من باب الفضول أو التسلية أو الرغبة بالاستثارة.
- ولكن بعض هذه البرامج تتضمن سلوكيات ربما تكون صادمة نفسياً للشباب وخارجة عن الإطار الطبيعي أو الثقافي-الاجتماعي أو يحاولوا تقليدها دون وجود إطار يحميهم. إن المواقع الإباحية لا ينبغي استخدامها للتثقيف الجنسي، بل ينبغي استبدال ذلك بمعلومات من مواقع موثوقة. ينبغي ذكر مواقع آمنة كخطة بديلة وبشكل عام ينبغي الحرص على عدم بقاء الأطفال في هذه المرحلة العمرية لوحدهم في المنزل أو مع الجهاز. من الضروري أيضاً الانتباه إلى ألا ينجر الشباب وراء الدعايات أون لاین التي تعد بتغيير شكلهم أو غير ذلك.
- مخاطر ألعاب الفيديو العنيفة: يؤثر الإفراط في استخدام ألعاب الفيديو العنيفة على السلوك وتشجع سلوك الإدمان على الانترنت والذي يتطور أحياناً إلى المقامرة على الانترنت مقابل المال. تتضمن بعض هذه الألعاب أيضاً أموراً تؤدي إلى غسل دماغهم (مثل برنامج «الحوت الأزرق» الذي انتشر بعض الشباب العرب بعد اتباع أوامره)
- مخاطر صحية: إن الاعتماد فقط على الانترنت أو الحاسوب وعدم الحركة يمكن أن يؤدي إلى السمنة والخمول، ما لم يترافق ذلك ببرنامج صحي منظم يدمج بين الرياضة واللعب والدراسة والحياة الاجتماعية.
- مع ذلك لا ينبغي الخوف المفرط من الانترنت، حيث يمكن أن يؤدي إلى شعور الشباب بأن الأهل ضدهم. يرجى التعامل بأريحية معهم مع توعيتهم وتسجيلهم على تطوير مهاراتهم.









ث. اقتراحات:

1. حماية أي جهاز يتم استخدامه برقم سري ومحاولة مراقبة كيفية استخدام اليافعين للإنترنت.
2. منع بعض البرامج للأطفال الذين يتراوح عمرهم بين 10 - 13 عاماً.
3. محاولة كسب ثقتهم وسؤالهم: «كيف تشعر/ين ازاء هذا البرنامج؟ ما الجميل فيه؟».
4. ضبط ساعات استخدام الإنترنت والبرامج قدر الامكان. يعتمد ذلك على طبيعة جدول الأسرة اليومي وعدد الأطفال. مثلاً ساعتين في اليوم للشباب الذين يتراوح عمرهم بين 15 - 18 عاماً أو أربع ساعات في الأسبوع الكامل.
5. الموازنة بين استخدام الإنترنت وممارسة الرياضة والأكل الصحي والنشاطات الاجتماعية (مثلاً نشاطات في المدرسة أو المراكز الشبابية). هذا عنصر ضروري كي يفرغ الأطفال/الشباب طاقتهم.
6. تحفيز الشباب على استخدام البرامج التعليمية والمفيدة والبحث الإيجابي عبر الإنترنت، على سبيل المثال من خلال موسوعة "ويكيبيديا". عند مجيء خبر عن حدث تاريخي، يمكن أن يطلب أحد الوالدين التالي: «نهى، ما رأيك أن تبثي لي عبر ويكيبيديا ما هي الحرب العالمية الأولى؟».
7. اختيار شخص مؤتمن (مثلاً في المدرسة أو مركز شبابي أو في العائلة) الذي يمكن أن يستشير الشباب لأي أسئلة أو مشاكل عبر الإنترنت ويفضّل أن يكون من نفس جنس الشاب/الشابة.
8. توعية الأطفال والشباب بطريقة محببة وليس بطريقة المنع والترهيب التي يمكن أن تجعلهم يصرون على استخدامها أكثر أو تؤثر سلباً في علاقتهم مع هذه الوسائط المعرفية.
9. تقليص ساعات استخدام ألعاب الفيديو قدر الامكان ومحاولة منعها.
10. متابعة سلوك الشباب مع غيرك من الأهالي و/أو المرشدين. ربما يساعد إذا كان هناك توافق في رأي الأهالي بشكل عام.



دليل الأنشطة



<p>التمهيد وكسر الجليد كل شخص يعرّف عن نفسه باسم الفاكهة/الخضروات/النباتات التي يُفضّلها، ثم في حال كان لهم أولاد يعرف أبناءهم بصفة تصف كل من الأبناء على الشكل التالي: «اسمي مريم. بحب اللوز الأخضر. عندي 3 اولاد: يارا المتفائلة وسمير العصبي وديما الكسولة».</p>	<p>هدف التمرين </p>
	<p>الأدوات </p>
	<p>التقنيات </p>
	<p>قراءة تحضيرية </p>
	<p>الخطوات </p>
	<p>رسائل أساسية </p>

ما تطبيقك او صفحتك او برنامجك المفضل عبر الانترنت

تمرين 2



في هذا النشاط نحاول معرفة اهتمامات الأهل ومزودي الخدمات أنفسهم والانتقال إلى موضوع الانترنت.
الخطوات:

- نسأل المشاركون عن اهتماماتهم عبر الانترنت
 - إذا كانت المجموعة كبيرة، يمكن تقسيمهم في مجموعات أصغر.
 - نطلب منهم الإجابة على هذا السؤال (ما تطبيقك أو صفحتك أو برنامجك المفضل عبر الانترنت)
- يجيب أحمد: "أتابع صفحة قناة البي بي سي على الفيسبوك، وموقع كورة لمتابعة مستجدات كرة القدم، وأنا معجب بالواتس آب. بيعث نكت لأصحابي". وهكذا يجب كل شخص حسب ما يفضله.

هدف
التمرين



الأدوات



التقنيات



قراءة
تحضيرية



الخطوات



رسائل
أساسية



كيف يستخدم أطفالنا الانترنت؟

تمرين 3



<ul style="list-style-type: none">• التمهيد لموضوع الانترنت عبر عرض معلومات عن لبرامج المستخدمة• يتم سؤال المشاركين ما البرامج والتطبيقات والألعاب التي يستخدمها الأطفال؟ مع عرض كل برنامج وتطبيق وبرنامج حماية.• يمكن الطلب من المشاركين اختيار أوراق مطوية في سلة تتضمن بعض البرامج وسؤالهم عما يعرفونه عنها وارشادهم من قبل الميسر مثلا السبام ما هو؟ كيف يمكن تفاديه؟• ينتقل المدرب/ة هنا إلى تقييم كل برنامج ورد في رقم 3 و4 مع المجموعة، معتمدا على ما ورد أعلاه من معلومات حول مختلف التطبيقات وعلاقتها بالشباب. مثلاً: الفيسبوك... ما هو الفيسبوك؟ وما حسناته؟»	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
	الخطوات
	رسائل أساسية

تحليل Swot

تمرين 4



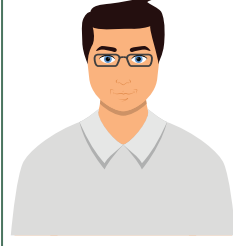
توعية المشاركين حول حسنات وسيئات وفرص ومخاطر الانترنت	هدف التمرين		
	الأدوات		
	التقنيات		
	قراءة تحضيرية		
<ul style="list-style-type: none">• تعرّف الميسر/ة بالإنترنت وبالمعلومات والبرامج الواردة فيه.• تسأل المشاركين. «كيف ترون الانترنت؟»• يجب المشاركون، ويكتبوا على اللوح، أو الورق اللفاف، ثم يتم يقسمهم في مجموعات.• نطلب منهم عمل تحليل Swot حول «شبابنا والانترنت» بشكل عام.• ثم يتم عرض النتائج على المجموعة مع عمل خلاصة بنفسه/نفسها وتصحيح أي شيء خاطئ أو إضافة أي شيء ناقص. من الضروري هنا أيضاً الإشارة إلى موضوع الأمن والسلامة (استغلال جنسي أو تحرش أون لاين الخ). من الضروري ذكر الفرص (التطلعات) وعدم الاقتصار على المخاطر. هناك جوانب مفيدة جداً فيها.	الخطوات		
 المخاوف	 نقاط الضعف	 الفرص، التطلعات	 نقاط القوة
	رسائل أساسية		



<p>التعامل مع مواقف متعلقة بالأمن عبر الانترنت</p>	<p>هدف التمرين </p>	
	<p>الأدوات </p>	
	<p>التقنيات </p>	
	<p>قراءة تحضيرية </p>	
<ul style="list-style-type: none"> • يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات. • تقوم كل مجموعة بعمل خطة للتعامل مع موضوع الحالة المطروحة. • من الضروري هنا أن يشجع الميسر بقية المشاركين في التعبير عن آرائهم وتجاربهم المتعلقة بهذا الموضوع. ثم الخروج بخطة عمل بخطوات 	<p>الخطوات </p>	
<p>الحالة 1: قصة هالة وأكرم</p> <p>”اسمي هالة. عندي ولد اسمه أكرم. أكرم يجلس على الانترنت ويمارس ألعاب الفيديو لساعات طويلة. علاماته في المدرسة متدنية في الآونة الأخيرة. كلما أخبره أن يشاركني ما يشاهد أو أطلب منه أن يغلق الجهاز ويرجع إلى دراسته لا يرد عليّ. ماذا ينبغي أن أفعل؟</p> <p>(البحث عن اعمال يقوم بها لكي تقلل من وقت استخدام الانترنت وبالتالي تساهم في رفع تحصيله)</p>		
<p>الحالة 2: قصة سامية وروان</p> <p>”اسمي سامية وابنتي اسمها روان. ابنتي روان عمرها 16 متفوقة في المدرسة وأجدها تجلس ساعات طويلة على الانترنت. هي تقول إنها تستخدمه لأغراض البحث ولكن أحياناً أراها تتحدث مع أشخاص لا أعرف من هم. أفكر بمنعها من استخدامه، لا أعرف كيف أتصرف كأُم“.</p> <p>(عليها كسب ثقة ابنتها وعدم منعها من الثقافة عبر الانترنت ولكن مراقبتها وتوعيتها حول عدم التواصل مع غرباء).</p>		
<p>الحالة 3: قصة جلال</p> <p>”اسمي جلال، أعمل في مركز شبابي. يحضر الى المركز طالب اسمه نزار، يأتي دائماً والموبايل في يده لا يتركه. عمره 15 سنة وأراه يرسل رسائل وقلوب ويقول إنه عاشق. لا أعرف لمن يرسل هذه الرسائل. سألته ولم يجبني. أشعر بقلق عليه. لا أعلم كيف أتصرف (لا ينبغي إخافة نزار بل أن يفهم من يخاطب ويوصل الفكرة له بطريقة الخاصة).“</p>		

الحالة 4: الأستاذ عبد الهادي

”اسمي عبد الهادي وأنا أستاذ في المدرسة. طلابي غير منتهين في الصف وأراهم يلعبون على ألعاب الانترنت ويمارسون سلوكاً عدوانياً مع بعضهم البعض. لا أعرف كيف أتصرف. (عليه الحديث مع الأهل وإيجاد خطة بديلة)



الحالة 5: قصة سهى

”اسمي سهى. اكتشفت أن ابني (عمره 14) يتابع برامج إباحية. لا أعلم ماذا أفعل.“
(عليها منعه منها دون إخافته ومنحه مصادر بديلة).

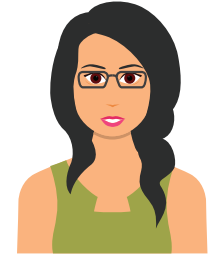


الخطوات



الحالة 6. ”اسمي خديجة

أبنائي يتقاتلون على الكمبيوتر والموبايل. لا أعرف كيف أتصرف.“
(عليها أن ترتب أولويات حسب العمر وتنظم نشاطات بديلة)



رسائل
أساسية



تقييم الابن/الابنة/الطلبة والانتزنت

تمرين 3



التعرف على الحقوق والواجبات والمسؤوليات (فيما يتعلق بالطفال واليافعين والشباب والانتزنت) والانتقال إلى خطوات عملية	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
نقسم المشاركون في مجموعات صغيرة. يتم اعطاءهم قصاصات ورق تتضمن التالي: • حقوق الشباب على الانترنت هي • واجبات الشباب في تعاملهم مع الانترنت هي • مسؤوليات الأهل في تعاملهم مع الانترنت هي • يمكن تعليم الشباب حقوقهم وواجباتهم عن طريق يتم عرض النتائج مع المجموعة الكاملة.	الخطوات
	رسائل أساسية

المراجع



1. <https://sites.google.com/a/alhadetha.tzafonet.org.il/class3b/home/drs-mhwsb-alntrnt-alamn>
2. https://youtu.be/J_figlmBuwo
3. <http://www.saferonline.ps/userfiles/20121208183458.pdf>
4. <https://youtu.be/luZA3GZLEFc>
5. https://youtu.be/Le_wrGXA1oE
6. <https://youtu.be/HcXJyHpVqxs>
7. <https://youtu.be/thVHhZ0Q24k>





دليل السلامة والامن عبر الانترنت لليافعين (ات)

من عمر 14-17 سنة



مدخل نفسي وإجتماعي

- تعد مرحلة المراهقة مرحلة مليئة بالطاقة والإمكانات الكامنة لدى الشباب، إنها مرحلة من التطورات الجسدية والعاطفية والاجتماعية والعقلية الإدراكية التي تحدد هويات الشباب وانتماءاتهم ومشاعرهم وسلوكهم.
- من خلال الانترنت يحصل الشباب على المعلومات القيمة والمفيدة، هناك أيضاً المعلومات المضلّة والخاطئة والمؤذية، نتعرف هنا على كيفية تدريب اليافعين والياافعين على الإبحار بسلامة وأمان عبر الإنترنت
- نبدأ ذلك بفهم الجانب النفسي والاجتماعي لليافعات والياافعين المرتبطة بسلوكهم على الانترنت وأبرز المفاهيم ذات العلاقة وأنشطة شيقة ومفيدة يمكن تطبيقها مع الشباب بطريقة تساهم في زيادة وعيهم حول هذه المسائل

أ. أبعاد نفسية - اجتماعية

قبل الشروع بالتدريب، علينا أن نشير إلى بعض الأمور التي تساعدنا في فهم نفسية الشباب، لفهم سلوكهم بشكل أفضل وإيصال الفكرة بشكل فعال.

بعض التغيرات المصاحبة لسن 14-17

سلوكيات	وصف	
<ul style="list-style-type: none"> • حساسية ومزاجية وتوتر وعصبية أحياناً. ميل بعض الذكور إلى العنف ومتابعة محتوى فيه عنف مثل أفلام الأكشن. • الفضول حول الشؤون الجسدية والجنسية وممارسة بعضهم للاستمتاع الذاتي (العادة السرية). • شعور بعض الفتيات والشبان بإحراج من مظهرهم، وخجل من الجنس الآخر. مقارنة شكلهم بغيرهم والخوف من أن جسدهم ليس بالشكل اللازم. • زيادة التفكير في الشؤون الدينية والروحوية وارتداء بعض الشابات للحجاب. • تغير وتيرة النوم والاحتلام عند بعض الذكور. • الاهتمام بتشكيل علاقات حب والخيال الجنسي (رجل / امرأة الأحلام) وتفكير بعض الفتيات بموضوع الخطوبة. • المصاحبة بين بعض الشبان والفتيات وإرسال بعض الشباب رسائل نصية في الحب والغرام. • طاقة كبيرة واتقان بعض الشبان والشابات لمواهب معينة كالرياضة والرسم والكتابة والفنون اليدوية وغيرها. • التأمل والتفكير في عدة أمور وتطور الفكر النقدي، والتساؤلات الخاصة بالذات والمجتمع والسياسة. • الكبت العاطفي عند بعض الشباب والفتيات والذي ينعكس في توتر أو علاقة سلبية مع الذات. • التوتر وتدني الثقة بالنفس عند بعض الشباب. • البحث عن الخصوصية والسرية. 	<ul style="list-style-type: none"> • تزايد التغيرات الجسدية وتطور الهرمونات والأعضاء التناسلية. • الحيض عند الفتيات. • زيادة إنتاج هرمون التستسترون والاحتلام عند نسبة كبيرة من الشباب . • تطور المشاعر العاطفية. • زيادة الشعر. • زيادة التعرّق. 	جسدياً ونفسياً

سلوكيات	وصف	
<ul style="list-style-type: none"> • الاهتمام بتكوين «شلة» من الأصدقاء وتبادل بعض النكات والسلوكيات كالتدخين ومشاركة الأسرار. • التواصل عبر الانترنت مع الأصدقاء • الافتخار بمغامرات معينة (خاصة بين الشباب)، وممارسة بعض الشباب لسلوكيات فيها مجازفة وخطورة من باب الإظهار بأنهم يتطون بالشجاعة (كالتدخين وتجربة بعض أنواع الكحول وغير ذلك)، • زيادة الانغماس في نظرة المجتمع للأدوار الاجتماعية، والخوف من «نظرة المجتمع» و«كلام الناس» والسُّمعة. ينعكس ذلك أيضاً في منع بعض الشباب من قيام أخواثهم ببعض النشاطات والضغط عليهم والذي يسبب التوتر في محيط الأسرة. • حيازة بعض الشبان والفتيات للموبايل وتواصلهم في بعض التطبيقات مثل يوتيوب وانستغرام، وادمان بعض الشباب على بعض المواقع والصفحات والبرامج. • هوية سياسية (فصائلية) واجتماعية وفضول بأراء الأحزاب السياسية والدينية. • سهولة الاستقطاب وغسل الدماغ، خاصة عند الشباب غير الواثقين بأنفسهم والراغبين بتحدي عالم أهلهم وتشكيل هوية مستقلة. • الانضمام أحياناً إلى نواد وجمعيات ومشاركة بعض الشباب في العمل التطوعي. • القلق من نتائج الامتحانات وسيادة مشاعر التنافس والمقارنة بين بعضهم البعض. • اتباع «موضة» معينة للملابس لإظهار صورة معينة عن الذات، وملاحظة تفاصيل الملابس والمصطلحات وتقليد بعض المشاهير أو الأشخاص الذين يعتبرونهم مثالهم الأعلى. • شعور الأهل بتوتر من سلوكيات الشباب، وصعوبة ضبطهم وخوفهم من نظرة المجتمع، الأمر الذي ينعكس في صراعات داخل المنزل. • وعي الشباب أكثر بموضوع المال ونقصه، مع الميل إلى الاستهلاك والرغبة بشراء بعض الأمور (موبايلات، ملابس، أذوية دارجة...). 	<ul style="list-style-type: none"> • تطور الهوية الاجتماعية • الفضول والرغبة بالتعلم 	اجتماعياً وعاطفياً
<ul style="list-style-type: none"> • استخدام مصطلحات معينة والاهتمام بتفاصيل الكلمات والمصطلحات الدارجة والجديدة. تكرار الكلمات التي تجعلهم جذابين أو مقبولين اجتماعياً بين أقرانهم. • مساهمة لتطور اللغة وتعلم لغات جديدة (تطور اللغة الانجليزية عند بعض الشباب). • ميل بعض الشباب إلى الكلام البيضي (السب والقذف) في كلامهم بعض بعضهم البعض وفي كلامهم مع الآخرين وعبر الانترنت، وانجذابهم لذلك أكثر مع زيادة الكبت. • تعلم مصطلحات فكرية وسياسية وجسدية وجنسية. • اختيار أسماء مستعارة وشخصيات وتقليدها والكلام بنفس الطريقة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تطور اللغة الخاصة بالذات • الانغماس أكثر في مصطلحات المجتمع 	لغوياً

ب. الشباب والانترنت (14 - 17 عاماً)

في هذه المرحلة العمرية، نلاحظ (كما ورد في الجدول) أن الشباب يتأثرون كثيراً بالقيم السائدة في المجتمع، ويسعون إلى تشكيل هوية ذاتية ((من أنا؟ كيف أعبر عن نفسي؟ كيف ينظر إليّ الناس؟)). الشباب في هذه المرحلة حساسون للغاية، ومفعمون بالخيال والأحلام المتعلقة بحياتهم العاطفية والاجتماعية وينتبهون إلى التفاصيل الصغيرة. لديهم طاقة كبيرة، وتساؤلات وفضول حول عدة أمور.

كما ورد في الجدول السابق، يلاحظ أن الشباب يميلون إلى السرية في هذه المرحلة، الأمر الذي ينعكس على سلوكهم «أون لاين»، حيث يضيفون أرقاماً سرية على الهواتف والكمبيوتر/اللاب توب، وأحياناً يشكلون علاقات سرية. هذه السرية تجعل موضوع المتابعة على السلوكيات أمراً صعباً.

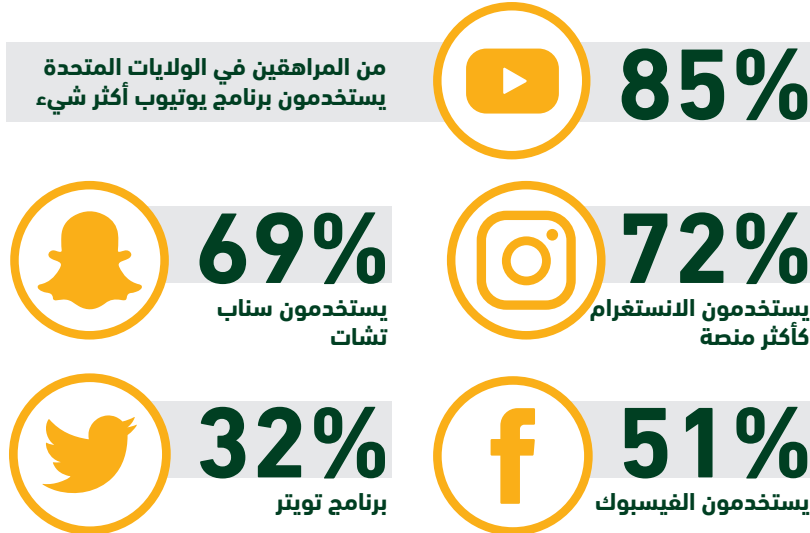
يلاحظ زيادة استخدام الهواتف المحمولة من قبل الشباب في هذه المرحلة. في هذا الجيل أيضاً تتطور قدرات الشباب واهتمامهم بتطوير مهاراتهم التقنية، من تحميل الأغاني وتبادل الرسائل النصية والانضمام إلى مواقع التواصل الاجتماعي. من السلوكيات الشائعة أيضاً نوم الشباب وهم حاملون هواتفهم المحمولة، أو كتابتهم لتعليقات مثيرة للجدل على مواقع التواصل الاجتماعي واستهلاكهم لتعليقات ومعلومات واردة في بعض الصفحات والمواقع وتأثيرها عليهم.

ويزداد شعور الشباب بالثقة بالنفس (أحياناً ثقة زائدة بالنفس) لكونهم يتقنون بعض التطبيقات أكثر من أهاليهم، فمثلاً يعرفون كيفية الاختراق وتحميل الأفلام مجاناً. ولكن ذلك لا يجعلهم في أمان، فهم ما زالوا تحت سن الرشد، وما زال من السهل غسل دماغهم أو إغراؤهم أو استغلالهم بطرق مختلفة. ومن الضروري أن يعرف الشباب أن الأشخاص الذين يمارسون الاستغلال هم ليسوا أشخاصاً شكلهم «مخيف» بل هم أحياناً أشخاص يبدو عليهم أنهم عاديون، لهم صور تظهرهم وكأنهم أشخاص ناجحون في عملهم، ولكنهم يستدرجون الشباب والفتيات تدريجياً نحو مرحلة بناء الثقة ثم الاستغلال العاطفي (طلب منهم كلام عاطفي أو جنسي ثم الاختفاء أو الابتزاز أو التهديد أو الاتجار بصورهم ومحادثاتهم أو محاولة ضمهم لجماعات متشددة).

من خلال الانترنت:

- تحفز انطلاق الربيع العربي والاحداث والمظاهرات.
- تعرض عدة شباب وشابات للاستغلال الجنسي والعاطفي والسياسي والانخراط في جماعات تتحدث باسم الدين مثل داعش.
- تعرّف شباب بموارد قليلة على مهارات ومعارف أدت إلى حيازتهم جوائز عالمية في مختلف المجالات.

في استطلاع لمعهد بيو (Pew Research Center) بعنوان «المراهقين، السوشال ميديا والتكنولوجيا 2018» والذي تم بين 7 آذار/مارس و10 نيسان/أبريل، تبين أن:



وبينما يختلف سلوك المراهقين العرب عن الأمريكيين من الضروري مراقبة بعض التغيرات في سلوك المراهقين، حيث يبدو أن برنامج الانستغرام أخذ يحتل اهتماماً متزايداً بين الشباب.

يلاحظ متابعتهم لمشاهد عنيفة وممارستهم لسلوكيات تتصف بالتنمر والقذف والسب على الانترنت وخارجه. إن حظر المجتمع لهذه السلوكيات يزيد من جاذبيتها بالنسبة لهم. من ذلك مثلاً موت بعض الشباب العرب بعد تحدي الحوت الأزرق وأدت إلى انتحار 7 أطفال تونسيين، وبعض الشباب المصريين والمغاربة.

لعبة (تحدي) الحوت الأزرق تعود لعام 2016 وتوجد في بعض منصات وسائل التواصل الاجتماعي وتتضمن أوامر بإيذاء الذات وأودت بانتحار بعض الشباب.

إن شعور الشباب بفيض من الأحاسيس والهormونات يجعل الانترنت ملاذاً للهروب وتشكيل العلاقات في عالم افتراضي، خارج عن مراقبة عيون المجتمع، وحيث يمكنهم اختيار أي لقب يريدونه أو تقمص أي شخصية والتفاعل مع أصدقائهم أون لاين.

في هذه المرحلة يلاحظ أن الشباب يريدوا أن يملكوا جسداً مثالياً، ويقارنوا أجسادهم بأجساد زملائهم، الأمر الذي ينعكس سلباً على استخدامهم للإنترنت ووقوعهم فريسة لأشخاص أو شركات تحاول تعزيز ثقتهم بأنفسهم. إن الميل لإدمان ألعاب الفيديو والقمار والاباحة أون لاين، والأكل غير الصحي، يجعل من الضروري تنظيم عملية استخدام الانترنت ودمج نشاط الشباب بممارسة رياضة أو هواية معينة، وتعزيز الثقة بالنفس.

ت-كيف نتعامل مع المراهقين خلال التدريب؟

للمدربين:

- إن من يعمل على توعية هذه الفئة سيواجه دوماً شباباً يظهرون وكأنهم على علم بكل شيء وواثقين من أنفسهم. ولكن هذا لا يعني أنهم لا يحتاجون إلى إرشاد. إن فضول بعض الشباب الكبير هو مصدر هام، يساعد في تطويرهم وتعرفهم على جسدكم وعلاقتهم.
- واتقان بعض الشباب لاستخدام بعض تطبيقات الانترنت ربما سيساعدهم بعد التخرج في عملهم أو دراستهم. في نفس الوقت، فإن فضولهم أمام فضاء واسع من المعلومات يجعلهم معرضين للمجازفة أحياناً، خاصة إذا تم ذلك دون إرشاد، لذلك وجب نقل المعلومة لهم بأسلوب منفتح ومرن.

فيما يلي المزيد من المعلومات:

أ. كيف نتعامل مع المراهقين خلال التدريب

بعض الإرشادات العامة:

إن تناول موضوع الأمن والسلامة عبر الانترنت للفئة العمرية المعنية (14 - 17 عاماً) هو موضوع حساس للغاية. لا شك أن نظرة المشاركين للميسرة ستؤثر بشكل كبير على مدى نجاح النشاط.

لذلك نود أن نلفت نظر الميسرين إلى أهمية اتباع ما يلي:

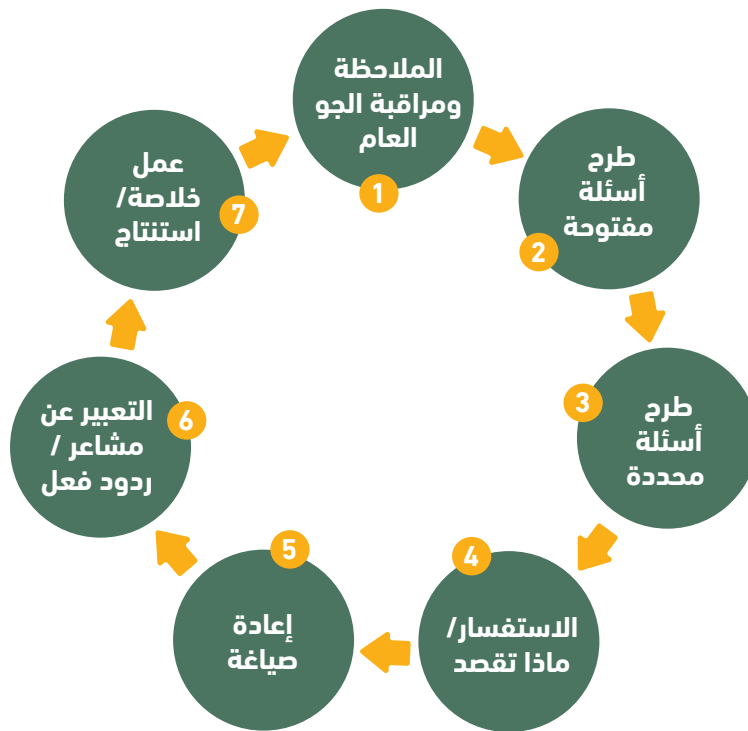
- محاولة كسب ثقة الشباب وإعطاء الانطباع بأن الميسرة شخص منفتح ومؤتمن ويفهم عليهم ولا يحكم عليهم.
- فهم طبيعة المرحلة العمرية، ونفسية الشباب وسلوكياتهم. بعض المعلومات الواردة أدناه مناسبة للفئة (16 - 17) وليس لفئة (14 - 15)
- عدم أخذ الأمور بشكل شخصي في حال رأيت الشباب يضحكون كثيراً أو يسخرون وينتقدون بعض الأمور. ربما يقوموا بذلك أيضاً كي «يثبتوا» صورة عن أنفسهم أمام أقرانهم.
- عدم الانتقال إلى أي موضوع حساس دون تمهيد، وعدم الانتهاء منها دون سؤال الشباب عما يشعرون.
- عدم مقاطعة الشباب، وإنما التواصل الفعال معهم، وممارسة الإصغاء الحي (Active Listening) ومنحهم مساحة للتعبير، وإشعارهم بأنهم في مساحة آمنة.
- الإنتباه إلى تفاصيل ديناميكيات العلاقات بين الشباب (مثلاً سخريّة بعض الشباب من بعضهم البعض أو من تعليقات بعضهم البعض خلال التدريب، أو هيمنة بعض الشباب على عمل المجموعات أو فرض بعض الشباب وجهات نظرهم على الآخرين).
- إدارة الحوار بطريقة تحد من استحواذ بعض الشباب على النقاش، وإنما فسح المجال أيضاً للشباب/الشابات الذين يعانون من فجّل في التعبير، مع تجنب الضغط عليهم للكلام.
- يفضّل أن تكون صيغة الكلام بشكل «نحن» وفي المواضيع الحساسة بصيغة «هناك شباب» وليس أنت أو أنت. مثلاً: «نحن نشعر أحياناً بأن الوقت يمر بسرعة ونحن على الانترنت»، أو «هناك شباب يقعون في الغرام عبر الانترنت» (وليس: انت تشعر أن الوقت يمر، أو أنت تقع بالغرام عبر الانترنت).
- العمل قدر الإمكان على عدم إجراج الاطفال أو جرحهم. لذلك عند وصف بعض المواضيع الحساسة، يمكن الحديث بصيغة الغائب وعدم التعميم. ينبغي تجنب الحديث بصيغة «أنتم حين تشاهدون برامج إباحية»، وإنما يفضّل القول «تبين أن هناك بعض الشباب الذين يشاهدون برامج إباحية».

- عدم إطلاق تعبيرات قائمة على التعميم على غرار: «كل الشباب اليوم عندهم انترنت» أو «كل الشباب عندهم فيسبوك» حيث أن عدداً من الشباب ربما لا يملكون ذلك أو أهلهم يمنعونهم منها.
- من الضروري أن يتحلى الميسر/ة بحس قائم على احترام الاختلافات في المعتقدات بين الشباب (إن كانت المعتقدات دينية أو اجتماعية أو فصائلية (السياسية)) وفي نفس الوقت مراعاة الحساسيات الدينية والثقافية والاجتماعية.
- عدم إكسافة الشباب من المواضيع العاطفية أو الجنسية وإنما الكلام عنها بانتباه مع توعيتهم حول المخاطر.

الإصغاء النشط؟ (Active Listening)

- إن العمل مع هذه الفئة العمرية يحتاج إلى اتباع مهارات الإصغاء النشط. يحتاج ذلك إلى «جس نبض» (تقصي) مزاج المشاركين وفهم طبيعة مشاعرهم، وكسب ثقتهم للحصول على أفضل النتائج. هذا ضروري بشكل خاص لهذا المجال الذي يتضمن مواضيع حساسة، ربما من أكثر الأمور الشخصية في حياة الشباب.
- مهارات الإصغاء الحي تتطلب الإصغاء إلى المشاركين، وتشجيعهم على التعبير بأسلوب يراعي مشاعرهم. هنا يمكن طرح أسئلة عامة، ثم التدرج إلى أسئلة محددة، مع محاولة الحصول على استفسارات وتوضيح واستخلاص كما يرد في البيان التالي:

الإصغاء النشط



للمزيد من المعلومات: Center for Creative Leadership, 2016

كيفية الإجابة أو التعليق على الشباب

في حال طرحت سؤالاً، وقام الشباب بالإجابة عليه، لمراعاة حساسية التنافس بين الشباب وتخوفهم من النقد، يفضل عمل ذلك على النحو التالي:

- البدء بجملة إيجابية («نشكر مجموعة «ب» على الاسكتش المميز»).
 - شرح الجوانب الإيجابية («الجميل في هذا العرض أنكم تناولتم مشاعر البنت عندما تكون مدمنة على الانترنت. والتمثيل كان طويلاً») مع تجنب المقارنة بين عمل المجموعات.
 - ذكر الجانب الذي بحاجة للتطوير بأسلوب إضافة وليس نقداً. مثلاً في سكتش عرضه الطلاب عن إيمان الفتيات على الانترنت، والذي يغيب فيه طرحهم لأي حل، يمكن أن يقول الميسر/ة: «يمكن نضيف على ذلك من تستطيع ان تأتي بحلول أخرى. ما رأيكم؟ ما هي الحلول الممكن تتبعها؟».
 - فتح المجال لطلاب آخرين بإبداء رأيهم في حال توفر الوقت مع إدارة النقاش بشكل جيد بحيث لا يتحول إلى تنافس.
 - الاختتام بجملة إيجابية/إطراء من جديد (يعطيكم العافية).
- يرجى الرجوع الى الجدول في صفحة 2 من هذا الدليل والذي يشير إلى بعض التغييرات الواردة في هذه المرحلة العمرية كي نفهم سلوكياتهم بشكل أفضل كيفية إيصال المعلومات إليهم خلال التدريب.



دليل تطبيق الأنشطة

تمرين 1



من الضروري الإشارة إلى أنه ليس بالضرورة تطبيق كافة الأنشطة وإنما هي مقترحات عامة يمكن تطبيقها حسب السياق لعرض كل محور

1. التعرف وكسر الجليد، وأخذ فكرة عن ميول واهتمامات الشباب المشاركين. والبرامج/التطبيقات الشائعة بينها والتمهيد للشرح عن الانترنت.	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
1. تقسيم الشباب في مجموعات من شخصين. ربما كل شخص مع من يجلس إلى جانبه. 2. توزيع أوراق تتضمن الأسئلة التالية: اسمك؟ كلمة تصفك؟ هوايتك؟ (مثلك الأعلى؟) برنامجك أو تطبيقك المفضل على الانترنت أو التلفاز؟ 3. كل شخص سيعرّف الشخص الذي معه للمجموعة. مثلاً روان ستعرّف ميس وميس تعرّف روان على الشكل التالي: • «اسمها روان. هوايتها الرسم والطبخ. كلمة تصفها: المرح. مثالها الأعلى: أمها». إذا حدث وقالت إن برنامجها المفضل هو «اليوتيوب والفيديو» يمكن وقتها أن يتدخل الميسر ويسأل: «أي برنامج على اليوتيوب؟ أي الصفحات تتابعينها أكثر؟». سيخلق ذلك بعض التوتر ولكن يفتح المجال للتفكير. • ثم تقول روان بدورها: «اسمها ميس. هوايتها الرسم. كلمة تصفها: الخجل. مثالها الأعلى: الملكة رانية. البرنامج الذي تتابعه الانستغرام. تتابع برامج رسم عليه». • هنا يقول الميسر/ة «الكل يعرف عن الانستغرام؟ ما هو الانستغرام؟» فيجيب البعض ويصححهم. هنا يتم فقط ذكر البرامج دون تقييمها أو الخوض في تفاصيلها.	الخطوات
	رسائل أساسية

2. أنشطة متعلقة بمصطلحات معينة

النشاط 1: هل تعرف/ين هذه المصطلحات؟

هدف النشاط: وصف المصطلحات الهامة

(المدرّب/ة يسأل المشاركون عن بعض المصطلحات ثم يقوم بتعريفها مع محاولة إتباع عرض شيق ونقترح في هذا النشاط ذكر الإسم باللغة الإنجليزية لكل منها لأنها مصطلحات هامة في هذا السياق. يتم اعطاء ورقة تصف كل منها على المشاركين. في حال توفر الوقت، يمكن أيضاً بداية توزيع ورقة باسم كل مصطلح (دون التعريف) وسؤالهم بقراءة كافة المصطلحات وما إن كانوا سمعوا بها قبل شرحها). فيما يلي بعض المصطلحات الهامة:

السيبام (Spam):

- هو أي نوع من الرسائل غير المرغوب بها والتي ترسلها بعض الجهات أو الشركات أو الأفراد لغرض الدعاية أو تحفيز الناس على دخول موقعهم.
- تظهر غالباً على البريد الإلكتروني (الايمل) وتتكرر بأسلوب يجعل من الصعب متابعة الأمور الأخرى.

بشكل عام، في حال ورد أي شيء على الايميل من مصدر مشبوه، يفضّل عدم فتحه، خوفاً من كونه يتضمن برامج مشبوهة أو كونه مضيعة للوقت. هنا يمكن اعلام جهة التطبيق بأنه Spam ويلاحظ قيام بعض برامج الايميل بالاشتباه ببعض الرسائل ووضعها تحت قائمة «سبام» بشكل تلقائي.

قواعد/شروط الاستخدام (Terms and Conditions):

في كل مرة ننضم إلى تطبيق، نلاحظ أنه يتضمن تفاصيل عن ذاتنا، وفي النهاية يطلب منا الموافقة على بعض الشروط. من ذلك مثلاً تفاصيل متعلقة بعمرك، وطريقة التصرف على التطبيق والتعامل مع الآخرين، وتفاصيل متعلقة بالخصوصية ونقل المعلومات وحقوق النشر.

خيار الإبلاغ (Report option):

يوجد في الفيسبوك خيار الإبلاغ عن أي شخص يتعامل بإساءة أو أي شخص يسيء إلى فئة معينة مثل اتباع أسلوب التهديد أو انتحال شخصية أو ارسال فيديو مزعج أو غير ذلك. يمكن الإبلاغ عن أشياء بسيطة أيضاً مثل استخدام أحدهم لصورتك دون موافقتك لغرض الترويج والدعاية. لذلك عند مواجهة أي مشكلة في تطبيق ما ، يمكن البحث عن خيارات المساعدة والإبلاغ. في بعض الأحيان، يتم تجميد بعض الحسابات أو إعطاء إنذار لبعض الأشخاص أو تقوم الشركة بإلغاء صور لا تجدها لائقة، مثل صور عنيفة أو مكشوفة بشكل مفرط.

التصيد (Phishing):

1. هو محاولة الحصول على معلومات خاصة (معلومات شخصية أو مالية) لأغراض مشبوهة. كيف يتم ذلك؟
2. ترسل بعض الجهات أحياناً على الإيميل ومواقع التواصل الاجتماعي روابط أو عناوين مواقع أو تطبيقات أو أسئلة تشجعك على الدخول إليها. مثلاً:
 - هل تعرف/ين فوائد الجزر؟ انقر هنا للتعرف.
 - أو «أنظر إلى آخر رجل أحبته الفنانة إليسا».
 - أو «هكذا يمكنك فقدان 10 كيلو في اسبوع».
 - أو «قم بتحميل برنامج حماية من الفيروس مجاناً».
3. عند نقرنا للرابط، تستطيع هذه الجهات الخبيثة اختراق حساباتك. يمكن أيضاً أن تطلب منك فتح حساب جديد يتضمن اسم إيميلك وعنوانك وتفاصيل حساب البنك وغير ذلك. هؤلاء الأشخاص غالباً محتالون يحاولون «اصطياد» كلمات السر والدخول للبيانات والبرامج والمعلومات المالية. أحياناً ينتحلون اسم شركة مشهورة مثل ميكروسوفت حتى تدخل بياناتك دون أن يكونوا في الواقع منتمين إلى تلك الشركة. وأحياناً يتصلون بك ويعدونك بالحصول على مبلغ مالي أو بتطوير بعض خدماتك أو ينتحلون اسم شركة معينة، ثم يطلبون منك تزويدهم بمعلومات عن نفسك أو يطلبون الدخول إلى جهازك.

4. يجب الحذر منهم حيث بإمكانهم سرقة حسابك وإيذاؤك. يمكن الحماية منهم من خلال حماية جهازك ببرامج حماية من الفيروسات (Anti-virus) وبرامج حماية الانترنت (Internet security) والحذر من المتصيدين والروابط والمكالمات المشبوهة.
5. يفضل أيضاً تحديث رقمك السري بشكل دوري واستخدام أرقام صعب اختراقها.
6. ينصح أيضاً عدم استخدام واي فاي الانترنت في أماكن عامة غير موثوقة إلا لغايات الضرورة.

ملفات تعريف الارتباط (Cookies):

- يرد في بعض المواقع التي تتم زيارتها بأن الموقع المعني يستخدم «ملفات تعريف الارتباط» وأنتك «توافق على تشغيل ملفات الارتباط». «ملفات تعريف الارتباط» هي غير خطيرة بالضرورة. ما هي إذن؟
- إنها ملفات تنشئها المواقع على الانترنت وبإمكانها تتبع نشاطاتك وربما تطوير محتواها أو دعايات تعنيك أو تلفت اهتمامك. في اللحظة التي تترك فيها الموقع، يتم تجميدها، وحين تعود للموقع من جديد يتم تفعيلها من جديد ويعرف الموقع بأنك زائر عائد وطبيعة الملفات التي قمت باستخدامها.

حين نبحث عن أي معلومة على محرك البحث أو على صفحات التواصل الاجتماعي، كثيراً ما تبدأ الدعايات الواردة على جهازك بالظهور تبعاً لموضوعات بحثك. مثلاً إذا بحثت على مقادير أكلة معينة، ربما تظهر لك دعايات لمأكولات مشابهة أو مواقع طهي. محركات البحث تستطيع أن تعرف ذوقك نوعاً ما.



القرصنة الالكترونية (Piracy):

ربما سمعت عن «قرصنة البحار». ولكن من هم قرصنة الانترنت؟

- ينبغي أولاً أن نوضح أن عدة برامج (مثلاً برنامج «ميكروسوفت وورد» أو بعض الأفلام العالمية) لها حقوق ملكية خاصة بها، وتطلب المال مقابل استخدام خدماتها.
- يمكن للمخترقين التجسس على المعلومات ومراقبة جهازك والحصول على بعض البرامج مجاناً ومشاركتها مع أصدقائهم أو إيجارهم بها. مثل تحميل بعض الأفلام وبيعها محلياً. في بعض بلدان العالم يمكن أن تقاضيك الشركات أو الدول في حال كشفت تورطك في ذلك. الدول العربية أقل شدة في ذلك.
- يتضمن ذلك اختراق بعض الشبكات الحكومية لكشف ما يدور خلف الكواليس. وإرسال فيروسات تتخفى في حاسوبك ولها قدرة على تدمير برامجك.
- هناك نوع من الاختراق الذي يدعى Hacking والذي يتضمن استخدام برامج تجسس واختراق وتسليم جاهزة يقوموا بزرعها من خلال ارسال روابط أو ألعاب أو تطبيقات معينة لا تلاحظ أنها تتضمن ملفات الاختراق بهدف المراقبة وتحميل بعض البرامج.
- هناك نوع من الاختراق المحترف الذي يدعى Cracking في البرمجة الذهن يتضمن التسلل إلى حسابات بنكية وسرقة الأموال.
- القرصنة هي غالباً ممنوعة قانونياً وتعد بمثابة السرقة. ولكن في بعض الحالات، نجح بعض المخترقين في كشف فساد بعض الدول مثل حركة Wikileaks.
- للحماية منها، يجدر استخدام برنامج حماية مضاد للفيروسات والذي يتضمن حماية للإنترنت وعدم استقبال ملفات غير معروفة وعدم الدخول إلى برامج غير موثوقة والحذر من البرامج التي لها امتداد ينتهي بكلمة .exe

الفضول حول الأمور الجسدية والعاطفية: من الطبيعي خلال مرحلة المراهقة أن نشعر بفضول ونرغب بفهم أنفسنا بشكل أفضل. الانترنت هو عالم كبير وواسع ولا يتضمن معلومات صحيحة دوماً. المواقع الاباحية تتضمن معلومات غير دقيقة عن هذه الأمور وتتضمن أحياناً ملفات اختراق. ننصح في هذه الحالة الحصول على معلومات من قبل مواقع موثوقة مثل موقع مؤسسة جذور.

تبادل الكلام العاطفي والجنسي: هناك عدة شباب يتبادلون الكلام العاطفي والجنسي عبر الانترنت، إما عبر إرسال رسائل حب تتطور تدريجياً إلى كلمات تتعلق بالجسد، أو عبر استخدام الكاميرا أو الصوت. يجدر الحرص من ذلك، حيث يقوم البعض بابتزاز الآخرين بهذه الطريقة (تهديدك بالقيام ببعض الأمور مقابل المال) والاتجار بها ويمكن أن تقاضي الشخص الذي يقوم بذلك.

يتم خطف الأولاد والنساء لغرض الاستغلال الجنسي أو سرقة الأعضاء. يتم ذلك أيضاً عبر الانترنت. حيث يوهم بعض الأشخاص أنهم سيقابلون المرأة أو الشاب في مكان لخداعهم. تلجأ بعض المنظمات مثل داعش أيضاً لهذه الطريقة، حيث يتم استدراج الفتيات بكلام حب وغرام، ليتم تدريجياً اقناعهن للذهاب إلى تركيا وسوريا واستغلالهن لتزويجهن هناك.



التنمر الإلكتروني (Cyberbullying): التنمر هو سخرية بعض الشباب على بعضهم البعض بأسلوب جارح، بما في ذلك إطلاق أسماء ساخرة على شكلك أو بعض صفاتك، أو نشر الاشاعات أو التهديد أو عزلك عن المجموعة. يعد ذلك شكلاً من أشكال الإساءة والإيذاء وعدم احترام الاختلاف. حين يتم ذلك عبر الانترنت، نشعر بأن الطرف الآخر يلاحقنا أو الشخص الذي يختلف معنا في الرأي يبرز رأينا ويحاول فضحنا والسخرية علينا مع مجموعة من الناس.

الترصد (Cyberstalking): هناك أشخاص يحاولون إضافتنا كأصدقاء وحين نرفض أو نزيلهم من ملف الأصدقاء يحاولون إضافتنا بأسماء أخرى أو يراقبوننا ويلحقوننا ويشعروننا بالخوف. في هذه الحالات ينبغي طلب مساعدة شخص مثل مرشد في المدرسة واختيار خيار الإبلاغ (Report).

برمجية مأكرة أو خبيثة (Malware): هي برمجيات يتم اضافتها إلى جهازك وتعطل سير جهازك وتجعله بطيئاً، ويصعب إزالتها إلا بمساعدة شخص تقني محترف.

الجرائم الإلكترونية والشرطة الإلكترونية: هناك حالياً حول العالم شرطة إلكترونية تحاسب القاطمين بجرائم وتجاوزات عبر الإنترنت ويمتلكون القدرة على ترصد من يضايقك أو يبتزك أو يهددك. هذا متوفر أيضاً في الأردن (وتم إصدار قانون معدّل لذلك عام 2018، وفي الضفة الغربية وفي مصر يتابع ذلك مباحث الإنترنت).

* يمكن عمل خيار سكرين شوت (أخذ لقطة من الشاشة) عبر الموبايل أو الكمبيوتر لإظهار دليل على معاملة الطرف الآخر لك ومحاولة تجميع أكبر قدر من المعلومات الممكنة عنهم كدليل ضدهم. يمكن أيضاً مراقبة أصدقائهم وسلوك أصدقائهم ومنذ متى انضموا للإنترنت. أحياناً ربما يستخدموا حسابات أشخاص أخرى، ولذلك يجب الحذر.

نسب المشاهدات: تهتم الشركات والمؤسسات الإعلامية وبعض الأفراد بنسب المشاهدات (أي عدد الأشخاص الذين يدخلون موقعهم). يعتبرون ذلك ربحاً حيث يساعدهم ذلك في حصول مردود من بعض الإعلانات أو الشركات. لذلك تحاول بعض الشركات استخدام عناوين فاضحة وصادمة لدفع الناس لدخول صفحاتها. أحياناً تكون هذه المعلومات غير صحيحة. لذلك يجب الحذر.

الاستغلال التجاري أو العاطفي أو الجسدي: حين يقترب شخص إليك عبر الإنترنت ويحاول الحديث معك أو يطلب منك أشياء ثم يختفي فجأة، يعد ذلك نوعاً من الاستغلال. لذلك يجب الحذر. يمكنك أيضاً عمل بلوك (حذف) وإبلاغ عنهم (Report).

”رصدت شعبة المعلومات التابعة للمديرية العامة للأمن الوطني، 22 شبكة للإبتزاز الإلكتروني تعمل على ابتزاز ضحاياها عبر وسائل التواصل الإجتماعي، في مجموعة من المدن المغربية.

وأوردت «المساء»، في عددها الصادر اليوم الثلاثاء 10 يوليوز الجاري أن المبتزين يعمدون إلى تسجيل فيديوهات لضحايا أو نسخ محادثات، قصد ابتزازهم وتهديدهم بنشرها على وسائل التواصل الإجتماعي.

وبتنسيق بين فرقة شعبة المعلومات وعناصر الفرقة الوطنية للشرطة القضائية، تم توقيف مجموعة من المشتبه بهم، كانوا يريدوا تسجيل ضحاياهم في أوضاع جنسية، قبل الشروع في مفاوضاتهم على مبالغ مالية مهمة، مقابل عدم تسريب التسجيلات

المصدر: كفى بريس (صحف) <http://kafapress.ma/index.php?ida=71569>



المحور الأول:

أنا والانترنت: كيف أصرف؟



الانترنت هو عالم كبير يشبه المحيط. فيه معلومات ومواقع وبرامج وتطبيقات كثيرة. هناك أشياء مفيدة، ومضحكة، ومسلية، ومحيرة، وقصص مبكية أحياناً، وأشياء خطيرة أيضاً. سنشارك هنا لمحة عن الانترنت. سنتعرف أكثر على أسرار هذا العالم ونشارك تجاربنا، ونمضي وقتاً شيقاً.

- الانترنت حولنا في كل مكان. ومعنى ذلك أننا متصلون جميعاً بشبكة من المعلومات والاتصالات.
- الكثير من الناس يتواصلون عبر برامج محادثة مجانية مثل سكايب وواتس آب، يبحثون عن معلومات عبر محركات بحث مثل غوغل، ويصغون إلى الأغاني عبر تطبيقات ومواقع مثل يوتيوب.
- هناك تطبيقات ومواقع مسلية عبر الانترنت، بعضها مفيد وبعضها يضيع الوقت ويؤدي إلى الكسل.
- هناك أشخاص يتعلمون كل يوم لغات ومعلومات جديدة ومفيدة عبر الانترنت.
- ولكن أحياناً نشعر بأن الوقت يمر بسرعة ونحن على الانترنت، ونتابع برامج غير مفيدة تؤثر على دراستنا وعلاماتنا وصحتنا وعلاقتنا بالآخرين.
- يطلب منا الأهل أحياناً التوقف عن استخدام برامج معينة. لماذا يفعلون ذلك؟
- لماذا نشعر أحياناً بأننا غير قادرين على التوقف؟
- كيف تطور من إرادتنا؟
- كيف نظم وقتنا؟ كيف نختار؟ كيف نتطور؟ كيف نحقق أطماعنا؟
- كيف نتسلى بشكل أفضل؟
- هذا بعض ما سنكتشفه هنا.

التعلم والاطلاع:

هل تعرفون أول رجل مشى على القمر؟ وأول امرأة مشيت على القمر؟ وأول كلب مشى على القمر؟ من أي جنسية كان؟ متى كان ذلك؟ هل تعرفون لاعب كرة القدم ليونيل ميسي؟ هل تعرفون كيف تعلم كرة القدم أو في أي مدينة ولد؟ ومن هو نجمك العربي المفضل؟

لمعرفة كل ذلك، ربما سنجد أنفسنا نبحث عبر الإنترنت عبر مواقع مثل الموسوعة الالكترونية ويكيبيديا.

غير أن هناك مواقع تعطي معلومات غير صحيحة مستندة على أكاذيب وإشاعات. ضروري أن نعرف أن ليس كل ما يرد في الإنترنت هو صحيح. علينا التأكد أولاً إن كان المصدر معتمد وأن نفحص ونأكد. كي نختار بشكل جيد، ينبغي أولاً النظر إن كان الموقع موثوقاً. لا يوجد مصدر موثوق 100% ولكن بعضها يميل إلى ذلك. من ذلك مثلاً مواقع مثل قناة البي بي سي أو ويكيبيديا أو مواقع علمية مثل ناشونال جيوغرافيك.

ما موهبتك؟ هل سبق و حاولت تطوير مواهبك أو التعرف عليها أكثر باستخدام الانترنت؟ كيف؟ كيف طبقت ذلك بشكل عملي؟ هل تفضل/تفضلين الذهاب إلى المكتبة وعدم استخدام الانترنت؟ لماذا؟



اسأل/ي
نفسك

أمور ينبغي أخذها بعين الاعتبار عند التصفح على مواقع الانترنت:

1. شخص مؤتمن: قبل أي شيء، ينبغي أن نختار اسم شخص أو شخصين راشدين (من العائلة أو المدرسة) الذين يمكن أن نلجأ إليهما بأي أسئلة متعلقة بالإنترنت والموبايل. في حال وجود أي صعوبة أو مواقف صعبة يمكن سؤالهم حولها والثقة بهم.
2. برنامج حماية: إذا كان لديك جهاز، يرجى التأكد من أن جهاز المنزل (الكمبيوتر، اللابتوب) فيه برنامج حماية من أنواع الفايروس والاختراق. ينبغي أيضاً أن يتضمن اسم سرياً تعرفه أنت ووالديك أو إخوتك.
3. تنظيم الوقت: يمكن اختيار وقت معين من النهار، مثلاً من الساعة 5 - 6 والالتزام به. ينبغي القيام بذلك بالتشاور مع اخوتك وأهلك. خلال هذا الوقت يمكن أن نحدد مسبقاً كيف نريد أن نمضيه. يختلف ذلك تبعاً لأسرتك ووضعك.



إن الجلوس لساعات طويلة عبر الإنترنت (كمبيوتر، اي باد، موبايل...) غير جيد للعين والصحة. أصبح الكثير من الشباب والشابات يعانون من السمنة والبدانة نتيجة لذلك. كما أنه يمكن أن يؤدي عينيك. حاول/ي التأكد من ممارستك لرياضة أو موهبة معينة أيضاً خارج الإنترنت.

4. الخصوصية: في حال كتب اخوتك أو أهلك أو أصدقائك شيئاً، ينبغي الحرص على عدم التجسس على معلوماتهم. فالوقت قصير وينبغي أن نركز على ما سنقوم به نحن.
5. الثقة: عند استخدام مواقع الإنترنت، ينبغي ألا نثق بكل شيء وألا نصدق كل شيء نراه أو نسمعه. فالإنترنت يتضمن اشاعات ومعلومات غير صحيحة أحياناً.
6. التأكد من المصدر: عدم نشر أو نسخ أو تحميل معلومات دون التأكد من صحتها أو من المصدر. هناك شيء اسمه «حقوق النشر» و «الملكية الفكرية». يعني ذلك أن الجهد الذي يبذله بعض الأشخاص في كتابة شيء يتطلب ذكر اسمهم. هذا من حقهم.
- إن نقل أو نسخ معلومات كتبها آخرون دون ذكر مصدرها (اسم الموقع) أو اسم صاحبها هو نوع من السرقة والغش. ذلك لأن المعلومات التي يكتبها الناس ويمضون وقتاً عليها تتطلب الجهد وتعد ملكاً لهم أو للموقع الذي ينشر المعلومات. (الأمانة العلمية).
- هناك أشخاص تم طردهم من الجامعة أو ترسيبهم في المادة التي يدرسونها لكونهم نقلوا معلومات في واجباتهم دون ذكر المصدر والادعاء بأنهم كتبوها بأنفسهم. إذا لم نعرف المصدر، يمكن أن نقوم بذلك من خلال استخدام علامة تنصيص (اقتباس).
- لذلك يفضل عند البحث على معلومات أن نتأكد أن المعلومات صحيحة، وأن نذكر المصدر.
7. الدعايات: أحياناً تظهر على الشاشة بعض الدعايات لمواقع وتطبيقات معينة. ربما تبدو طوية ومسلية أو غريبة. ربما تقول إنك ستحصل على مبلغ مالي معين أو يطلب منك الانضمام إلى مجموعة سرية.
- ينبغي الحرص من هذه المواقع، وإغلاقها فوراً. ذلك لأن بعضها يتضمن أنواع من «الفايروس» يمكن أن تعطل الجهاز أو يكون فيها برامج اختراق تراقبك أو تدخل إلى معلوماتك أو يكون هناك أشخاص يحاولون إيذاءك.
- لا ينبغي مشاركة أي معلومات شخصية مثل: العنوان، صورتك، حساب البنك... مع أشخاص لا تعرفهم.



ما الفايروسات وبرامج الاختراق؟ هي برامج يمكن أن تعطل جهازك أو تسرق معلوماتك أو تراقبك. ينبغي عدم تحميل أي تطبيق أو زيارة أي موقع إذا لم نكن متأكدين أنه آمن، وذلك من خلال وجود قفل على يسار الموقع عند فتحة وأيضا من خلال عنوان الموقع وطريقة كتابته.

8. دعوات الصداقة: أحياناً تصلنا دعوات صداقة من أشخاص غرباء. ينبغي الحذر وعدم الثقة بهم أو مشاركة صور معهم. سنتعرف على ذلك أكثر في المحور الثاني.

أنشطة المحور الأول

- من الضروري أن يتلقى الميسر/ة في هذه الموضوعات بحس فكاهي ومنفتح وألا يشعر المشاركون بأنه قادم لـ «تربيتهم» من منظور استعلائي.
- ينبغي إشعارهم بأنه/أنها على إطلاع بالبرامج المعنية وبستمع بهذه البرامج أيضاً، وتدريباً كسب ثقتهم وتوعيتهم بطريقته/طريقتها الخاصة.
- نقترح أيضاً محاولة تشجيع الأطفال التعبير عن آرائهم المختلفة وعدم فرض وجهة نظر معينة، وإنما إيصال الفكرة بالتشويق والإقناع والإصغاء ومنح مساحة آمنة.

فيما يلي بعض الأنشطة، ويمكن للمدربين اختيار بعضها تبعاً للوقت والأجواء وعدد المشاركين.

سلة المعلومات

تمرين 1



<ul style="list-style-type: none">• جذب اهتمام الشباب لموضوع السلامة والأمان عبر الانترنت.• تشجيع الشباب على طرح الأسئلة التي تحيرهم بطريقة قائمة على الخصوصية والتعبير بأريحية.• الاجابة على تساؤلات الشباب المتعلقة بالإنترنت.	هدف التمرين
قصاصات ورق صغيرة فارغة، أقلام، لوح أو ورق قلاب، علبة أو كيس أو سلة	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ul style="list-style-type: none">• تقوم المدربة بتوزيع قصاصات ورق صغيرة فارغة على المشاركين.• تكتب على اللوح: سؤال يحيرني أو مشكلة واجهتني عبر الانترنت.• عليهم الاجابة دون ذكر اسمهم وجميعهم بنفس لون القلم.• يمكنهم الاجابة على أكثر من ورقة. كل مشكلة أو سؤال في ورقة.• عليهم وضع الأوراق في سلة (أو علبة أو كيس) أو تمر عليهم بالسلة ويضعونها فيها• في اليوم التالي أو بعد الاستراحة، تكون المدربة قد اطلعت على الأوراق وتقوم بالإجابة على المجموعة.	الخطوات
	رسائل أساسية

إجبايات وسلبيات التطبيقات

تمرين 2



<ul style="list-style-type: none">• التوعية حول حسنات وسيئات تطبيقات ومواقع الانترنت.• مشاركة الشباب تجاربهم عبر الانترنت	هدف التمرين
أوراق كبيرة (أوراق ورق قلاب) - أقلام ورق قلاب.	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ul style="list-style-type: none">• توزيع الأطفال في مجموعات.• منح كل مجموعة أوراق كبيرة (فليب تشارت).• يتم سؤال كل مجموعة عن أي من التطبيقات والمواقع والبرامج يستخدمون وكتابة حسنات وسيئات كل تطبيق. مثلًا: الفيسبوك، تويتر، ألعاب الفيديو، مع ذكر حسناتها وسيئاتها.• تعرض كل مجموعة النتائج أمام المجموعة الكاملة.• يشرف الميسر/ة على ذلك ثم يشرح عن الأمور التي ينبغي أن يراعيها الشباب عند استخدام الانترنت/ التطبيقات.	الخطوات
	رسائل أساسية

مسرحية قصيرة "اسكتش"

تمرين 3



في هذا النشاط يتم وضع الشباب أمام مواقف واقعية يمكن أن يمروا بها وتوعيتهم حول بعض المخاطر المتعلقة بالإنترنت والسلامة.

<ul style="list-style-type: none">• توعية الشباب حول مخاطر الإنترنت والسلامة عبر مواقف مستوحاة من الواقع يمكن أن يمروا بها .• وتطوير مهارات حل المشاكل	هدف التمرين
قصاصات ورق مكتوب عليها المواقف (إما طباعة أو بخط اليد) - أوراق توزع على المشاركين لوضع رؤوس اقلام للعرض التي سيعدها * يحتاج هذا النشاط لمساحة واسعة لتطبيقه	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ul style="list-style-type: none">• وزع الميسر/ة قصاصات ورق عليها حالات.• على الشباب تمثيلها وعرضها مع عرض الحل.• يتم عرض الموقف على المجموعة.• يتم إعادة العرض بموقف أفضل مع توضيح الميسر/ة ببعض الأمور.• مناقشة العرض واستخلاص النصائح والعبر والدروس. <p>من الحالات التي يمكن طرحها في هذا التمرين:</p> <ul style="list-style-type: none">• سامي شاب عمره 16 عاماً. يشعر بأن شكل جسده ليس جميلاً مقارنة بأصدقائه. سامي رأى دعاية عبر الإنترنت تشجعه على تغيير شكل جسده ويرد في الدعاية أن هناك حالياً تنزيلات لعمليات التجميل. رامي صديق سامي يعتقد أن هذا برنامج نصب واحتيال وأن على سامي إخبار أهله واستشارة طبيب حقيقي. سامي يشعر بالحرج ولا يصدق رامي. يرجى تمثيل الدور وإقناع سامي على عدم الوقوع ضحية لهذه الشركات التي تروج للأمور غير الحقيقية. أحد أعضاء المجموعة هو رامي والشخص الثاني هو سامي.* ملاحظة: في حال كان التدريب لمجموعة من الإناث، تستبدل نفس القصة بقصة شابة في نفس الموقف.• طليمة تخبر صديقتها عودة بأنها أصبحت تخاف من الإنترنت وأنها لن تؤدي واجب الدرس بالبحث عن أشياء عبر غوغل لأن لها تجربة سيئة على الإنترنت وتعتبره مضيعة للوقت. عودة تحاول الاستفسار. طليمة تعترف لعودة بأن هناك أشخاص يضايقونها على الإنترنت (يقولون كلام مزعج ويسخرون منها ويناقدونها في الدين وأنها قامت بنفس الشيء ودخلت في جدال معهم وأخذت تسب عليهم والآن هم يلاحقونها وبالتالي قررت الابتعاد عن الإنترنت تماماً). عليك التالي: اخبار طليمة بأن الإنترنت يمكن أن يكون مفيداً إذا قررت عدم استخدام هذه الصفحات، وتنظيم وقتها، وأنتك تؤيدين أن الحديث في مثل هذه الصفحات يمكن أن يكون مضيعة للوقت، وأنها تستطيع رفع شكوى من خلال خيار (الابلاغ) على من سخر منها وأنها لم ينبغي أن تناقشهم بالمثل. (*ملاحظة: يتم هذا النشاط بعد شرح خيار الابلاغ على المشاركين) يتم هذا التدريب إذا كان الطلبة من الإناث. في حال كانت مجموعة من الذكور، يمكن استبدال نفس القصة قصة شاب في نفس الموقف.• قام أحمد بشيء لا يستطيع قوله علناً. لن يخبره علناً ولكن كل ما يمكنه قوله هو أن أحدهم صورّه بسلك غير لائق والآن يهدده ويطلب منه المال. أحمد خائف من الفضيحة ولا يعرف ماذا يفعل. بماذا تنصحونه.	الخطوات
	رسائل أساسية

خطوات شراء جهاز جديد والحماية

تمرين 4



<ul style="list-style-type: none"> • منح الطلبة معلومات عن كيفية التعامل مع بعض التطبيقات والتقنيات • *هذا النشاط مفيد في حال كان الصف (القاعة) صغيراً وصعب على الطلاب التحرك. ينفذ هذا النشاط معلم الحاسوب 	هدف التمرين
لوح أو شاشة أو أوراق قلبية	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<p>المدرّب/ة يطرح هذا السؤال على المتدربين: « اشترى مازن كمبيوتر محمول جديد لإبنه رامي. ماذا ينبغي على رامي فعله الآن؟». يمكن هنا مراجعة المعلومات وجعلهم يطبقونها ضمن مجموعات (هنا يمكن التأكد من ذكر رقم سري، إيجاد شخص يثق به، تنظيم الوقت، مشاركة مع اخوته، عدم الثقة بالغرباء، استخدام تطبيقات مفيدة، عدم تصديق كل شيء، ...) يحاول كل طالب اجابته (اما كأفراد أو كمجموعات) ثم يتم عرض نتيجة طالب أو طالبين مع اضافة المجموعات الأخرى والمدرّب/ة ل نقاط إضافية في حال لم تكن موجودة.</p>	الخطوات
	رسائل أساسية

الاتجاه المعاكس

تمرين 5



تشجيع الشباب على التفكير بمزايا ومخاطر الانترنت والخوض في نقاش عبر استخدام أسلوب «الاتجاه المعاكس».	هدف التمرين
ورق وقلم	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<p>يتم اختيار شخص مع استخدام الشباب لتطبيقات الانترنت بشكل مفتوح وشخص آخر يعارضه الرأي تماماً وشخص وسط مع ذكر مبررات مقنعة لكل طرف. يتم ادارة النقاش والاستماع للآراء المتضاربة مع تيسير المدرّب للنقاش. يمكن لبقية الصف طرح أسئلة.</p>	الخطوات
	رسائل أساسية

مفاهيم متعلقة بالإنترنت

تمرين 6



عصف أفكار حول الإنترنت وربط المفاهيم العامة بالسلامة	هدف التمرين
أوراق على الطاولة أو الأرض مكتوب عليها الكلمات (طباعة أو بخط اليد)	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
أوراق على الطاولة أو الأرض تذكر أشياء متعلقة بالبحث عبر الإنترنت (عدد من النسخ من كل ورقة). أن يتم الطلب من المشاركين اختيار أوراق والحديث عنها وسبب اختيارها وربطها بالإنترنت والسلامة. من ذلك: خطر، إباحة، تسلية، عالم واسع، ادمان، فيروس، اختراق، مفيد، دعابة، استغلال، اشاعات، خوف، جذاب، وقت، أمان، صور، مجاني، معلومات، مواهب، اتصال، أخبار، أفلام، اغاني، حب، أصدقاء، تغيير، ألعاب فيديو، فرص، فيسبوك، تويتر، انستغرام، تعليقات مسيئة، حسنات وسيئات.	الخطوات
يمكن أيضاً أن يقوم الميسر بالكتابة على ورق قلاب بشكل دائرة يتفرع منها أمور من خلال عصف أفكار مع المتدربين. (ينفذ النشاط بالتشارك بين معلم مدرب وبين معلم الحاسوب).	
	رسائل أساسية

الانترنت وموهبتي

تمرين 7



تشجيع الاطفال على استخدام الانترنت لتطوير مواهبهم وتشجيعهم أيضاً على تطوير مواهبهم وزيادة ثقتهم بذاتهم	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
يسأل الميسر الأسئلة الآتية: ما هي موهبتك؟ هل سبق وحاولت تطوير مواهبك أو التعرف عليها أكثر باستخدام الانترنت؟ كيف؟ كيف طبقت ذلك بشكل عملي؟ هل تفضل/تفضلين الذهاب إلى المكتبة وعدم استخدام الانترنت؟ لماذا؟	الخطوات
	رسائل أساسية
هناك عدة صحفيين اشتهروا عبر جذب المتابعات وتوثيق تجاربهم عبر تويتر وانستغرام. هل فكرت بفكرة إبداعية لحياتك في المخيم وعرضها على تويتر أو انستغرام بإشراف شخص من مؤسسة شبابية أو من مدرستك؟	هل نتعلم؟



<ul style="list-style-type: none"> • تصويب مفاهيم المشاركين حول الانترنت (معلومات خاطئة - معلومات صحيحة). • تشجيع المشاركين على التعبير والنقاش حول استخدامهم للإنترنت. • توعية المشاركين حول الدعايات التجارية والروابط غير الآمنة والاستغلال أون لاين. • ملاحظة: يرجى أن يتم ذلك دون الحكم على المتدربين الذين أجابوا بشكل «خاطئ!» 	<p>هدف التمرين</p>
<p>مفاهيم مكتوبة على ورق</p>	<p>الأدوات</p>
	<p>التقنيات</p>
	<p>قراءة تحضيرية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يقرأ الميسر أو تقرأ الميسرة أو توزع عبارات معينة، والمشاركون يرفعون يدهم إذا كانوا يؤيدون أو يعارضون أو وسط أو يجلسون في مجموعات ويجيبون عليها، ثم تصحح الميسرة هذه المفاهيم. • يمكن أيضاً أن تتم بأسلوب أن يقف المشاركون على اليمين أو اليسار أو الوسط (يمين إذا كانوا يؤيدون، في الوسط إذا كانوا في الحياد، والوقوف في اليسار إذا كانوا يعارضون). ولكن يعتمد ذلك على مساحة الصف. • يمكن تطبيقه في الملعب إذا كان الطقس ملائماً. مثلاً: • «من المفيد استخدام الانترنت لساعات طويلة» (غير صحيح). • «ينبغي زيارة أي دعاية تراها على الانترنت» (غير صحيح). • «إذا كان عندي رقم سري فأنا بأمان على الانترنت» (غير صحيح تماماً، حيث بإمكان شخص إيداعك إذا افشيت بمعلومات شخصية). • «الانترنت اختراع شرير» (غير صحيح، فهو مفيد أيضاً). 	<p>الخطوات</p>
	<p>رسائل أساسية</p>



المحور الثاني

التعارف والصدقة عبر الانترنت

- هناك تطبيقات مفيدة تساعد الناس على التواصل مع أشخاص آخرين، مشاركة معلومات والحصول على معلومات بشكل مجاني.
- من ذلك برامج اتصال ومحادثة مثل سكايب وفيسبوك وواتس اب وفايبر وانستغرام وسناب تشات وغيرها.
- نستطيع استخدام بعض التطبيقات مثل واتساب وفايبر للحديث مع اخوتنا وأهلنا وأولاد صفنا عبر الموبايل، ولكن ينبغي الحذر من الحديث مع أشخاص لا نعرفهم. لا ينبغي مشاركة صور أو فيديو (ويب كاميرا) مع غرباء أو أشخاص كبار.
- أحياناً يظهر اسم شخص لا نعرفه، مثلاً صورة امرأة تطلب أن تنقر على رابط معين أو شخص يعدك بجائزة معينة، لا ينبغي القيام بذلك خشية أن يتضمن برنامج يمكن أن يؤدي جهازك أو يتضمن معلومات مزللة أو يسحب المال من جهازك.

وفقاً لمارك زوكربيرغ، مؤسس شركة فيسبوك، لا يجوز أن يكون للشخص حساب على الفيسبوك إذا كان تحت سن 13 عاماً. وفي الواقع، ننصح بعدم استخدام الانترنت لمن هم بين 13 - 18 عاماً إلا تحت إشراف شخص بالغ ومؤتمن من العائلة.



أ. كيف أحمي نفسي؟

الانترنت يبدو عالمياً فيه خصوصية ولكنه ليس كذلك.

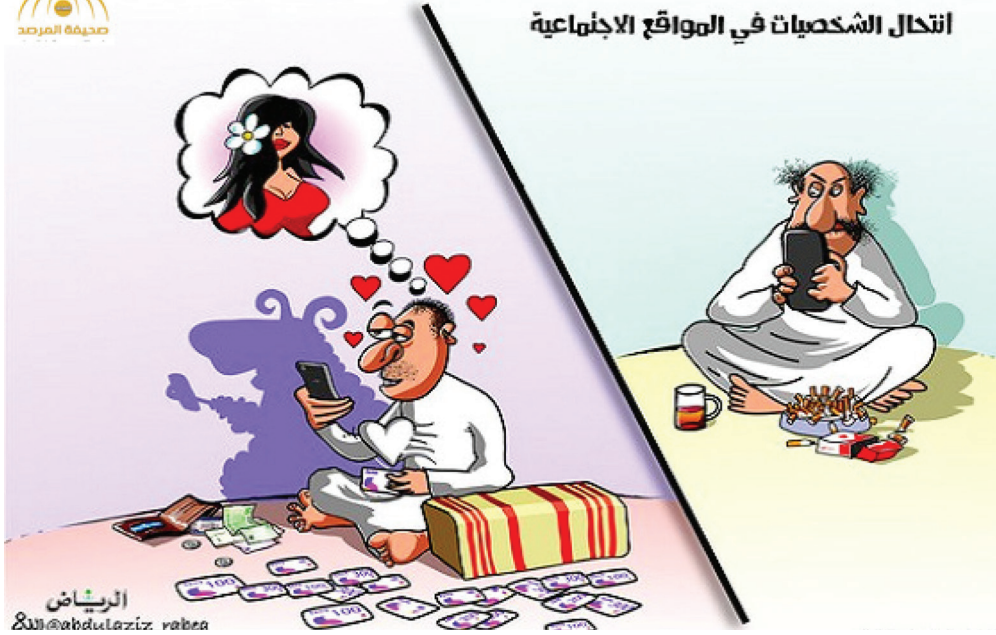
1. الحذر من مكان تواجدك واهفاء مكان تواجدك عند الحديث مع جهات غير مؤتمنة.
2. هناك أشخاص يدعون انهم أشخاص نعرفهم أو يضعون صوراً ليست لهم ويحاولون كسب صداقتنا بمصلحة معينة. يمكن مثلاً أن يلعبوا معنا ألعاب Games على الانترنت ثم يسألوننا أسئلة عن حياتنا. ينبغي الحذر وعدم تصديق أي انسان يتحدث معنا عبر الانترنت ولا نعرفه أو نعرفها خارج الانترنت. ينبغي عدم الموافقة على الحديث عن جسديك مع أشخاص آخرين عبر الانترنت.



لمى فتاة عمرها 17 سنة وتحدثت مع صديقاتها عبر الانترنت. هناك فتاة طلبت من لى أن تصبح صديقتها عبر الانترنت. لى لم تكن تعرف هذه الفتاة قبل ذلك. بعد مدة، اكتشفت لى أن هذه الفتاة هي شاب كبير في السن وقال لها أنه يحبها. لى لم تعرف إن كان جاداً وأخذت تشعر بمشاعر غريبة وبحيرة من أمرها.

في النهاية لى أخبرت والدتها بما حصل وساعدتها على كشف هوية الشاب الذي تبين أنه يقول نفس الكلام لفتيات أخريات. اكتشفوا أنه شاب كاذب وتقدموا بشكوى ضده. الآن لى تحاول تحذير الجميع كي لا يقعوا في نفس المشكلة.





المصدر: صحيفة المرصد

في حال تحدّث معنا شخص أكبر ونعرفه خارج الانترنت، وطلب منا القيام بأمر معينة، مثل مشاركة صورنا أو استخدام الكاميرا، أو الحديث عن اسرارنا، أو مقابلته في مكان ما، أو الانضمام إلى جماعة معينة، أو نقل بضاعة له، ينبغي أن نرفض ونخبر أهلنا أو نناقشهم برفقة شخص بالغ. يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص أشرار ويحاولون إيذاءنا. لا ينبغي أن نخاف من التهديد. إن مجرد تهديد أحدهم لنا يعني أن هذا الانسان ضعيف.

3. أثناء حديثنا مع أصدقائنا أو صديقاتنا عبر الانترنت، ينبغي أن نتذكر أنه ربما يكونوا برفقة شخص آخر. هناك أشخاص ربما يصغون إلى المكالمة. ينبغي الحرس من عدم الافشاء بمعلومات سرية أو عن حياتنا أو الفضفضة لهم وعدم فتح الكاميرا. ربما أيضاً يسجلون ما نقوله لذلك ينبغي الحرس.

- هناك أشخاص يحاولون إيذاء الأطفال والمراهقين وخطفهم واستغلالهم بطرق مختلفة.
- هناك 800.000 طفل ومراهق يضيع كل عام حول العالم، وفقاً للمعهد الوطني للأطفال المفقودين أو الذين يتم استغلالهم. يحدث ذلك في بلادنا أيضاً.
- ينبغي الحرس من مشاركة تفاصيل شخصية مع غرباء. ربما يريد هؤلاء الاشخاص استغلالك للقيام بشيء أو إيذائك.
- الآن وبعد أن أصبحت تعرف هذه المعلومات يمكنك توعية أصدقائك أيضاً.



4. حاول/ي أن تحب نفسك قدر الامكان: هناك عدة شباب أو فتيات لا يحبون أنفسهم أو شكلهم. تذكر/ي أن كل إنسان جميل ومميز بطريقته الخاصة. هناك عدة أشخاص مشهورين كان يسخر منهم أصدقاءهم وأصبحوا الآن ناجحين جداً والكل يريد تقليدهم. حاول/ي أن تحب شكلك ووزنك وجسدك كما هو. إذا شعرت بأنك مختلف، أو أن أصدقائك يسخرون منك، تذكر/ي بأن هناك عدة أشخاص مختلفين هم محبوبين جداً لأنهم مختلفين.

5. وللمحافظة على شكلك وجسدك ووزنك يجب اتباع حياة صحية: الأكل الصحي والسليم (التخفيف من السكريات، شرب الماء، زيادة أكل السلطات والطعام الصحي ، تنظيم وجبات الغذاء، محاولة ممارسة رياضة أو هواية أو المشي إذا كان ذلك متاحاً)، والنوم المنتظم. بذلك ستكون جميلاً/جميلة جداً جداً.



هل تعلم هذا السر؟ كل صباح، حين تستيقظ/ين وتفرشين أسنانك قل/قولي لنفسك: «أنا جميل/ة». أنا ذكي/ة. أنا ناجح/ة. سأدرس وأتفعل». هذا سيساعدك على النجاح فعلاً.

6. إنَّ احترام الآخرين والموافقة على متابعتهم هو من شروط التطبيقات الالكترونية. أحياناً هناك أشخاص يتابعوننا. ن خبرهم أنهم يضايقوننا ولكن مع ذلك يحاولون الوصول إلينا بحسابات وأسماء مختلفة، أو بأسماء وهمية، وكلما نرفض صداقتهم يحاولون إضافتنا. هذا اسمه ترصد أو ملاحقة Stalking. هذا غير قانوني. ويمكن التبليغ عنه. هناك أيضاً أشخاص يحاولون تهديدنا وتخويفنا أو السخرية منا. يقع ذلك في إطار التنمر Bullying. هذا سلوك غير لائق وينبغي التبليغ عنه أيضاً.



التنمر: هو سخرية بعض الشباب على بعضهم البعض بأسلوب جرح، بما في ذلك إطلاق أسماء ساخرة على شكلهم أو بعض صفاتهم، أو نشر الاشاعات أو التهديد أو عزلهم عن المجموعة. يعد ذلك شكلاً من أشكال الإساءة والإيذاء وعدم احترام الاختلاف.

تذكر/ي: الانسان الذي يسخر منك أو يهددك هو إنسان فاشل وضعيف.

7. في هذه المواقف، بإمكانك اتخاذ قرارات مثل حجب الشخص أو إلغائه وإعلام الجهات المختصة عنه (التطبيقات، الأهل، المدرسة، الشرطة...). لا تنسى أن هناك شروطاً لإستخدام بعض المواقع والصفحات. حين نقرر على موافق، يعني ذلك أننا نوافق على الشروط. ضروري أن نتذكر أيضاً أن هناك خيار اسمه User Report (تبليغ المستخدم) المتوفر في بعض البرامج كالفيس مثلًا والذي يمكنك من التبليغ على أي شخص يحاول التحرش بك أو إيذاءك أو انتحال شخصيتك أو تهديدك، مع ذكر السبب. كثيراً ما تقوم إدارة التطبيق وقتها بإرسال إنذار أو تجميد حساب الشخص.



يمكن أن تشتكي أي شخص يزجك إلكترونياً للشرطة. ويوجد حالياً شرطة الكترونية لمتابعة الجرائم التي تتم عبر الانترنت.

8. إذا شعرت برغبة في التعرف على أشخاص جدد من بلدان أخرى، يمكن سؤال مدرّستك/أستاذك أو أهلِكَ. ربما يعرفون أقارب من جيلك أو طلبة آخرين يمكن أن تصبح/تصبحوا أصدقاء بالمراسلة.
9. أحياناً لا نعرف كيف نتصرف. نشعر بحيرة من أنفسنا. هل أقول نعم؟ هل أقول لا؟ نشعر بعدم الراحة. في هذه الحالات ينبغي أن نرفض ونستشير شخصاً مؤتمناً وبالغاً (فوق 21 عاماً) من الأهل أو المدرسة.
10. هناك مواقع مثل انستغرام مفيدة لتعلم هوايات معينة كالرسم وفن الجرافيك والأعمال اليدوية. يمكن زيارتها بإشراف شخص آخر مؤتمن.
11. الآن سنقوم بإكمال العبارات الآتية:

أ. شخص سألجأ إليه/إليها إذا عانيت من أي مشكلة أو سؤال في حياتي

1.

2.

3. (إضافة اسم شخص من عمري وشخصين بالغين من العائلة أو المدرسين).

ب. تمرين تقبل النفس الوارد أعلاه في الصندوق سأقوم به كل يوم عند فرش أسناني. (أنا جميل..... أنا مهم. لا أهتم بما يقوله الناس.....).

ت. سأحاول اتباع حياة صحية من خلال.....

ث. لن أردد على كل شيء يقوله أصدقائي.....

ج. لن أتحدث مع غرباء لا أعرفهم لأنهم.....

ح. لن أخاف من التهديد لأن.....

خ. سأتصرف باحترام مع أصدقائي ولكن سأبلّغ عنهم أو أرفض إذا حاولوا إيذائي أو القيام بأمر لا تريهني.

ب. كيف أعبر عن رأيي؟

في الحياة بشكل عام، والانترنت أيضاً، هناك قواعد للتعبير، أهمها:

1. اللصغاء إلى رأي الطرف الآخر ثم ابداء رأينا.
2. عدم شتم (سب) الطرف الآخر أو تجريحه.
3. الإيمان بديننا ومعتقداتنا دون إهانة الأديان والطوائف والمجموعات الأخرى.
4. إذا أخبرنا شخص ما (شاب أو فتاة) بأنه لا يريد الكلام معنا، الابتعاد عن طريقهم وعدم الضغط عليهم.
5. عدم فرض أمور على الآخرين لا تريحهم.
6. الضحك من حقنا جميعاً، بشرط ألا يكون بطريقة السخرية من شخص آخر أو من شكله جرحه.
7. عدم انتحال شخصية شخص آخر.
8. احترام خصوصية الآخرين.
9. الحذر في ثقتنا بالآخرين.
10. عدم تهديد أي شخص.
11. في حال حدوث أي سوء تفاهم مشاركة شخص نثق به حول ذلك.



المحور الثالث

التحرش والاستغلال الجنسي

من أشكال التحرش والاستغلال الجنسي عبر الانترنت:

- أن يعلق شخص على شكلك أو جسدك من خلال استخدام ألفاظ بذيئة أو محاولة التقرب أو التغزل حتى بعد رفضك ذلك أو شعورك بالانزعاج.
- شخص بالغ يتحدث مع شخص أصغر من 18 عاماً على الانترنت، ويبدأ بإطراء جسدك وشكلك أو يتحدث بأمور عاطفية، أو يقول كلام حب، ويحاول معرفة أسرارك أو يطلب منك ارسال صور أو استخدام الويكام (الفيديو/الكاميرا) ... هذا يعد تحرشاً.
- شخص يطلب منك أن تقول كلاماً دون رضاك أو قناعة من طرفك أو يضغط عليك أو يهددك أو يبتزك لإقامة علاقة معه.
- شخص يرسل صوراً عارية لنفسه أو اعضاء جسده أو صوراً من مواقع اباحية.
- الترمذ (شخص يصر على أن يضيفك حتى بعد رفضه) ويتابع تحركاتك ويشعرك بالخوف.
- شخص يرسل صورك للآخرين أو ينشرها على مواقع تجارية دون موافقة من طرفك.
- شخص يطلب منك دخول مواقع لا تعرفها/تعرفينها تتضمن صوراً عن الجسد.
- شخص لا تعرفه يطلب لقاءك خارج الانترنت.
- أحياناً هؤلاء الأشخاص نيتهم التسلية و«السخرية» فقط، ولكن أحياناً يقومون ذلك بغرض مالي أو جسدي أو سياسي أو تجاري أو لمصلحة معينة أو ينوون إيذاءك. لذلك يجدر الحذر.

هنا ينبغي اتباع خيار الإبلاغ ((Report وإبلاغ شخص مؤتمن والشرطة.

كيف أتصرف إذا تعرضت لموقف يضايقني على الانترنت؟

1. استشارة أحد أعضاء المدرسة أو العائلة أو المركز الشباب.
2. عدم لوم نفسك وإذا كنت الطرف المخطئ بإمكانك الاعتذار والابتعاد عن الشخص المعني وإيجاد شخص يفهمك.
3. التعبير عن رأيك بثقة بالنفس.
4. إذا كان شخصاً متحرشاً رفض مبادرات الشخص وإلغائه وحجبه أو عدم الدخول إلى البرنامج الموجود فيه.
5. الإبلاغ عنه للتطبيق من خلال خيار الإبلاغ (Report) والمدرسة/الأهل/الشرطة... حسب السياق.
6. حماية نفسك بعدم إرسال صور أو فيديوهات لنفسك.
7. ممارسة الرياضة والتعبير عن مشاعرك وإمضاء وقتك بأنشطة مفيدة.
8. محاولة الاسترخاء وعدم لوم النفس.

أنشطة محور التعارف والصدقة والتحرش عبر الانترنت

حضرة المرشد/ة أو الصديق/ة

تمرين 1



تطوير مهارات حل المشاكل والتوعية حول بعض الأمور الحساسة بناء على محاكاة تجارب واقعية	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<p>يوزع المدرب على المشاركين قصاصات ورق فيها مواقف. هناك شخص ينبغي أن يكون المرشد أو الصديق ويصف كيف ينصح الشخص الواقع في مشكلة.</p> <ul style="list-style-type: none">• لينا تشعر بأن ليس لديها أصدقاء يفهمونها. هناك شخص اسمه «فارس الدنيا» لينا لا تعرفه خارج الانترنت أخذ في الآونة الأخيرة يتواصل معها عبر الانترنت. في البداية كان يطمئن عليها بكل أدب واحترام وحنان. أخذت لينا تثق به وشعرت بأنه يفهمها. بعد شهرين طلب منها أن تريبه وجهها على الفيديو لأنه متشوق لرؤيتها، وبعد أن ارتاحت له طلب منها مقابلته خارج البيت، ولكن لينا لا تعرف ماذا تفعل. أنت مرشد/ة أو صديق/ة لينا. بماذا تنصحتها/تنصيحها؟• باسل كان يتصفح الانترنت، وجد موقعاً عليه صور فتيات جميلات. قام باسل بالنقر على الرابط من باب الفضول. فجأة وجد جهازه عالقاً وعليه صور غريبة، وحسابه على الانترنت سُرق من قبل شخص آخر ينتحل شخصيته. باسل طلب مساعدتك. ماذا ستفعلان لحل المشكلة؟• ماهر لديه عدة مواهب، في الآونة الأخيرة شعر بأنه أخذ يدمن على ألعاب الفيديو وصفحات معينة على الانترنت. ماهر يريد تغيير ذلك ولكن لا يعرف كيف. بماذا تنصحوه؟• منى تريد التعرف أكثر على مواضيع الحمل والإنجاب. لا تعرف أين تحصل على هذه المعلومات؟ أين يمكنها الحصول عليها؟• «اسمك شادي واسم صديقك حسن. حسن يتعرض للسخرية من قبل أصدقائه لأن صوته ناعم وهو قصير. حسن يشعر أنه ليس جميلاً. أثناء تصفح الانترنت وجد حسن دعاية تعده بعملية لتحسين شكل جسمه. حسن اقتنع بذلك وقرر التواصل معهم. حسن أخبرك أنت فقط حول الموضوع. ماذا تقول له؟» هنا يتم سؤال المشاركين أيضاً عن رأيهم بموقف الشخصيات.	الخطوات
	رسائل أساسية



<p>تعبير الشباب عن تجربتهم مع التواصل عبر الانترنت وتحفيزهم على التفكير حول حسناً وسيئات التواصل على الانترنت</p>	<p>هدف التمرين </p>
<p>أوراق مكتوب أو مطبوع عليها المواقف الواردة في التمرين</p>	<p>الأدوات </p>
<p></p>	<p>التقنيات </p>
<p></p>	<p>قراءة تحضيرية </p>
<ul style="list-style-type: none"> • يوزع الميسر سؤالاً يرد فيه: «عبّر/ي لنا من خلال أغنية أو راب أو قصيدة أو خاطرة عن حسناً ومخاطر التواصل على الانترنت أو صف/صفي من خلال أغنية مواقف محددة عبر الانترنت (الموبايل أو اللاب توب أو الآي باد أو الكمبيوتر). • يقسم الطلبة في مجموعات ويختار مجموعة من المقيمين (الحكم). • تقوم كل مجموعة بالتعبير من خلال اغنية او قصيدة او خاطرة • يتم اختيار أيضاً لجنة من 3 أو 4 أشخاص مع المدرب/ة يجلسون في مقاعد أمامية، يمكن أن يكون هذا بأسلوب The Voice أو Arab Idol أو Arabs got talent لإعطاء رأيهم حول كل عرض، ثم سؤال الجمهور في حال توجد تعقيبات إضافية مع محاولة ضبط النقاش وعدم تحوله إلى سخرية فقط. يتم اعداد كل عرض من خلال طالبين او ثلاثة (حسب عدد الطلاب). في حال كان عدد الطلاب أكثر من 30 يفضّل عدم القيام بذلك إلا إذا توفر الوقت الكافي. 	<p>الخطوات </p>
<p></p>	<p>رسائل أساسية </p>

التمر والتجريح

تمرين 3



زيادة وعي اليافعات واليافعين حول مفهوم التمر والتجريح	هدف التمرين
لوح أو شاشة أو ورق قلاب يستخدمه المدرب أو المدربة	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ul style="list-style-type: none">• طرح سؤال: ما هو أن نجرح غيرنا؟ كيف يختلف ذلك عن التمر؟ كيف يختلف ذلك عن التمر أون لاین؟ ما هو التمر أون لاین؟ كيف يمكن التعبير عن الغضب؟• توزيع الطلاب في مجموعات من شخصين. كل شخص يشارك الشخص الآخر تجاربه ثم تطرح المدربة السؤال على الجميع وتعرض بعض وجهات النظر.	الخطوات
	رسائل أساسية

الخداع على الانترنت

تمرين 4



<ul style="list-style-type: none">• زيادة وعي الطلاب حول موضوع الخداع على الانترنت من خلال وسائل مرئية إيضاحية• في حال صعب على المشاركين الهدوء في القاعة، هذه لحظة جيدة لجعلهم يركزون ويهدئون.	هدف التمرين
شاشة عرض أفلام، وجود انترنت أو كمبيوتر محمول يتم فيه تخزين الفيلم	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
إذا كانت القاعة في المخيم تسمح، مشاركة فيلم قصير عن خطف الأطفال أو عن الشرطة وحالات الخداع أون لاين من مواقع إخبارية عربية محدثة يختارها المدرب أو المدربة مثل: <ul style="list-style-type: none">• فيلم عن قناة الجزيرة عن حالات الابتزاز والتنمر عبر الانترنت: https://youtu.be/9YslkTYIMgs• كيف شعرت حين حضرتم هذا الفيلم؟• كيف يمكن الوقاية من ذلك؟	الخطوات
	رسائل أساسية

التعامل مع الآخرين

تمرين 5



<ul style="list-style-type: none">• توعية الشباب حول كيفية التعامل مع الآخرين في الانترنت، وعرض أفكارهم على الانترنت بطريقة لبقة.• تحذير الشباب من وجود أشخاص يحاولون التقرب إليهم من خلال الانترنت ويحاولون إيذاءهم وكيفية التعامل مع ذلك.	هدف التمرين
أوراق وأقلام	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<p>تقسيم المشاركين في مجموعات. عليهم اعداد عرض مسرحي (سكتش) من موقف خاطئ وموقف صحيح من الحالات ادناه.</p> <ul style="list-style-type: none">• سليم دخل على موقع على الانترنت ووجد عدة تعليقات تسبب مخيمه بكلمات بذئثة، وخاصة من قبل شاب لقبه «سيف البلاد» وشخص آخر باسم «يا ليلي يا عيني». الآن ماذا يفعل سليم برأيكم؟ (ضروري اشارة الميسرين بعد العرض إلى ضرورة عدم إضاعة وقته، وإذا أراد ابداء رأيه القيام ذلك بأسلوب محترم دون السب).• إسراء يضربها أخوها في المنزل. كانت على موقع وأخذ شخص يتحدث معها ويسألها على حياتها. والآن إسراء تحبه وتفكر بسؤاله من أن يخطبها من أهلها. كتابة أو تمثيل موقف سلوك خاطئ وموقف صحيح. (هنا ضروري إشارة الميسرين بعد العرض إلى عدم التبعية والثقة بالغرباء وفي نفس الوقت السعي إلى حل المشكلة والثقة بجهة موثوقة).• كلما يجلس رمزي على هاتف والده، يجد شخصاً يرسل له طلبات صداقة عبر الانترنت.• هنا يتم سؤال المشاركين أيضاً عن رأيهم بموقف الشخصيات.	الخطوات
	رسائل أساسية



<ul style="list-style-type: none"> • التمييز بين السلوك الخاطئ والصحيح في بعض المواقف الحرجة عبر الانترنت. • إشراك المتدربين في لحظة مرحة وتفاعلية تحاكي الواقع. • تعزيز الثقة بالنفس 	<p>هدف التمرين</p>
<p>أوراق مكتوب عليها المواقف إما بخط اليد أو طباعة</p>	<p>الأدوات</p>
	<p>التقنيات</p>
	<p>قراءة تحضيرية</p>
<p>توزيع الأوراق على المشاركين</p> <p>«جهد عمره 14 سنة. طلب موبايل والدته للحديث مع صديقه كفاج. أثناء الحديث معه، وجد شخصاً غريباً يرن عليه ويسأله أسئلة: يسأله إذا كان بإمكانه أن يكون صديقه. يسأله أين يسكن. وإن كان يشعر وحيداً في حياته. ويسأله لون ملبسه. شخص منكم سيكون دوره جهاد، وشخص ثاني كفاج، وشخص ثالث الرجل الغريب والشخص الرابع أم جهاد».</p> <p>«تهاني وفهمية تتحدثان على الانترنت. خبرت تهاني فهمية أموراً خاصة جداً. أثناء الحديث تكتشف تهاني أن ضرغام أخ فهمية موجود في الغرفة مع فهمية. يخبرها ضرغام أنه يود لقاءها دون أن يعرف أهلها. تهاني لا تعرف ماذا تفعل». الآن أحدكم: تهاني، شخص آخر خديجة، شخص ثالث ضرغام، وشخص رابع أخت تهاني الكبيرة التي تنصحها بأمور معينة وتحل المشكلة.</p>	<p>الخطوات</p>
	<p>رسائل أساسية</p>



المحور الرابع

ألعاب الفيديو

هناك شباب يحبون المشاركة في ألعاب الفيديو. إنها بالنسبة لهم نوعاً من التواصل الاجتماعي، خاصة إذا كان عدد من زملائهم في المدرسة يستخدمونها. هناك أنواع مختلفة من الألعاب، ولكن بعضها يتضمن محتوى عدواني قائم على القتل والتدمير ويؤدي إلى اللدمان. عند التفكير بألعاب الفيديو هناك بعض الأمور التي تؤثر علينا:

- عدم الحركة والخمول وخاصة إذا ترافقت المشاهدة بأكل غير صحي مثل الشيبس والسكريات والمشروبات الغازية.
- عنصر الوقت والدراسة.
- تؤثر على التركيز والدماغ والعينين، خاصة مع الميل للجلوس لساعات طويلة في اتجاه واحد.
- تؤدي إلى التوتر، وخاصة تلك التي تتضمن مشاهد عنيفة
- الاستخدام المفرط يؤثر سلباً على مهارات التواصل والتفاعل مع الناس.
- الميل لللدمان من خلال منطق المكافأة والجوائز...
- التعرض للأشعة.
- العراك بين الأشقاء حول من سيستخدم الألعاب لمدة أطول.
- تحدي الأهل بسلوك عدواني.
- التعرف على أشخاص غرباء في هذه الألعاب يمكن أن يكونوا تابعين لشبكات إيذاء أو دعايات تأخذ المشاهدين إلى روابط ضارة.
- العيش في عالم افتراضي وعدم حل مشاكل الحياة.

مع ذلك هناك ألعاب مفيدة قائمة على المنطق والتفكير وتساعد على الاستراحة إذا تم استخدامها بشكل متوازن.

كيف تقضي أوقات فراغك؟

تمرين 1



<ul style="list-style-type: none">• تمهيد النقاش للعباب الفيديو• فهم مدى استخدام الشباب للفيديو• محاولة تحفيز الشباب على القيام بنشاطات مثمرة• تعزيز الوعي بالوقت	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ul style="list-style-type: none">• يطلب من كل المشاركين الإجابة على سؤال: كيف تقضي أوقات الفراغ؟• يعرض بعض المشاركين اجاباتهم.• يقوم المدرب بالتعليق على الإجابات.	الخطوات
	رسائل أساسية

ألعاب الفيديو المفضلة

تمرين 2



<ul style="list-style-type: none">• مراجعة الشباب لاستخدامهم لألعاب الفيديو• زيادة وعي الشباب حول تأثيرها عليهم وعلى وقتهم.• إشراك الشباب في التعبير عن هذا الموضوع	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ul style="list-style-type: none">• يطلب المدرب من المشاركين عرض ألعابهم المفضلة وسبب ذلك، ويطلب منهم ذكر حسناتها وسيئاتها ويكتبها على لوح.• بعد ذلك يحاول أن يسألهم: إذا لم يكن هناك ألعاب فيديو كيف ستقضوا وقتكم؟• بعدها يحاول التفكير مع الطلاب بمخاطر الألعاب وصيغة مناسبة لاستخدام الألعاب بأوقات معينة أو عدم استخدامه والتخلص من الإدمان.• هنا يكون عنصر «الإرادة» وضغط الأصدقاء مهماً، أيضاً أهمية دمج ذلك بالرياضة. يمكن هنا جلب نموذج إيجابي لشخص أقلع عن استخدام هذه الألعاب ونجح أكثر في الحياة.	الخطوات
	رسائل أساسية

أنا والوقت

تمرين 3



• جعل المشاركين يدركون قيمة الوقت وشرح محتوى ادمان الانترنت. • مساعدة المشاركين على الاسترخاء.	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
الميسرة/ة يطلب من المشاركين الجلوس لمدة دقيقة دون عمل أي شيء وسؤالهم: كيف شعرت؟ ماذا خطر على بالك؟ هل شعرت أن الوقت مر بسرعة؟ كيف تمضي/ين وقتك؟	الخطوات
	رسائل أساسية

*من الضروري الإشارة إلى أنه ليس بالضرورة تطبيق كافة الأنشطة وإنما هي مقترحات عامة يمكن تطبيقها حسب السياق لعرض كل محور.

التعارف الثنائي

تمرين 4



بناء الثقة بين المشاركين وكسر الجليد، وأخذ فكرة عن ميول واهتمامات الشباب المشاركين وتمهيدهم لنقاش موضوع «الأمن والسلامة» والبرامج/التطبيقات ذات العلاقة	هدف التمرين
أوراق وأقلام	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ol style="list-style-type: none">1. تقسيم الشباب في مجموعات من شخصين. ربما كل شخص مع من جالس إلى جانبه.2. توزيع أوراق تتضمن الأسئلة التالية: اسمك؟ كلمة تصفك؟ هوايتك؟ (مثالك الأعلى؟) برنامجك أو تطبيقك المفضل على الانترنت أو التلفاز؟3. كل شخص سيعرّف الشخص الذي معه للمجموعة. مثلاً روان ستعرّف ميس وميس تعرّف روان على الشكل التالي: <ul style="list-style-type: none">• «اسمها روان. هوايتها الرسم والطبخ. كلمة تصفها: المرح. مثالها الأعلى: أمها». إذا حدث وقالت إن برنامجها المفضل هو «اليوتيوب والفيسبوك» يمكن وقتها أن يتدخل الميسر أو الميسرة ويسأل: «أي برنامج على اليوتيوب؟ ما أكثر الصفحات اللي بتتابعيها؟». سيخلق ذلك بعض التوتر ولكن يفتح المجال للتفكير. ثم تقول روان بدورها: «اسمها ميس. هوايتها الرسم. كلمة تصفها: الخجل. مثالها الأعلى: الملكة رانية. التطبيق الذي تتابعه الانستغرام. هي تتابع برامجاً للرسم». هنا يقول الميسر أو الميسرة «الكل يعرف ما هو الانستغرام؟ فيجب البعض ويصححهم. هنا يتم فقط ذكر البرامج دون تقييمها أو الخوض في تفاصيلها.	الخطوات
	رسائل أساسية

أنشطة متعلقة بمصطلحات

تمرين 5



إعلام المشاركين بمصطلحات ومفاهيم عامة ذات علاقة بالسلامة والأمان على الانترنت	هدف التمرين
أوراق	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
نسأل المشاركين ما هي ثم نعرفهم بها من خلال عرض شيق ونقترح في هذا النشاط ذكر الاسم الانجليزي لكل منها لأنها مصطلحات هامة في هذا السياق. يتم أيضاً اعطاء ورقة تصف كل منها على المشاركين. في حال توفر الوقت، يمكن أيضاً بداية توزيع ورقة باسم كل مصطلح (دون التعريف) وسؤالهم بقراءة كافة المصطلحات وما إن كانوا سمعوا بها قبل شرحها). فيما يلي القائمة:	الخطوات
	رسائل أساسية

بعض المصطلحات:

السيام (Spam):

- هو أي نوع من الرسائل غير المرغوب بها والتي ترسلها بعض الجهات أو الشركات أو الأفراد لغرض الدعاية أو تحفيز الناس على دخول موقعهم.
- تظهر غالباً على البريد الالكتروني (الايمل) وتتكرر بأسلوب يجعل من الصعب متابعة الأمور الأخرى.
- بشكل عام، في حال ورد أي شيء على الايميل من مصدر مشبوه، يفضل عدم فتحه، خوفاً من كونه يتضمن برامج مشبوهة أو كونه مضيعة للوقت. هنا يمكن اعلام جهة التطبيق بأنه Spam ويلاحظ قيام بعض برامج الايميل بالاشتباة ببعض الرسائل ووضعها تحت قائمة «سيام» بشكل تلقائي.

قواعد/شروط الاستخدام (Terms and Conditions): في كل مرة ننضم إلى تطبيق، نلاحظ أنه يتضمن تفاصيل عن ذاتنا، وفي النهاية يطلب منا الموافقة على بعض الشروط. من ذلك مثلاً تفاصيل متعلقة بعمرك، وطريقة التصرف على التطبيق والتعامل مع الآخرين، وتفاصيل متعلقة بالخصوصية ونقل المعلومات وحقوق النشر.

خيار الإبلاغ (Report option): يوجد في الفيسبوك خيار الإبلاغ عن أي شخص يتعامل بإساءة أو أي شخص يسئ إلى فئة معينة مثل اتباع أسلوب التهديد أو انتحال شخصية أو ارسال فيديو مزعج أو غير ذلك. يمكن الإبلاغ عن أشياء بسيطة أيضاً مثل استخدام أحدهم لصورتك دون موافقتك لغرض الترويج والدعاية. لذلك عند مواجهة أي مشكلة في تطبيق ما ، يمكن البحث عن خيارات المساعدة والابلاغ. في بعض الأحيان، يتم تجميد بعض الحسابات أو إعطاء إنذار لبعض الأشخاص أو تقوم الشركة بإلغاء صور لا تجدها لائقة، مثل صور عنيفة أو مكشوفة بشكل مفرط. التصيد (Phishing):

1. هو محاولة الحصول على معلومات خاصة (معلومات شخصية أو مالية) لأغراض مشبوهة. كيف يتم ذلك؟

2. ترسل بعض الجهات أحياناً على الإيميل ومواقع التواصل الاجتماعي روابط أو عناوين مواقع أو تطبيقات أو أسئلة تشجعك على الدخول إليها. مثلاً:
3. هل تعرف/ين فوائد الجزر؟ انقر هنا للتعرف.
4. أو «أنظر إلى آخر رجل أحبته الفنانة إليسا».
5. أو «هكذا يمكنك فقدان 10 كيلو في اسبوع».
6. أو «قم بتحميل برنامج حماية من الفيروس مجاناً».
7. عند نقرك للرابط، تستطيع هذه الجهات الخبيثة اختراق حساباتك. يمكن أيضاً أن تطلب منك فتح حساب جديد يتضمن اسم إيميلك وعنوانك وتفاصيل حساب البنك وغير ذلك. هؤلاء الأشخاص غالباً محتالون يحاولون «اصطياد» كلمات السر والدخول للبيانات والبرامج والمعلومات المالية. أحياناً ينتحلون اسم شركة مشهورة مثل ميكروسوفت حتى تدخل بياناتك دون أن يكونوا في الواقع منتمين إلى تلك الشركة. وأحياناً يتصلون بك ويعدونك بالحصول على مبلغ مالي أو بتطوير بعض خدماتك أو ينتحلون اسم شركة معينة، ثم يطلبون منك تزويدهم بمعلومات عن نفسك أو يطلبون الدخول إلى جهازك.
8. يجب الحذر منهم حيث بإمكانهم سرقة حسابك وإيذاؤك. يمكن الحماية منهم من خلال حماية جهازك ببرامج حماية من الفيروسات (Anti-virus) وبرنامج حماية الانترنت (Internet security) والحذر من المتصيدين والروابط والمكالمات المشبوهة.
9. يفضّل أيضاً تحديث رقمك السري بشكل دوري واستخدام أرقام صعب اختراقها. ينصح أيضاً عدم استخدام واي فاي الانترنت في أماكن عامة غير موثوقة إلا لغايات الضرورة.

ملفات تعريف الارتباط (Cookies):

- يرد في بعض المواقع التي تتم زيارتها بأن الموقع المعني يستخدم «ملفات تعريف الارتباط» وأنت «توافق على تشغيل ملفات الارتباط». «ملفات تعريف الارتباط» هي غير خطيرة بالضرورة. ما هي إذن؟
- إنها ملفات تنشئها المواقع على الانترنت وإمكانها تتبع نشاطاتك وربما تطوير محتواها أو دعايات تعنيك أو تلفت اهتمامك. في اللحظة التي تترك فيها الموقع، يتم تجميدها، وحين تعود للموقع من جديد يتم تفعيلها من جديد ويعرف الموقع بأنك زائر عائد وطبيعة الملفات التي قمت باستخدامها.

حين نبحث عن أي معلومة على محرك البحث أو على صفحات التواصل الاجتماعي، كثيراً ما تبدأ الدعايات الواردة على جهازك بالظهور تبعاً لموضوعات بحثك، مثلاً إذا بحثت على مقادير أكلة معينة، ربما تظهر لك دعايات لمأكولات مشابهة أو مواقع طهي. محركات البحث تستطيع أن تعرف ذوقك نوعاً ما.



القرصنة الالكترونية (Piracy):

ربما سمعت عن «قرصنة البحار». ولكن من هم قرصنة الانترنت؟

- ينبغي أولاً أن نوضح أن عدة برامج (مثلاً برنامج «ميكروسوفت وورد» أو بعض الأفلام العالمية) لها حقوق ملكية خاصة بها، وتطلب المال مقابل استخدام خدماتها.
- يمكن للمخترقين التجسس على المعلومات ومراقبة جهازك والحصول على بعض البرامج مجاناً ومشاركتها مع أصدقائهم أو إتجارهم بها. مثل تحميل بعض الأفلام وبيعها محلياً. في بعض بلدان العالم يمكن أن تقاضيك الشركات أو الدول في حال كشفت تورطك في ذلك. الدول العربية أقل خطورة في ذلك.
- يتضمن ذلك اختراق بعض الشبكات الحكومية لكشف ما يدور خلف الكواليس. وإرسال فيروسات تتخفى في حاسوبك ولها قدرة على تدمير برامجك.
- هناك نوع من الاختراق الذي يدعى Hacking والذي يتضمن استخدام برامج تجسس واختراق وتسلل جاهزة يقوموا

- بزرها من خلال ارسال روابط أو ألعاب أو تطبيقات معينة لا تلاحظ أنها تتضمن ملفات الاختراق بهدف المراقبة وتحميل بعض البرامج.
- هناك نوع من الاختراق المحترف الذي يدعى Cracking في البرمجة الذين يتضمن التسلل إلى حسابات بنكية وسرقة الأموال.
- القرصنة هي غالباً ممنوعة قانونياً وتعد بمثابة السرقة. ولكن في بعض الحالات، نجح بعض المخترقين في كشف فساد بعض الدول مثل حركة Wikileaks.
- للحماية منها، يجدر استخدام برنامج حماية مضاد للفيروسات والذي يتضمن حماية للإنترنت وعدم استقبال ملفات غير معروفة وعدم الدخول إلى برامج غير موثوقة والحذر من البرامج التي لها امتداد ينتهي بكلمة .exe

الفضول حول الأمور الجسدية والعاطفية:

- من الطبيعي خلال مرحلة المراهقة أن نشعر بفضول ونرغب بفهم أنفسنا بشكل أفضل. الإنترنت هو عالم كبير وواسع ولا يتضمن معلومات صحيحة أو آمنة دوماً. تتضمن بعض المواقع معلومات غير دقيقة وملفات اختراق ومحاولات استغلال وابتزاز. ننصح في هذه الحالة الحصول على معلومات من قبل مواقع موثوقة.
- يشير المدرب أو المدربة هنا إلى مصادر معلوماتية مفيدة ودقيقة علمياً وآمنة مثل مصادر مؤسسة جذور وموقع «الحب ثقافة» وجمعية تنظيم الأسرة).

تبادل الكلام العاطفي والجنسي: هناك عدة شباب يتبادلون الكلام العاطفي والجنسي عبر الإنترنت، إما عبر إرسال رسائل حب تتطور تدريجياً إلى كلمات تتعلق بالجسد، أو عبر استخدام الكاميرا أو الصوت. يجدر الحرص من ذلك، حيث يتم ابتزاز الآخرين بهذه الطريقة (تهديدك بالقيام ببعض الأمور مقابل المال) والاتجار بها ويمكن أن تبلغ عن الشخص الذي يقوم بذلك للشرطة وتقاضيه في المحكمة.

يتم حول العالم خطف الأولاد والنساء لغرض الاستغلال الجنسي أو سرقة الأعضاء. يتم ذلك أيضاً عبر الإنترنت، حيث يوهم بعض الأشخاص أنهم سيقابلون المرأة أو الشاب في مكان لخداعهم. تلجأ بعض المنظمات الإرهابية لهذه الطريقة، حيث يتم استدراج الفتيات بكلام حب وغرام، ليتم تدريجياً أقناعهن واستغلالهن.



التنمر الإلكتروني (Cyberbullying): هو سخرية بعض الشباب على بعضهم البعض بأسلوب جارح، بما في ذلك إطلاق أسماء ساخرة على شكلك أو بعض صفاتك، أو نشر الاشاعات أو التهديد أو عزلك عن المجموعة. يعد ذلك شكلاً من أشكال الإساءة والإيذاء وعدم احترام الاختلاف. حين يتم ذلك عبر الإنترنت، نشعر بأن الطرف الآخر يلاحقنا أو الشخص الذي يختلف معنا في الرأي يبرز رأينا ويحاول فضحنا والسخرية علينا مع مجموعة من الناس.

الترصد (Cyberstalking): هناك أشخاص يحاولون إضافتنا كأصدقاء وحين نرفض أو نزيلهم من ملف الأصدقاء يحاولون إضافتنا بأسماء أخرى أو يراقبوننا ويلحقوننا ويشعروننا بالخوف. في هذه الحالات ينبغي طلب مساعدة شخص مثل مرشد في المدرسة واختيار خيار الإبلاغ (Report).

برمجية مأكرة أو خبيثة (Malware): هي برمجيات يتم اضافتها إلى جهازك وتعطل سير جهازك وتجعله بطيئاً، ويصعب إزالتها إلا بمساعدة شخص تقني محترف.

الجرائم الإلكترونية والشرطة الإلكترونية: هناك حالياً حول العالم شرطة إلكترونية تحاسب القائمين بجرائم وتجاوزات عبر الإنترنت ويمتلكون القدرة على ترصد من يضايقك أو يبتزك أو يهددك. هذا متوفر أيضاً في الأردن (وتم إصدار قانون معدّل لذلك عام 2018، وفي الضفة الغربية وفي مصر يتابع ذلك مباحث الإنترنت).

نسب المشاهدات: تهتم الشركات والمؤسسات الإعلامية وبعض الأفراد بنسب المشاهدات أي عدد الاشخاص الذين يدخلون موقعهم. يعتبرون ذلك ربحاً معاً حيث يساعدهم ذلك في حصول مردود من بعض الإعلانات أو الشركات. لذلك تحاول بعض الشركات استخدام عناوين فاضحة وصادمة لدفع الناس لدخول صفحاتها. أحياناً تكون هذه المعلومات غير صحيحة. لذلك وجب الحذر.

الاستغلال التجاري أو العاطفي أو الجسدي: حين يقترب شخص إليك عبر الإنترنت ويحاول الحديث معك أو يطلب منك أشياء ثم يختفي فجأة، يعد ذلك نوعاً من الاستغلال. لذلك وجب الحذر. إذا حدث وقام بذلك لك، عليك بالثقة بنفسك كما أنت واتخاذ العبرة وتقبّل الأمر. يمكنك أيضاً عمل بلوك (حذف) وإبلاغ عنهم (Report).

«رصدت شعبة المعلومات التابعة للمديرية العامة للأمن الوطني، 22 شبكة للإبتزاز الإلكتروني تعمل على ابتزاز ضحاياها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، في مجموعة من المدن المغربية.

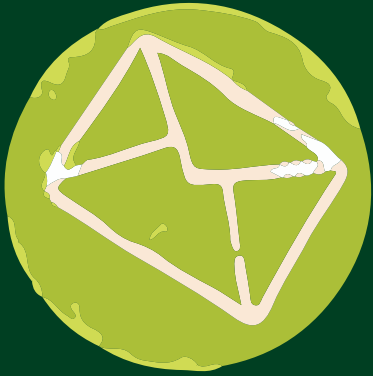
وأوردت «المساء»، في عددها الصادر اليوم الثلاثاء 10 يوليوز الجاري أن المبتزين يعتمدون إلى تسجيل فيديوهات لضحايا أو نسخ محادثات، قصد ابتزازهم وتهديدهم بنشرها على وسائل التواصل الاجتماعي.

ويتنسيق بين فرقة شعبة المعلومات وعناصر الفرقة الوطنية للشرطة القضائية، تم توقيف مجموعة من المشتبه بهم، كانوا يهملون على تسجيل ضحاياهم في أوضاع جنسية، قبل الشروع في مفاوضاتهم على مبالغ مالية مهمة، مقابل عدم تسريب التسجيلات.»
المصدر: كفى بريس (صحف) <http://kafapress.ma/index.php?id=71569>



مصادر |

- Anderson, Monica and Jingjing Jiang. (31 May 2018). Pew Research Center.
- (Last Accessed 30 July 2019)
- <https://www.pewinternet.org/201831/05//teens-social-media-technology-2018>
- «صحيفة كفى. (10 يوليو 2018). «رصد 22 شبكة للابتزاز الجنسي في المغرب»
- (آخر زيارة بتاريخ 30 يوليو 2019)
- <http://kafapress.ma/index.php?id=71569>





دليل السلامة والامن عبر الانترنت للأطفال

من عمر 10-13 سنة



مدخل نفسي اجتماعي (للميسرين)

مدخل نفسي اجتماعي (للميسرين)

الانترنت هو جزء من واقع الأسرة اليومي. فمن خلال الإنترنت، وتحديدًا الهاتف المحمول، يتابع الأهل برامج الطبخ والسياسة والدراسة، ويتواصلون مع الأقارب، ويصغي الأطفال منذ عامهم الأول إلى الأغاني، ويشاهدون بعض البرامج، ويحركون الشاشة والأزرار بأصابعهم الصغيرة.

هذا واقع أيضاً في عالمنا العربي، حيث لا تتوفر دوماً مساحات كافية وملاعب آمنة يمكن للأطفال إمضاء وقتهم فيها، خاصة في مناطق الصراع والأزمات ومخيمات اللاجئين. هنا يصبح الانترنت أداة يمنحها الأهل للأطفال للتسلية، أو يصر الأطفال اليافعون أنفسهم على استخدامها.

مع بلوغ الأطفال جيل التسعة أعوام، غالباً يكون الأطفال على اطلاع باليوتيوب وغيره من التطبيقات والبرامج وألعاب الفيديو، أحياناً أكثر من والديهم. وعلى الرغم من إعلان مارك زوكبرج، مؤسس شركة فيسبوك، أن الحد الأدنى لاستخدام الفيسبوك هو 13 عاماً:

- تشير عدة تقديرات إلى أن نسبة كبيرة من الاطفال في الفئة العمرية من 9 - 13 عاماً يملكون حسابات فيسبوك.
- ووفقاً لمقال نشرته صحيفة «السي إن إن» في خريف 2017 فإن 46% من الأطفال في أوروبا الذين تتراوح أعمارهم 9-16 عاماً يملكون هواتف ذكية.
- ووفقاً لليونيسف فإن الأطفال والمراهقين يشكلون واحد من ثلاثة مستخدمين للإنترنت حول العالم² مع زيادة في استخدام الذكور للإنترنت مقارنة بالإناث بنسبة 12%.
- وفي الدول العربية يتراوح استخدام الإنترنت من قبل الأطفال ما دون 15 عاماً إلى 40%-50%.
- إن عدم الإلمام بإدارة وتنظيم استخدام الإنترنت في عصرنا يعزل الفرد عن أدوات التواصل والمعلومات، خاصة مع زيادة تقنية المؤسسات والشركات.
- في نفس الوقت فإن تعرّض الأطفال في الدول العربية (بما في ذلك مناطق الصراع والمخيمات) للإنترنت له عدة وجوه.
- فمن جهة يلاحظ أنه يمنح الأطفال معارف وفرصة للتعلم ما وراء الحدود (بما في ذلك بعض تطبيقات اللغة الإنجليزية وبعض البرامج التعليمية)، وفرصة للاستزاء. ووفقاً لليونيسف (2017) في الواقع قرابة 27 مليون طفل حول العالم الذين يعيشون في مناطق صراع لا يذهبون إلى المدرسة، وفي تجمعات النازحين واللاجئين يلاحظ استخدام الهواتف المحمولة بشكل مرتفع نسبياً.
- وبينما يساهم الإنترنت في تعليم وثقيف الأطفال، هناك جوانب تتعلق بحماية الأطفال وردود فعلهم ازاء الإنترنت.

ففي الواقع، يترافق استخدام بعض البرامج في هذه المرحلة العمرية بما يلي:

- سلوك يتمثل بالعدائية والتنمر.
 - العزلة وعدم الحركة.
 - اكتشاف اليافعين لروابط تأخذهم إلى مواقع إباحية من سن مبكرة.
 - تعرّضهم للتحرش أو الاستغلال والاحتيال أون لاين.
 - محاولة عصف أفكارهم للانضمام إلى جماعات متطرفة.
 - إدمان الإنترنت والخمول والجدال بين الأصدقاء حول من سيستخدم الجهاز (التي باد، الموبايل، الكمبيوتر).
- هذا الموضوع أصبح يشكل صراعاً بين الأهل والأطفال، وحيرة بين منع الأطفال من الإنترنت وتأنيبهم، أو إعطائهم لهم دون متابعة أو الحيرة والتجاهل. هكذا أصبح عدد من الأطفال اليافعين دون مظلة إرشادية صديقة تتحدث بلغتهم وتساعدهم على عبور هذا الاستخدام بأمان، خاصة في مرحلة عمرية حرجة وحساسة وفي سياق اجتماعي وسياسي واقتصادي يعاني من الأزمات.

كيفية التعامل مع الأطفال

لفهم كيفية التعامل مع الأطفال ومنحهم بعض قواعد السلامة، ينبغي أولاً فهم نفسية الأطفال في هذا الجيل.

يوضح الجدول التالي لمحة عامة حول الأطفال اليافعين:

- يلاحظ تعرّض الأطفال في هذه المرحلة العمرية لتغيرات فيسيولوجية ونفسية وتنعكس بسلوكيات معينة.
- الميل إلى التأثر بوجهة نظر الأصدقاء واتباع سلوكيات مشابهة.
- بروز الهوية الجنسية والوعي الذاتي أكثر مع تطور الجسد والهرمونات، والفضول والارتباك أحياناً من التغيرات الجسدية المرتبطة بالمراحل المبكرة من البلوغ.
- حساسية ومزاجية وتوتر الشباب في هذه المرحلة، واهتمامهم بمظهرهم الخارجي وتقليد بعض الأشخاص والنجوم.

1 Howard, Jacqueline. (11 Dec. 2017). "When Kids Get Their First Cell Phones Around the World". CNN website (last retrieved 09 Nov. 2018).
2 Children in a Digital World: The State of the World's Children. Unicef, 2017.

- كذلك تقع بعض الفتيات في الحب الأول (الغرام عن بعد) ويحدث الحيض عند بعض الفتيات، وحصول الاحتلام عند بعض الشباب.
- هذه مرحلة غنية بالطاقة أيضاً، وإذا تم استغلال هذه الطاقة بشكل جيد، يمكن أن يمهد لنجاح مستقبلي في المواهب (الرياضة، العزف، الخ).
- مختلف هذه التغيرات تجعل الشباب أكثر عرضة لظاهرة الإدمان على الانترنت والبرامج والتطبيقات والألعاب والعلاقات الافتراضية، كنوع من التسلية والهروب من واقعهم الجسدي والنفسي وواقع حياتهم.

بعض التغيرات المصاحبة لسن 10 - 13

سلوكيات	وصف	
<ul style="list-style-type: none"> • حساسية ومزاجية وعصبية وتوتر وقلق وارتباك أحياناً • تغير وتيرة النوم والاحتلام عند بعض الذكور. • الفضول حول الشؤون الجسدية والبحث عنها. • أحياناً الحرج من أجسادهم. • البحث عن الخصوصية. • السرية وعدم الثقة بالأهل وتحديهم أحياناً بكلمات مثل: «أنا كبيرة. أنا حرة. شو فهمك؟» • وقوع بعض الفتيات في الغرام السري (الحب من أول نظرة). • بعض الشباب معرضون للوقوع ضحية لشركات التسويق والاحتلال، وبعض الفتيات والشباب معرضون لقصص الحب أون لاين. • بدء اكتشاف بعضهم لمواقع إباحية أون لاين. • البحث عن مواضيع تثير فضولهم عبر اليوتيوب والانترنت. • الانفتاح على تعلم بعض المهارات الجديدة. • طاقة كبيرة 	<ul style="list-style-type: none"> • تغيرات جسدية (مثلاً تغير حجم صدر الفتاة وخصيتي الولد). • بدء الحيض عند بعض الفتيات. • زيادة إنتاج هرمون التستستيرون عند الأولاد. • تطور المشاعر العاطفية. • بدء الاحتلام عند بعض الأولاد. • امتلاء كتفي الولد وتغير وزنه. • زيادة الشعر. • زيادة التعرق. 	جسدياً ونفسياً
<ul style="list-style-type: none"> • الميل إلى تقليد الآخرين. • الاهتمام بتشكيل صداقات. • تنافس وتنمر وسخرية ومحاولة «إثبات النفس». • الاهتمام برأي الأصدقاء واقتناعهم بأفكارهم. بسرعة والتبعية لهم (الخوف من أن يكونوا غير محبوبين من قبل أصدقائهم). • البحث عن مثال أعلى بين المشاهير والتقليد (نجم رياضي/سينمائي/وسيقى/خصية اعلامية). • الوعي أكثر بالهوية (بما في ذلك الهوية الجنسية والنوع الاجتماعي) من خلال اللبس والاهتمام والمنظر والطراز الخاص وتفصيل الملابس والشعر. • التواصل عبر الانترنت 	<ul style="list-style-type: none"> • تطور الهوية الاجتماعية. • الفضول والرغبة بالتعلم. 	اجتماعياً
<ul style="list-style-type: none"> • استخدام مصطلحات معينة والاهتمام بتفاصيل الكلمات. • تكرار الكلمات التي تجعلهم مقبولين اجتماعياً بين أقرانهم 	<ul style="list-style-type: none"> • تطور بنية اللغة الاجتماعية 	لغوياً

إن فهمنا كيمسرين ومدربين للجوانب النفسية لهذه المرحلة العمرية يساعدنا في فهم سلوك اليافعين على الانترنت وإرشادهم بشكل مؤثر قائم على اكتساب مهارات حياتية عامة.



المحور الأول

أنا والانترنت: كيف أصرف؟

محاور التدريب (للمدرّبين والمدربين)



الانترنت هو عالم كبير يشبه المحيط. فيه معلومات ومواقع وبرامج وتطبيقات كثيرة. هناك أشياء مفيدة، ومضحكة، ومسلية، ومحيرة، وقصص مبكية أحياناً، وأشياء خطيرة أيضاً. سنشارك هنا لمحة عن الانترنت. سنتعرف أكثر على أسرار هذا العالم ونشارك تجاربنا، ونمضي وقتاً شيقاً.

1. الانترنت حولنا في كل مكان. ومعنى ذلك أننا متصلون جميعاً بشبكة من المعلومات والاتصالات.
 2. الكثير من الناس يتواصلون عبر برامج محادثة مجانية مثل سكايب وواتس آب، يبحثون عن معلومات عبر محرّكات بحث مثل غوغل، ويصغون إلى الأغاني عبر تطبيقات ومواقع مثل يوتيوب.
 3. هناك تطبيقات ومواقع مسلية عبر الانترنت، بعضها مفيد وبعضها يضيع الوقت ويؤدي إلى الكسل.
 4. هناك أشخاص يتعلمون كل يوم لغات ومعلومات جديدة ومفيدة عبر الانترنت.
 5. ولكن أحياناً نشعر بأن الوقت يمر بسرعة ونحن على الانترنت، وتتابع برامج غير مفيدة تؤثر على دراستنا وعلامتنا وصحتنا وعلاقتنا بالآخرين.
- يطلب منا الأهل أحياناً التوقف عن استخدام برامج معينة. لماذا يفعلون ذلك؟ لماذا نشعر أحياناً بأننا غير قادرين على التوقف؟ كيف نطور من إرادتنا؟
 - كيف ننظم وقتنا؟ كيف نختار؟ كيف نتطور؟ كيف نحقق أطماعنا؟ كيف نتسلى بشكل أفضل؟
 - هذا بعض ما سنكتشفه هنا.

التعلّم والاطلاع:

1. هل تعرفون أول رجل مشى على القمر؟ وأول امرأة مشيت على القمر؟ وأول كلب مشى على القمر؟ من أي جنسية كان؟ متى كان ذلك؟ هل تعرفون لاعب كرة القدم ليونيل ميسي؟ هل تعرفون كيف تعلم كرة القدم أو في أي مدينة ولد؟ ومن هو نجمك العربي المفضّل؟
2. لمعرفة كل ذلك، ربما سنجد أنفسنا نبحث عبر الإنترنت عبر مواقع مثل الموسوعة الالكترونية ويكيبيديا. غير أن هناك مواقع تعطي معلومات غير صحيحة قائمة على أكاذيب وإشاعات. ضروري أن نعرف أن ليس كل ما يرد في الإنترنت هو صحيح. علينا التأكد أولاً إن كان المصدر معتمد وأن نفحص ونتأكد.
3. كي نختار بشكل جيد، ينبغي أولاً النظر إن كان الموقع موثوقاً. لا يوجد مصدر موثوق 100% ولكن بعضها يميل إلى ذلك. من ذلك مثلاً مواقع مثل قناة البي بي سي أو ويكيبيديا أو مواقع علمية مثل ناشونال جيوغرافيك.

ما هي موهبتك؟ هل سبق وحاولت تطوير مواهبك أو التعرف عليها أكثر باستخدام الانترنت؟ كيف طبقت ذلك بشكل عملي؟ هل تفضّل/تفضلين الذهاب إلى المكتبة وعدم استخدام الانترنت؟ لماذا؟

أمر ينبغي أخذها بعين الاعتبار عند التصفح على مواقع الانترنت. حاول/ي التأكد أن جميعها متوفرة



اسأل/ي
نفسك

4. شخص مؤتمن: قبل أي شيء، ينبغي أن نختار اسم شخص أو شخصين بالغين (من العائلة أو المدرسة) الذين يمكن أن نلجأ إليهما بأي أسئلة متعلقة بالإنترنت والموبايل. في حال وجود أي صعوبة أو مواقف صعبة يمكن سؤالهم حولها والثقة بهم.
5. برنامج حماية: إذا كان لديك جهاز، يرجى التأكد من أن جهاز المنزل (الكمبيوتر، اللابتوب) فيه برنامج حماية من أنواع الفيروس والاختراق. ينبغي أيضاً أن يتضمن اسم سرّي تعرفه أنت ووالديك أو إختك.

6. تنظيم الوقت: يمكن اختيار وقت معين من النهار، مثلاً من الساعة 5 - 6 والالتزام به. ينبغي القيام بذلك بالتشاور مع اخوتك وأهلك. خلال هذا الوقت يمكن أن نحدد مسبقاً كيف نريد أن نمضيه. يختلف ذلك تبعاً لأسرتك ووضعك.



إن الجلوس لساعات طويلة عبر الإنترنت (كمبيوتر، اي باد، موبايل...) غير جيد للعين والصحة. أصبح الكثير من الشباب والشابات يعانون من السمنة والبدانة نتيجة لذلك. كما أنه يمكن أن يؤدي عينيك. حاول/ي التأكد من ممارستك لرياضة أو مهبة معينة أيضاً خارج الإنترنت.

7. الخصوصية: في حال كتب اخوتك أو أهلك أو أصدقائك شيئاً، ينبغي الحرص على عدم التجسس على معلوماتهم. فالوقت قصير وينبغي أن نركز على ما سنقوم به نحن.

8. الثقة: عند استخدام مواقع الإنترنت، ينبغي ألا نثق بكل شيء وألا نصدق كل شيء نراه أو نسمعه. فالإنترنت يتضمن اشاعات ومعلومات غير صحيحة أحياناً.

9. التأكد من المصدر: عدم نشر أو نسخ أو تحميل معلومات دون التأكد من صحتها أو من المصدر. هناك شيء اسمه «حقوق النشر» و «الملكية الفكرية». يعني ذلك أن الجهد الذي يبذله بعض الأشخاص في كتابة شيء يتطلب ذكر اسمهم. هذا من حقهم.

• إن نقل أو نسخ معلومات كتبها آخرون دون ذكر مصدرها (اسم الموقع) أو اسم صاحبها هو نوع من السرقة والغش. ذلك لأن المعلومات التي يكتبها الناس ويمضون وقتاً عليها تتطلب الجهد وتعد ملكاً لهم أو للموقع الذي ينشر المعلومات.

• هناك أشخاص تم طردهم من الجامعة أو ترسيبهم في المادة التي يدرسونها لكونهم نقلوا معلومات في واجباتهم دون ذكر المصدر والادعاء بأنهم كتبوها بأنفسهم. إذا لم نعرف المصدر، يمكن أن نقوم بذلك من خلال استخدام علامة تنصيص (اقتباس). لذلك يفضل عند البحث على معلومات أن نتأكد أن المعلومات صحيحة، وأن نذكر المصدر.

10. الدعايات: أحياناً تظهر على الشاشة بعض الدعايات لمواقع وتطبيقات معينة. ربما تبدو طوية ومسلية أو غريبة. ربما تقول إنك ستحصل على مبلغ مالي معين أو يطلب منك الانضمام إلى مجموعة سرية. ينبغي الحرص من هذه المواقع، وإغلاقها فوراً. ذلك لأن بعضها يتضمن أنواع من «الفايروس» يمكن أن تعطل الجهاز أو يكون فيها برامج اختراق تراقبك أو تدخل إلى معلوماتك أو يكون هناك أشخاص يحاولون إيذاءك.



لا ينبغي مشاركة أي معلومات شخصية مثل: العنوان، صورتك، حساب البنك... مع أشخاص لا تعرفهم، ما هي الفايروسات وبرامج الاختراق؟ هي برامج يمكن أن تعطل جهازك أو تسرق معلوماتك أو تراقبك. ينبغي عدم تحميل أي تطبيق أو زيارة أي موقع إذا لم تكن متأكدين أنه آمن.

11. دعوات الصداقة: أحياناً تصلنا دعوات صداقة من أشخاص غريبين. ينبغي الحذر وعدم الثقة بهم أو مشاركة صور معهم. سنتعرف على ذلك أكثر في المحور الثاني.

أنشطة المحور الأول

- من الضروري أن يتحلى الميسر/ة في هذه الموضوعات بحس فكا هي ومنفتح وألا يشعر المشاركون بأنه قادم لـ «تربيتهم» من منظور استعلائي.
- ينبغي إشعارهم بأنه/أنها على إطلاع بالبرامج المعنية المستخدمة في الكمبيوتر ويستمتع بهذه البرامج أيضاً، وتدرجياً كسب ثقتهم وتوعيتهم بطريقته/طريقتها الخاصة.
- نقترح أيضاً محاولة تشجيع الأطفال التعبير عن آرائهم المختلفة وعدم فرض وجهة نظر معينة، وإنما إيصال
- الفكرة بالتشويق والإقناع والإصغاء ومنح مساحة آمنة.

فيما يلي بعض الأنشطة، ويمكن للمدربين اختيار بعضها تبعاً للوقت والأجواء وعدد المشاركين.

كسر الجليد

تمرين 1



<ul style="list-style-type: none">• كسر الجليد وتلطيف الأجواء• تعريف الشباب على بعضهم البعض• التمهيد لموضوع «انا والانترنت»• عصف الأفكار وتحفيز الشباب على التفكير	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
توجيه: يطلب الميسر/ة من المشاركين رسم أو كتابة شيء يعبر عن أنفسهم ورسمه تعبر عن رأيهم في الانترنت وسؤالهم عنها. يمكن أن يقوم بها أيضاً عن طريق كرة يمررها كل شخص يعرف عن نفسه ثم يلقي الكرة لشخص جديد. ثم يقوم الميسر/ة بكتابة ما يرد عن رأيهم حول الانترنت على الجدار أو على اللص القلاب.	قراءة تحضيرية
	الخطوات
	رسائل أساسية

الجلوس بصمت والوعي بالوقت

تمرين 2



<ul style="list-style-type: none">• جعل المشاركين يدركون قيمة الوقت.• مساعدة المشاركين على الاسترخاء.• تشجيع المشاركين على التعبير.• شرح محور ادمان الانترنت ومرور الوقت.	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
توجيه: يطلب الميسر/ة من المشاركين الجلوس لمدة دقيقة دون عمل أي شيء وسؤالهم: كيف شعرت؟ هل شعرت أن الوقت مر بسرعة؟ كيف تمضي/ين وقتك؟	الخطوات
	رسائل أساسية



إعلام المشاركين بمحركات البحث على الإنترنت	هدف التمرين 
	الأدوات 
	التقنيات 
	قراءة تحضيرية 
<ul style="list-style-type: none"> يقوم المدرب بتجهيز أوراق تصف محركات البحث عبر الانترنت بكلمات مختلفة ويضعها على أرضية مكان التدريب يطلب المدرب من المشاركين اختيار اوراق والحديث عنها وسبب اختيارها. <p>من الأمثلة على هذه الكلمات: خطر-تسلية-عالم واسع - ادمان - فيروس - اختراق -مفيد - المستقبل - دعاية - اشاعات - خوف - جذاب - وقت -أمان - مجاني - معلومات - مواهب - أعلام - أشياء غريبة - اتصال - أخبار... يمكن أيضاً أن يقوم الميسر بالكتابة على اللوح القلاب بشكل دائرة يتفرع منها كلمات.</p>	الخطوات 
	رسائل أساسية 



تصويب بعض المفاهيم المتعلقة بالإنترنت (معلومات خاطئة، معلومات صحيحة)	<p>هدف التمرين</p>
	<p>الأدوات</p>
	<p>التقنيات</p>
	<p>قراءة تحضيرية</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. تشجيع المشاركين على التعبير والنقاش حول استخدامهم للإنترنت 2. توعية المشاركين حول الدعايات التجارية والروابط غير الآمنة والاستغلال أون لاين. 3. يقوم الميسر بتوزيع عبارات على المتدربين ويطلب منهم ابداء رأيهم بها إن كانت صحيحة أو غير صحيحة. 4. أو يقرأ الميسر العبارات ويطلب من المشاركين التعليق عليها إذا كانت صحيحة أو خاطئة، يرفع المشاركون يدهم إذا كانوا يؤيدون أو يعارضون أو وسط أو يجلسون في مجموعات ويجيبون عليها، ثم تصحح الميسر هذه المفاهيم. 5. يمكن أيضاً أن تتم بأسلوب أن يقف المشاركون على اليمين أو اليسار أو الوسط (يمين إذا كانوا يؤيدون، في الوسط إذا كانوا في الحياد، والوقوف في اليسار إذا كانوا يعارضون)، مثلاً: <ul style="list-style-type: none"> • «من المفيد استخدام الانترنت لساعات طويلة» (غير صحيح) • «ينبغي زيارة أي دعاية نراها على الانترنت» (غير صحيح) • «إذا كان عندي رقم سري فأنا بأمان على الانترنت» (غير صحيح تماماً، حيث بإمكان شخص إيداعك إذا افشيت بمعلومات شخصية) • «الانترنت اختراع شرير» (غير صحيح. فهو مفيد أيضاً) 	<p>الخطوات</p>
	<p>رسائل أساسية</p>

مراجعة قواعد السلامة

تمرين 5



<ul style="list-style-type: none">• مراجعة المفاهيم الواردة (خلاصة).• زيادة وعي المشاركين بقواعد السلامة.• كيفية التصرف عند حيازة جهاز جديد.	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<p>«رامي اشترى له والده كمبيوتر محمول جديد. ماذا ينبغي على رامي فعله الآن؟». يمكن هنا مراجعة المعلومات وجعلهم يطبقونها ضمن مجموعات (هنا يمكن التأكد من ذكر رقم سري، إيجاد شخص يثق به، تنظيم الوقت، مشاركة مع اخوته، عدم الثقة بالغرباء، استخدام تطبيقات مفيدة، عدم تصديق كل شيء، ...)</p>	الخطوات
	رسائل أساسية

فيلم بعنوان مواقع التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين

تمرين 6



توضيح إيجابية وسلبية التواصل الاجتماعي	هدف التمرين
فيلم وشاشة عرض وانترنت إذا تم تحميل الفيلم، يمكن أن يكون ذلك فيلم «مواقع التواصل سلاح ذو حدين» (إعداد وإخراج أسماء السدرانية)	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
عرض الفيلم وفتح الباب للنقاش https://youtu.be/Le_wrGXA1oE	الخطوات
	رسائل أساسية



المحور الثاني

التعارف والصدقة عبر الانترنت

- هناك تطبيقات مفيدة تساعد الناس على التواصل مع أشخاص آخرين، مشاركة معلومات والحصول على معلومات بشكل مجاني.
- من ذلك برامج اتصال ومحادثة مثل سكايب وفيسبوك وواتساب وفايبر وانستغرام وسناب تشات وغيرها.
- نستطيع استخدام بعض التطبيقات مثل واتساب وفايبر للحديث مع اخوتنا وأهلنا وأولاد صفنا عبر الموبايل، ولكن ينبغي الحذر من الحديث مع أشخاص لا نعرفهم. لا ينبغي مشاركة صور أو فيديو (ويب كاميرا) مع غرباء أو أشخاص كبار.
- أحياناً يظهر اسم شخص لا نعرفه، مثلاً صورة امرأة تطلب أن تنقر على رابط معين أو شخص يعدك بجائزة معينة. لا ينبغي القيام بذلك خشية أن يتضمن برنامج يمكن أن يؤدي جهازك أو يتضمن معلومات مضللة أو يسحب المال من جهازك.

وفقاً لمارك زوكربيرغ، مؤسس شركة فيسبوك، لا يجوز أن يكون للشخص حساب على الفيسبوك إذا كان تحت سن 13 عاماً. وفي الواقع، ننصح بعدم استخدام الانترنت لمن هم بين 13 - 18 عاماً إلا تحت إشراف شخص بالغ ومؤمن من العائلة.



أ- كيف أحمي نفسي؟

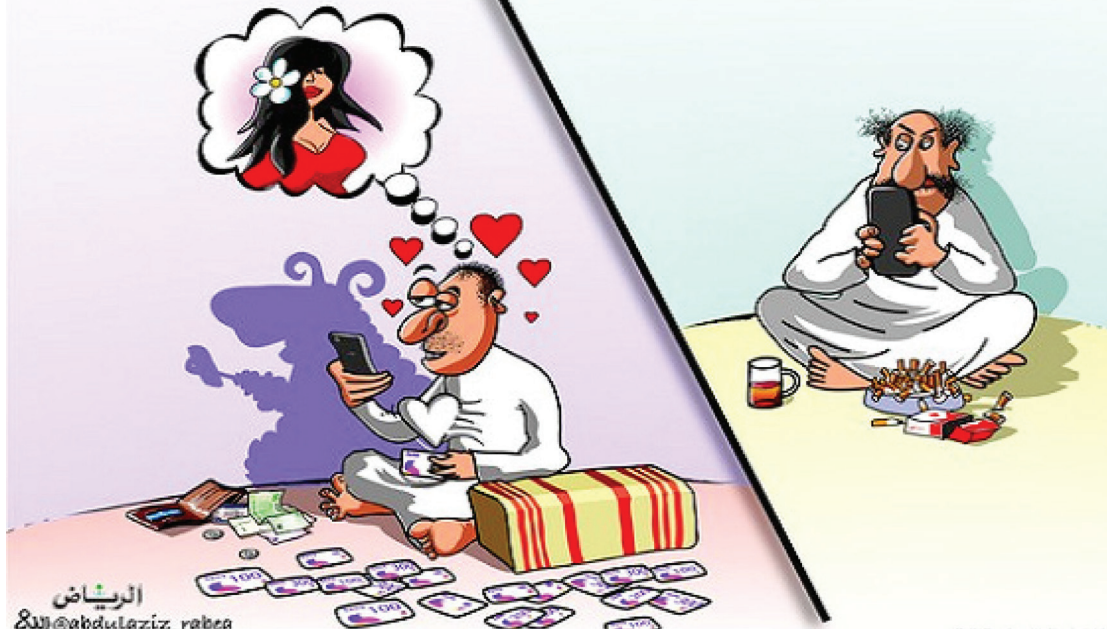
الانترنت يبدو عالمياً فيه خصوصية ولكنه ليس كذلك.

1. يمكن استخدام الموبايل أحياناً للحديث مع أولاد أو بنات صفك لسؤالهم مثلاً عن درس الغد أو متى ستلتقيان للذهاب معاً للعب كرة القدم.
2. كما ذكرنا، هناك أشخاص يدعون انهم أشخاص نعرفهم أو يضعون صوراً ليست لهم ويحاولون كسب صداقتنا بمصلحة معينة. يمكن مثلاً أن يلعبوا معنا ألعاب Games على الانترنت ثم يسألوننا أسئلة عن حياتنا. ينبغي الحذر وعدم تصديق أي انسان يتحدث معنا عبر الانترنت ولا نعرفه أو نعرفها خارج الانترنت. ينبغي عدم الموافقة على الحديث عن جسديك مع أشخاص آخرين عبر الانترنت.



لمى فتاة عمرها 17 سنة وتحدث مع صديقاتها عبر الانترنت. هناك فتاة طلبت من لمى أن تصبح صديقتها عبر الانترنت. لمى لم تكن تعرف هذه الفتاة قبل ذلك. بعد مدة، اكتشفت لمى أن هذه الفتاة هي شاب كبير في السن وقال لها أنه يحبها. لمى لم تعرف إن كان جاداً وأخذت تشعر بمشاعر غريبة وبحيرة من أمرها. في النهاية لمى أخبرتها والدتها بما حصل وساعدتها على كشف هوية الشاب الذي تبين أنه يقول نفس الكلام لفتيات أخريات. اكتشفوا أنه شاب كاذب وتقدموا بشكوى ضده. الآن لمى تحاول تحذير الجميع كي لا يقعوا في نفس المشكلة.





المصدر: صحيفة المرصد

3. في حال تحدّث معنا شخص أكبر ونعرفه خارج الانترنت، وطلب منا القيام بأمر معينة، مثل مشاركة صورنا أو استخدام الكاميرا، أو الحديث عن اسرارنا، أو مقابلته في مكان ما، أو الانضمام إلى جماعة معينة، أو نقل أشياء له، ينبغي أن نرفض ونخبر أهلنا. يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص أشرار ويحاولون إيذاءنا. لا ينبغي أن نخاف من التهديد. إن مجرد تهديد أحدهم لنا يعني أن هذا الانسان ضعيف.
4. أثناء حديثنا مع أصدقائنا أو صديقاتنا عبر الانترنت، ينبغي أن نتذكر أنه ربما يكونوا برفقة شخص آخر. هناك أشخاص ربما يصغون إلى المكالمة، ينبغي الحرص من عدم الافشاء بمعلومات سرية أو عن حياتنا أو الفضفضة لهم وعدم فتح الكاميرا. ربما أيضاً يسجلون ما نقوله لذلك ينبغي الحرص.

هناك أشخاص يحاولون إيذاء الأطفال والمراهقين وخطفهم واستغلالهم بطرق مختلفة. هناك 800.000 طفل ومراهق يضيع كل عام حول العالم، وفقاً للمعهد الوطني للأطفال المفقودين أو الذين يتم استغلالهم. يحدث ذلك في بلادنا أيضاً. ينبغي الحرص من مشاركة تفاصيل شخصية مع غرباء، ربما يريد هؤلاء الاشخاص استغلالك للقيام بشيء أو إيذائك. الآن وبعد أن أصبحت تعرف هذه المعلومات يمكنك توعية أصدقائك أيضاً.



5. حاول/ي أن تحب نفسك قدر الامكان: هناك عدة شباب أو فتيات لا يحبون أنفسهم أو شكلهم. تذكر/ي أن كل إنسان جميل ومميز بطريقته الخاصة. هناك عدة أشخاص مشهورين كان يسخر منهم أصدقاءهم وأصبحوا الآن ناجحين جداً والكل يريد تقليدهم. حاول/ي أن تحب شكلك ووزنك وجسدك كما هو. إذا شعرت بأنك مختلف، أو أن أصدقاءك يسخرون منك، تذكر/ي بأن هناك عدة أشخاص مختلفين هم محبوبين جداً لأنهم مختلفين. وللحفاظة على شكلك ووزنك وجسدك يجب اتباع حياة صحية: الأكل الصحي والسليم (التخفيف من السكريات، شرب الماء، زيادة أكل السلطات والطعام الصحي)، تنظيم وجبات الغذاء، محاولة ممارسة رياضة أو هواية أو المشي إذا كان ذلك متاحاً، والنوم المنتظم. بذلك ستكون جميلاً/جميلة جداً جداً.

هل تعلم هذا السر؟ كل صباح، حين تستيقظ/ين وتفرشين أسنانك قل/قولي لنفسك: «انا جميل/ة. أنا ذكي/ة. أنا ناجح/ة. سأدرس وأتفعل». هذا سيساعدك على النجاح فعلاً.



6. إن احترام الآخرين والموافقة هو من شروط التطبيقات الالكترونية. أحياناً هناك أشخاص يتابعوننا. نخبرهم أنهم يضايقوننا ولكن مع ذلك يحاولون الوصول إلينا بحسابات وأسماء مختلفة، أو بأسماء وهمية، وكلما نرفض صداقتهم يحاولون إضافتنا. هذا اسمه ترصد أو ملاحقة Stalking. هذا غير قانوني. ويمكن التبليغ عنه. هناك أيضاً أشخاص يحاولون تهديدنا وتخويفنا أو السخرية منا. يقع ذلك في إطار التنمر Bullying. هذا سلوك غير لائق وينبغي التبليغ عنه أيضاً.

التنمر: هو سخرية بعض الشباب على بعضهم البعض بأسلوب جرح، بما في ذلك إطلاق أسماء ساخرة على شكلهم أو بعض صفاتهم، أو نشر الاشاعات أو التهديد أو عزلهم عن المجموعة. يعد ذلك شكلاً من أشكال الإساءة والإيذاء وعدم احترام الاختلاف.



في هذه المواقف، بإمكانك اتخاذ قرارات مثل حجب الشخص أو إلغائه وإعلام الجهات المختصة عنه (التطبيقات، الأهل، المدرسة، الشرطة...).

7. لا تنسي أن هناك شروطاً لإستخدام بعض المواقع والصفحات. حين نقرر على موافق، يعني ذلك أننا نوافق على الشروط. ضروري أن نتذكر أيضاً أن هناك خيار اسمه User Report (تبليغ المستخدم) والذي يمكنك من التبليغ على أي شخص يحاول التحرش بك أو إيذاءك أو انتحال شخصيتك أو تهديدك، مع ذكر السبب، كثيراً ما تقوم إدارة التطبيق وقتها بإرسال إنذار أو تجميد حساب الشخص.

يمكن أن تشتكي أي شخص يزجك إلكترونياً للشرطة. ويوجد حالياً شرطة الكترونية لمتابعة الجرائم التي تتم عبر الانترنت.



8. إذا شعرت برغبة في التعرف على أشخاص جدد من بلدان أخرى، يمكن سؤال مدرّستك/أستاذك أو أهلك. ربما يعرفون أقارب من جيلك أو طلبة آخرين يمكن أن تصبح/تصبحوا أصدقاء بالمراسلة.
9. أحياناً لا نعرف كيف نتصرف. نشعر بحيرة من أنفسنا. هل أقول نعم؟ هل أقول لا؟ نشعر بعدم الراحة. في هذه الحالات ينبغي أن نرفض ونستشير شخصاً مؤتمناً وبالغاً (فوق 21 عاماً) من الأهل أو المدرسة.
10. هناك مواقع مثل انستغرام مفيدة لتعلم هوايات معينة كالرسم وفن الجرافيك والأعمال اليدوية. يمكن زيارتها بإشراف شخص آخر مؤتمن.

11. الآن سنقوم بإكمال العبارات الآتية:

- شخص سألجأ إليه/إليها إذا عانيت من أي مشكلة أو سؤال في حياتي
-
- (إضافة اسم شخص من عمري وشخصين بالغين من العائلة أو المدرسين).
- تمرين تقبل النفس الوارد أعلاه في الصندوق سأقوم به كل يوم عند فرش أسناني. (أنا جميل..... أنا مهم. لا أهتم بما يقوله الناس.....).
- سأحاول اتباع حياة صحية من خلال.....
- لن أردد على كل شيء يقوله أصدقائي.....
- لن أتحدث مع غرباء لا أعرفهم لأنهم.....
- لن أخاف من التهديد لأن.....
- سأتصرف باحترام مع أصدقائي ولكن سأبلغ عنهم أو أرفض إذا حاولوا إيذاي أو القيام بأمر لا تريحني.

ب. كيف أعبر عن رأيي؟ في الحياة بشكل عام، والانترنت أيضاً، هناك قواعد للتعبير، أهمها:

- اللصغاء إلى رأي الطرف الآخر ثم ابداء رأينا.
- عدم شتم (سب) الطرف الآخر أو تجريحه.
- الإيمان بديننا ومعتقداتنا دون إهانة الأديان والطوائف والمجموعات الأخرى.
- إذا أخبرنا شخص ما (شاب أو فتاة) بأنه لا يريد الكلام معنا، الابتعاد عن طريقهم وعدم الضغط عليهم.
- عدم فرض أمور على الآخرين لا تريدهم.
- الضحك من حقنا جميعاً، بشرط ألا يكون بطريقة السخرية من شخص آخر أو من شكله جرحه.
- عدم انتحال شخصية شخص آخر.
- احترام خصوصية الآخرين.
- الحذر في ثقتنا بالآخرين.
- عدم تهديد أي شخص.
- في حال حدوث أي سوء تفاهم مشاركة شخص نثق به حول ذلك.



المحور الثالث

التحرش والاستغلال الجنسي

ما هو التحرش؟ التحرش هو سلوك غير قانوني³.

من أشكال التحرش (للغئة 10 - 13 عاماً):

- أن يعلق أحدهم على شكل أو جسد شخص بطريقة تزعجه أو التقرب إليه بطريقة تزعجه.
- شخص بالغ يتحدث مع شخص أصغر من 16 عاماً على الانترنت، ويبدأ بإطراء جسده وشكله أو يتحدث إليه بأمر عاطفية، أو يقول كلام حب، ويحاول معرفة أسرارته أو يطلب منه إرسال صور أو استخدام الويكام (الفيديو/الكاميرا) ... هذا يعد تحرشاً.
- شخص يطلب من آخر أن يقول كلاماً عن الحب دون رضاه أو قناعة من طرفه أو يضغط عليه للقيام بأشياء تربكه.
- التردد (شخص يصر على أن يضيفك حتى بعد رفضه) ويتابع تحركاتك ويشعرك بالخوف.
- شخص يرسل صورك (أنت البالغ/ة 9 - 13 عاماً) للآخرين أو ينشرها على مواقع تجارية دون موافقة من طرفك.
- شخص يرسل لك صوراً غريبة.
- شخص يطلب منك دخول مواقع لا تعرفها/تعرفينها تتضمن صوراً عن الجسد.
- شخص لا تعرفه يطلب لقاءك خارج الانترنت.



أحياناً هؤلاء الأشخاص نيتهم التسلية و«التخويت» فقط، ولكن أحياناً يقومون بذلك لأهداف مالية أو جسدية أو سياسية أو تجارية أو لمصلحة معينة. لذلك يجدر الحذر هنا ينبغي اتباع خيار الإبلاغ Report وإبلاغ شخص مؤتمن والشرطة.

كيف أتصرف إذا تعرضت لموقف يضايقني على الانترنت؟

- استشارة شخص بالغ مؤتمن.
- عدم لوم نفسك وإذا كنت الطرف المخطئ بإمكانك الاعتذار والإبتعاد عن الشخص المعني وإيجاد شخص يفهمك.
- محاولة مواجهة الموقف مع شخص آخر يدعمك.
- التعبير عن رأيك بثقة بالنفس.
- إذا كان شخصاً متحرشاً رفض مبادرات الشخص وإلغائه ودجبه أو عدم الدخول إلى البرنامج الموجود فيه.
- الإبلاغ عنه للتطبيق من خلال خيار Report والمدرسة/الأهل/الشرطة... حسب السياق)
- حماية نفسك بعدم إرسال صور أو فيديوهات لنفسك.
- ممارسة الرياضة والتعبير عن مشاعرك وإمضاء وقتك بأنشطة مفيدة.



<ul style="list-style-type: none"> • وضع الشباب في مواقف حياتية متعلقة بمخاطر الانترنت والقدرة على حماية أنفسهم. • تعزيز الوعي حول الأمن والسلامة عبر الانترنت. • خلق أجواء مرحة خلال التدريب. • إشراك المتدربين في الفعل والنصح وليس في موقع التابع. • محاكاة حالات واقعية بطريقة تشجعهم على التعبير عما يجول في داخلهم حول مواقف تعرضوا لها. 	<p>هدف التمرين</p>
	<p>الأدوات</p>
	<p>التقنيات</p>
	<p>قراءة تحضيرية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يقسم المتدربين إلى مجموعات، ثم يوزع أوراق عليها مواقف معينة وعلى الأشخاص في المجموعة تمثيلها في سكتش مسرحي Sketch. • يتم هنا التمثيل مرتين. المرة الأولى يتم تمثيلها، ثم يطلب الميسر منهم أو من شخص في المجموعة إعادة تمثيلها بشكل أفضل كي تترسخ الفكرة. <p>حالة 1: «جهاد عمرها 11 سنة. طلبت موبايل والدتها للحديث مع صديقتها كفاج. أثناء الحديث معها، وجد شخصاً غريباً يرن عليها ويسألها أسئلة: يسألها إذا كان بإمكانها أن تكون صديقتها. يسألها أين تسكن. وإن كانت يشعر بالوحدة في حياتها. ويسألها عن لون ملابسها.</p> <p>الأدوار: شخص منكم سيكون دوره جهاد، وشخص ثاني كفاج، وشخص ثالث الرجل الغريب والشخص الرابع أم جهاد».</p> <p>حالة 2: «سماح وخديجة تتحدثان على الانترنت. سماح أزالت حجابها وخبرت خديجة أن بطنها يؤلمها وأنها تخاصمت مع أمها وأن أخيها معتقل وأنها تجد أستاذ الكيمياء وسيماً. أثناء الحديث تكتشف سماح أن ضرغام أخ خديجة موجود في الغرفة مع خديجة. يخبرها ضرغام أنه يود لقاءها دون أن يعرف أهلها. سماح لا تعرف ماذا تفعل».</p> <p>الأدوار: شخص اول سماح، شخص ثاني خديجة، شخص ثالث ضرغام، وشخص رابع أخت سماح الكبيرة التي تنصحها بأمور معينة وتحل المشكلة.</p> <p>حالة 3: «سعاد عمرها 10 سنوات وتريد أن يكون لها حساب على الفيسبوك لأن بعض بنات صفها أصبح لديهن حساب على الفيسبوك. والد سعاد وأختها فاطمة يقولان بأن سعاد تستطيع أن تستخدم بعض مواقع الانترنت ولكن ليس الفيسبوك لأنه ممنوع لعمرها»</p> <p>الآن: أحد أعضاء المجموعة هي سعاد غير المقتنعة في الأول، وشخص آخر هي أختها فاطمة وشخص ثالث هو أبوها. حاولوا اقناع سعاد بأن هذا غير مناسب لجيلها ومخاطر الفيسبوك».</p> <p>حالة 4: «اسمك شادي واسم صديقك حسن. حسن يتعرض للسخرية من قبل أصدقائه لأن صوته ناعم وهو قصير. حسن يشعر أنه ليس جميلاً. أثناء تصفح الانترنت وجد حسن دعاية تعده بعملية لتحسين شكل جسمه. حسن اقتنع بذلك وقرر التواصل معهم. حسن أخبرك أنت فقط حول الموضوع. ماذا تقول له؟» هنا يتم سؤال المشاركين أيضاً عن رأيهم بموقف الشخصيات.</p>	<p>الخطوات</p>
	<p>رسائل أساسية</p>

فيلم عن التنمر وفيلم عن حالات الخداع يختاره المدرب او المدربة

تمرين 2



<ul style="list-style-type: none">• تعزيز الوعي حول حالات الخداع خلال الإنترنت عبر نقلها من التنظير إلى مستوى اتخاذ العبر عبر قصص واقعية.• تعزيز الوعي حول حالات الخداع عبر الإنترنت	هدف التمرين
<ul style="list-style-type: none">• شاشة عرض، كمبيوتر، إنترنت لتحميل الفيلم بعنوان ما هو التنمر الإلكتروني الصادر عن وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات في السعودية• (https://youtu.be/thVHhZ0Q24k) او أي فيلم يراه مناسباً.	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<p>إذا كانت القاعة في المخيم تسمح، مشاركة فيلم قصير عن خطف الأطفال أو عن الشرطة وحالات الخداع أون لاين من مواقع إخبارية عربية إذا تسنى ذلك ثم النقاش بأسئلة مثل:</p> <ul style="list-style-type: none">• كيف شعرت حين حضرت هذا الفيلم.• إلى أي مدى تشعرون بأن هذه القصة يمكن تكون حقيقية؟• كيف يمكن حماية أنفسنا من ذلك؟	الخطوات
	رسائل أساسية

عرض مسرحي عن موقف صحيح وموقف غير صحيح

تمرين 3



<ul style="list-style-type: none">• تعزيز القدرة على التمييز بين السلوك الخاطئ والصحيح في بعض المواقف الحرجة عبر الانترنت.• إشراك المتدربين في لحظة مرحة وتفاعلية تحاكي الواقع.• تعزيز الثقة بالنفس	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ul style="list-style-type: none">• تقسيم المشاركين في مجموعات. عليهم اعداد العرض المسرحي. شخص سيقوم بتمثيل أو كتابة (ثم قراءة/عرض أمام المجموعة) موقف غير صحيح ويقوم مشارك آخر بعرض موقف آخر صحيح.• سليم دخل على موقع على الانترنت ووجد عدة تعليقات تسب مخيمه بكلمات بذيئة، وخاصة من قبل شاب لقبه «سيف البلاد» وشخص آخر باسم «يا ليلي يا عيني». الآن ماذا يفعل سليم برأيكم؟ (ضروري اشارة الميسرين بعد العرض إلى ضرورة عدم إضاعة سليم لوقته، وإذا أراد ابداء رأيه القيام ذلك بأسلوب محترم دون السب).• إسراء يضربها أخوها في المنزل. كانت على موقع وأخذ شخص يتحدث معها ويسألها على حياتها. والآن إسراء تحبه وتفكر بأن يخطبها من أهلها. كتابة أو تمثيل موقف سلوك خاطئ وموقف صحيح.• (هنا ضروري إشارة الميسرين بعد العرض إلى عدم التبعية والثقة بالغرباء وفي نفس الوقت محاولة حل المشكلة والثقة بجهة موثوقة).• كلما يجلس رمزي على هاتف والده، يجد شخصاً يرسل له طلبات صداقة عبر الانترنت. موقف خاطئ وموقف صحيح. (ضرورة إشارة الميسرين إلى خيار Report وإعلام الأهل).• هنا يتم سؤال المشاركين أيضاً عن رأيهم بموقف الشخصيات.	الخطوات
	رسائل أساسية

مفهوم التحرش

تمرين 4



<ul style="list-style-type: none">• ترسيخ مفهوم التحرش الجنسي وتوضيح علاقته بالإنترنت.• الأدوات: لوح قلاب وأقلام• يقوم الميسر بعمل عصف ذهني للحضور ويسألهم ما هو «التحرش» و«التحرش عبر الإنترنت» وكتابة رؤوس أقلام على فليب تشارت وشرح وإضافة أمور ومن ثم توصيل المعلومة الصحيحة لهم.	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
	الخطوات
	رسائل أساسية

كيف سأطور نفسي؟ بمن أثق؟

تمرين 5



<ul style="list-style-type: none">• تعزيز الثقة بالنفس.• خلق خطة آمنة يلجأ إليها المشاركون.• مراجعة المشاركين لأنفسهم وتمكينهم على الصعيد النفسي.• تأمل المشاركين في بعض محاور التدريب.	هدف التمرين
لوح قلاب وأقلام	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ol style="list-style-type: none">1. يقوم المدرب بتوزيع أوراق مكتوب عليها بعض العبارات.2. يطلب منهم إكمال العبارات. أ. شخص سألجأ إليه/إليها إذا عانيت من أي مشكلة أو سؤال في حياتي12 3..... (إضافة اسم شخص من عمري وشخصين بالغين من العائلة أو المدرسين). ب. تمرين تقبل النفس الوارد أعلاه في الصندوق سأقوم به كل يوم عند فرش أسناني. (أنا جميل..... أنا مهم. لا أهتم بما يقوله الناس.....). ت. سأحاول اتباع حياة صحية من خلال..... ث. لن أurd على كل شيء يقوله أصدقائي..... ج. لن أتحدث مع غرباء لا أعرفهم لأنهم..... ح. لن أخاف من التهديد لأن..... خ. سأتصرف باحترام مع أصدقائي ولكن سأبلغ عنهم أو أرفض إذا حاولوا إيذائي أو القيام بأمور لا تريحني.	الخطوات
	رسائل أساسية

الجهة المؤتمنة

تمرين 6



<ul style="list-style-type: none">• توضيح مفهوم الجهة المؤتمنة التي يمكن أن يلجأ إليها المشاركون في مشاكلهم.• تشجيع المتدربين على التعبير عما يجول في نفوسهم وعرض مشاكلهم أمامهم.• التسجيل والتأمل بشكل شخصي وذاتي.	هدف التمرين
ورقة وقلم	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
يسأل المدرب المشاركين عن أبرز الأمور التي تضايقهم في حياتهم وكيف يتعاملون معها، وضمن النقاش يتم عرض موضوع الانترنت. بعد كتابة أبرز الأمور التي يذكرها المشاركون يمكن أن يقول الميسر/ة: «أحياناً نشعر بأننا نحتاج إلى أن يكون لدينا أصدقاء يفهموننا، نحكي لهم أسرارنا ونشارك معهم اهتماماتنا. أحياناً نشعر بأن الأهل لا يفهموننا. لمن نلجأ في هذه الحالة؟» وهنا يتم ذكر الجهات المؤتمنة	الخطوات
	رسائل أساسية



المحور الرابع

ألعاب الفيديو

بعض الأطفال يحبون المشاركة في ألعاب الفيديو.

إنها بالنسبة لهم نوعاً من التواصل الاجتماعي، خاصة إذا كان عدد من زملائهم في المدرسة يستخدمونها. هناك أنواع مختلفة من الألعاب، ولكن بعضها يتضمن محتوى عدواني قائم على القتل والتدمير ويؤدي إلى الإدمان. عند التفكير بألعاب الفيديو هناك بعض الأمور التي تؤثر علينا:

- عنصر الوقت والدراسة.
- قلة الحركة والخمول وخاصة إذا ترافقت المشاهدة بأكل غير صحي مثل الشيبس والسكريات والمشروبات الغازية.
- تؤثر على التركيز والدماغ والعينين، خاصة مع الميل للجلوس لساعات طويلة في اتجاه واحد.
- تؤدي إلى التوتر، وخاصة تلك التي تتضمن مشاهد عنيفة عنيفة.
- الاستخدام المفرط يؤثر سلباً على مهارات التواصل والتفاعل مع الناس.
- الميل للإدمان من خلال منطق المكافأة والجوائز.
- التعرض للأشعة.
- العراك بين الأصدقاء حول من سيستخدم الألعاب لمدة أطول.
- تحدي الأهل بسلوك عدواني.
- التعرف على أشخاص غرباء في هذه الألعاب يمكن أن يكونوا تابعين لشبكات إيذاء أو دعايات تأخذ المشاهدين إلى روابط ضارة.
- العيش في عالم افتراضي وعدم حل مشاكل الحياة.
- مع ذلك هناك ألعاب مفيدة قائمة على المنطق والتفكير وتساعد على الاستراحة إذا تم استخدامها بشكل متوازن.

كيف تقضي أوقات فراغك؟

تمرين 1



<ul style="list-style-type: none">• تمهيد النقاش للعباب الفيديو• فهم مدى استخدام الشباب للفيديو• محاولة تحفيز الشباب على القيام بنشاطات مثمرة• تعزيز الوعي بالوقت	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ul style="list-style-type: none">• يطلب من كل المشاركين الإجابة على سؤال: كيف تقضي أوقات الفراغ؟• يعرض بعض المشاركين اجاباتهم.• يقوم المدرب بالتعليق على الإجابات.	الخطوات
	رسائل أساسية

ألعاب الفيديو المفضلة

تمرين 2



<ul style="list-style-type: none">• مراجعة الشباب لاستخدامهم لألعاب الفيديو• زيادة وعي الشباب حول تأثيرها عليهم وعلى وقتهم.• إشراك الشباب في التعبير عن هذا الموضوع	هدف التمرين
	الأدوات
	التقنيات
	قراءة تحضيرية
<ul style="list-style-type: none">• يطلب المدرب من المشاركين عرض ألعابهم المفضلة وسبب ذلك، ويطلب منهم ذكر حسناتها وسيئاتها ويكتبها على لوح.• بعد ذلك يحاول أن يسألهم: إذا لم يكن هناك ألعاب فيديو كيف ستقضوا وقتكم؟• بعدها يحاول التفكير مع الطلاب بمخاطر الألعاب وصيغة مناسبة لاستخدام الألعاب بأوقات معينة أو عدم استخدامه والتخلص من الإدمان.• هنا يكون عنصر «الإرادة» وضغط الأصدقاء مهماً، أيضاً أهمية دمج ذلك بالرياضة. يمكن هنا جلب نموذج إيجابي لشخص أقلع عن استخدام هذه الألعاب ونجح أكثر في الحياة.	الخطوات
	رسائل أساسية

- Howard, Jacqueline. (11 Dec. 2017). "When Kids Get Their First Cell Phones Around the World". CNN website (last retrieved 30 July 2019).
- <https://edition.cnn.com/2017/11/12/health/cell-phones-for-kids-parenting-without-borders-explainer-intl/index.html>
- Children in a Digital World: The State of the World's Children. UNICEF, 2017. (last retrieved 30 July 2019) https://www.unicef.org/publications/index_101992.html



بدعم من
Save the Children

بدعم من



- ☎ 02-2414488
- ☎ 02-2414484
- ✉ info@juזור.org
- 🌐 www.juזור.org
- 📘 www.facebook.com/JUZ00R