

ما هو التمرر عبر الإنترنت؟

يحدث التمرر عبر الإنترنت عندما يستخدم شخص ما الإنترنت ليسيء إلى طفل أو شاب يقل عمره عن 18 عامًا، بحيث يشعر بالسوء أو الانزعاج.



يمكن أن يحدث ذلك على موقع تواصل اجتماعي أو لعبة أو تطبيق أو أي خدمة إلكترونية أو منصة أخرى عبر الإنترنت أو إلكترونياً. يمكن أن تشمل المنشورات والتعليقات ورسائل البريد الإلكتروني والرسائل والدرشات والبرث المباشر والنكات الساخرة (ميمات) والصور ومقاطع الفيديو.

على سبيل المثال، قد يرسل شخص ما رسائل مؤذية أو يشارك صوراً أو مقاطع فيديو محرجة لطفل أو شاب، أو ينشر شائعات مسيئة عنهم عبر الإنترنت أو ينشئ حسابات مزيفة باسمهم.

ماذا يجب أن أفعل؟

إذا كنت تتعرض للتمرر عبر الإنترنت، فمن الجيد إخبار شخص بالغ موثوق به، مثل أحد الوالدين أو مقدم الرعاية أو المعلم واطلب منه مساعدتك.

يمكنك أيضاً الإبلاغ عن مواد التمرر عبر الإنترنت لإزالة المحتوى الضار من موقع التواصل الاجتماعي أو موقع الألعاب أو التطبيق.

خطوات الإبلاغ عن التمرر عبر الإنترنت

1. جمع الأدلة



التقط صور للشاشة لاستخدامها كدليل لإظهار ما حدث وأين حدث.

التقاط صورة للشاشة أو حفظ نسخة منها

- ما يقوله المحتوى أو يعرضه
- ملف تعريف المستخدم للشخص الذي أرسله أو نشره أو شاركه
- تاريخ وتوقيت إرساله أو نشره أو مشاركته
- اسم الموقع الإلكتروني أو اللعبة أو التطبيق
- العنوان الإلكتروني لصفحة الإنترنت أو موقع مورد شبكة الإنترنت الصادر عنها (URL)



2. الإبلاغ عن المحتوى الضار



قم بالإبلاغ عن المحتوى الضار إلى الموقع الإلكتروني أو اللعبة أو التطبيق المستخدم لإرساله أو نشره أو مشاركته - يمكنك العثور على روابط الإبلاغ للمنصات الشائعة في دليل السلامة الإلكترونية. غالبًا ما تكون هذه هي أسرع طريقة لإزالة المحتوى الضار.

إذا لم يساعدك الموقع أو اللعبة أو التطبيق، يمكنك الإبلاغ عن محتوى مزعج للغاية أو مزعج أو مهدد أو مهين إلى eSafety باستخدام نموذجنا عبر الإنترنت على [eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms). سنطلب منك دليلًا على التنمر الإلكتروني وإظهار ما يثبت أنك قد أبلغت عنه بالفعل إلى الموقع الإلكتروني أو اللعبة أو التطبيق.

يمكنك أيضًا إبلاغ الشرطة عن الإساءة. غالبًا ما يكون هذا هو الإجراء الأكثر أمانًا إذا كان شخص ما يهددك أو يهدد عائلتك أو أصدقائك.

3. منع المزيد من التواصل

لا ترد على الشخص. قم بتغيير إعدادات الخصوصية على جهازك أو حسابك عبر الإنترنت حتى لا ترى الكثير من الرسائل أو المنشورات أو التعليقات منه. يمكنك استخدام الوظائف الموجودة داخل التطبيق لتجاهل أو كتم صوت أو حظر الشخص أو الحساب الآخر.

إذا كنت أحد الوالدين أو الوصي على طفل تم استهدافه بالإساءة عبر الإنترنت، فيمكنك الإبلاغ عن التنمر الخطير عبر الإنترنت إلى eSafety نيابة عنه، إذا لم يساعدك الموقع الإلكتروني أو اللعبة أو التطبيق.

4. الحصول على مزيد من المساعدة

إن التحدث عن التنمر عبر الإنترنت مع شخص بالغ محل ثقة مثل أحد الوالدين أو مقدم الرعاية أو المعلم يمكن أن يجعلك تشعر بتحسن. يمكنك أيضًا التحدث إلى شخص ما على خط مساعدة الأطفال Kids Helpline عبر الهاتف أو الدردشة بالمجان - فهم يساعدون الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 25 عامًا. أو يمكنك الاتصال بخدمة أخرى للإرشاد نفسي أو الدعم.



خدمات الإرشاد النفسي والدعم

خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)

1800 55 1800

kidshelpline.com.au

خط مساعدة الأطفال Kids Helpline متاح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 25 عاماً لجميع المشكلات. خدمات الإرشاد النفسي الهاتفية السرية ودعم الدردشة عبر الإنترنت متاحة ومتوافرة طوال اليوم وكل يوم.

هيد سبيس (Headspace)

1800 650 890

headspace.org.au

تتوفر الاستشارات النفسية الهاتفية المجانية والدردشة عبر الإنترنت للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عاماً، من الساعة 9 صباحاً حتى 1 صباحاً بتوقيت شرق أستراليا يومياً.

كيو لايف (QLife)

1800 184 527

qlife.org.au

تقدم QLife الإرشاد النفسي والإحالات للأشخاص من جميع الأعمار من المثليات والمثليين وثنائيي الجنس ومغايري الهوية الجنسية و / أو أحرار الجنس و / أو مزدوجي الميل الجنسي. الإرشاد النفسي عبر الهاتف متاح من الساعة 3 عصراً حتى 12 بعد منتصف الليل يومياً. الدردشة عبر الإنترنت متاحة من الساعة 3 عصراً حتى 12 بعد منتصف الليل يومياً.

الحصول على الدعم بلغتك

اتصل بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية على الرقم **131 450** واطلب منهم الاتصال بأحد خطوط المساعدة نيابة عنك أو للمساعدة في تقديم بلاغ إلى eSafety. أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني على tisnational.gov.au.

دعم ضعف السمع أو الكلام

اتصل بخدمة الريلي الوطنية (National Relay Service) لخدمة ضعف السمع والنطق على الرقم **133 677** لاستخدام الآلة الكاتبة عن بعد (TTY) ومكالمات صوتية واطلب منهم الاتصال بأحد خطوط المساعدة نيابة عنك. أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني على infrastructure.gov.au/national-relay-service.

حافظ على سلامتك

المساعدة في حالات الطوارئ في أستراليا، في أي وقت من النهار أو الليل:

إذا كانت حياتك أو سلامتك في خطر وتحتاج إلى مساعدة عاجلة، اتصل بالرقم **ثلاثة أصفار (000)**.

إذا كانت لديك أفكار انتحارية أو إيذاء النفس، اتصل بـ Lifeline على **13 11 14** أو خدمة معاودة الاتصال لمكافحة الانتحار على **1300 659 467**.

المزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول التنمر الإلكتروني ونصائح حول كيفية الاعتناء بنفسك إذا تعرضت للتنمر الإلكتروني، قم بزيارة eSafety.gov.au.