

## الدليل 2:

إستخدام وسائل  
التواصل الاجتماعي بأمان

وسائل التواصل الاجتماعي هي وسائل مهمة ورائجة للتواصل مع العائلة والأصدقاء. إنها وسيلة لكي تحصل على الدعم والتواصل مع الأشخاص الذين تتقن بهم والذين يدعمونك. ومع ذلك، يمكن أيضاً لشريكك الحالي أو السابق إساءة استخدامها من أجل الإساءة إليك وإذلالك والتحكّم بك.

## نصائح من أجل السلامة

للاستمرار في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بأمان، يجب أن تتذكر النصائح التالية:

- **تحقق من إعدادات الخصوصية** لجميع حساباتك على الإنترنت، بما في ذلك حسابات أطفالك. في بعض الأحيان، يمكن أن تؤدي تحديثات نظام التشغيل إلى تغيير إعدادات الخصوصية الخاصة بك، مما يجعل معلوماتك علنية أكثر مما تريد، لذلك ستحتاجين إلى التحقق منها بشكل منتظم.
- **كوني حذرة للغاية ممن تصادقين، ومن تقبلينه كصديق عبر الإنترنت،** وما هي المعلومات التي تشاركونها معهم.
- **ضعي قواعدك الخاصة بك** حول ما تنشرينه. لا تنشري تفاصيل شخصية أو معلومات يمكن أن تحدّد هويتك أو تكشف عن مكانك - فهذه المعلومات قد تعرّضك للخطر أو قد يتم استخدامها ضدك أو ضد عائلتك، وخاصة في إجراءات المحكمة.
- **أوقف تشغيل خدمات تحديد الموقع** على جميع حساباتك.
- **لا تسجّلي حضورك (check-in) أو تلحقي إسمك** أو إسم أطفالك. اطلبي من أصدقائك وأفراد عائلتك عدم إلحاق إسمك أو تسجيل حضورك. يمكنك ضبط الإعدادات لمنع الأشخاص الآخرين من تسجيل حضورك أو إلحاق إسمك دون موافقتك.

## هل تعرضت للإساءة عبر الإنترنت؟

يمكن أن يكون التعرّض للمضايقة أو الإساءة عبر الإنترنت مزعجاً للغاية، سواء كنت تعرفين هذا الشخص أم لا. قد يفعل بعض الأشخاص ذلك بهدف التسلية. وقد تختلف وجهات نظر أشخاص آخرين بشدة مع وجهات نظرك لذلك يقومون بمهاجمتك في محاولة منهم لإسكاتك أو إذلالك أو معاقبتك.

**في حين أن لكل شخص الحق في إبداء رأيه، فلا يحق لأحد مهاجمة شخص آخر أو مضايقته أو تهديده.**

إذا كنت تعانين من هذا النوع من الإساءة عبر الإنترنت:

- **حاولي عدم الرد** على الإساءة عبر الإنترنت. من غير المحتمل أن يستمع إليك الشخص المسيء وقد يصعد الأساليب التي يستخدمها لمحاولة السيطرة عليك.
- **سجّلي واحتفظي بالأدلة** على الإساءة مع لقطات الشاشة أو التقطي صورة عبر هاتفك، إذا كان الوضع آمناً للقيام بذلك. احتفظي بجميع الأدلة في مكان آمن وخاص أو فكري في إرسالها إلى صديق/صديقة لحفظها بأمان.

- **اتصلي بالشرطة على الفور** إذا كانت هناك تهديدات مباشرة لك أو لأطفالك.
- **سجّلي واحتفظي بالأدلة** على الإساءة مع لقطات الشاشة أو التقطي صورة عبر هاتفك. احتفظي بالأدلة في مكان آمن وخاص أو فكري في إرسالها إلى صديق/صديقة لحفظها بأمان.

### اطلبي المساعدة

تذكري! من غير المقبول التعرّض للإساءة من خلال التكنولوجيا وهذا ليس خطأك. فالمساعدة متوفرة.

إذا كنت لا تشعرين بالأمان، اتصلي بالشرطة وخدمات الطوارئ عن طريق الاتصال برقم الطوارئ **ثلاثة أصفار (000)** على الفور.

إذا كنت لا تجيدين التحدث باللغة الإنجليزية اتصلي برقم الطوارئ **ثلاثة أصفار (000)** من هاتف أرضي واطلبي **'Police'** (الشرطة) **'Fire'** (الإطفائية) أو **'Ambulance'** (الإسعاف) عند الاتصال بهم، ابقِ على الخط وسوف تتصلين بمترجم شفهي.

إذا لم تكن هذه حالة طارئة، فاتصلي أو زوري مركز الشرطة المحلي.

للحصول على المزيد من المساعدة، اتصلي بـ **1800RESPECT** من هاتف أو جهاز آمن في أقرب وقت ممكن:

**1800 737 732**

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

يقدم **1800RESPECT** خدمات التخطيط للسلامة والاستشارة والدعم المجاني والسري لجميع أنواع الإساءة، بما في ذلك إساءة معاملة أفراد العائلة والاعتداء الجنسي وهو متوفر على مدار 24 ساعة. يمكنهم أيضاً ربطك بخدمات أخرى في منطقتك. قومي بزيارة الموقع [1800respect.org.au/languages/](http://1800respect.org.au/languages/) للحصول على المزيد من المعلومات والمشورة ومقاطع الفيديو بلغات أخرى.

- **أبلغني عن الإساءة** إلى خدمة وسيلة التواصل الاجتماعي حيث تم نشرها. يجب على خدمات وسائل التواصل الاجتماعي إزالة مادة التسلط عبر الإنترنت. عادة ما يكون هناك قسم للمساعدة أو الإبلاغ على معظم مواقع خدمات وسائل التواصل الاجتماعي.
- **قومي بحظر الشخص الذي ينشر الإساءة** إن أمكن. وبهذه الطريقة لن تري مشاركاته بعد الآن ولن يتمكن من الاتصال بك.
- **تحدثي إلى صديق/صديقة تثقين به/بها** حول ما تعاني منه. من الجيد مشاركة مخاوفك مع من يهتمون بك. ليس عليك التعامل مع هذه المعاناة لوحدها أو إبقائها سراً.

**هل قام شريكك الحالي أو السابق بالإساءة إليك من خلال التكنولوجيا؟**

**تذكري! لا أحد يعرف وضعك أكثر منك. لا تأخذي إلا الخطوات التي تشعرين أنت بأنها سوف تحافظ على سلامتك.**

إذا كان شريكك الحالي أو السابق يسيء إليك من خلال التكنولوجيا:

- **أوقف تشغيل خدمات الموقع** في إعدادات جميع الأجهزة التي تستخدمونها والتحقق من إعدادات الخصوصية في جميع حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي. افعلي نفس الشيء مع أجهزة وحسابات أطفالك.
- **قومي بالحد من مشاركاتك على وسائل التواصل الاجتماعي** حتى تشعرين بأمان أكثر. إذا كنت تعتقدين أن عدم النشر قد يجعل الشخص الذي يسيء إليك يشكّ بك، فتابعي النشر كالمعتاد ولكن بدون إعطاء معلومات عن مكانك أو أي شيء قد يكون محفّزاً له.
- **لا تنشري الصور أو مقاطع الفيديو** التي تدلّ على مكان وجودك أو مكان وجود أطفالك. يمكن أن يتعرّف الشخص الذي يسيء معاملتك على أنماط روتينك اليومي ويستخدمها لملاحقتك.
- **تحدثي إلى أطفالك** حول أهمية عدم نشر معلومات عن مكان وجودهم عبر الإنترنت. وتحدثي معهم عن كيفية الحفاظ على سلامتهم حتى يتمكنوا من الاتصال بالإنترنت بأمان أيضاً.