



وزارة التربية والتعليم

الإدارة التربوية

القسم أ، الخدمات النفسية الاستشارية

مجال التربية في الهيئة الوطنية لحماية الأولاد في الشبكة 105

## ورشة عمل لطلاب المدارس الابتدائية للتعرف على الهيئة الوطنية لحماية الأولاد في الشبكة

### مركز 105

#### المقدمة:

يعيش الأولاد والشباب في هذا العصر التكنولوجي ويديرون حياتهم فيه، فيطلعون على شتى المضامين ويتمكنون من التواصل مع الأصدقاء كما يطوّرون مهاراتهم التكنولوجية أيضاً. يستطيع الأولاد والشباب أن ينشئوا العلاقات الاجتماعية وأن يتحدثوا مع الآخرين من خلال العالم الرقمي، حيث يطلعون الآخرين على معلومات متنوعة كمجالات اهتمامهم والفنانين المفضلين لديهم وإنجازاتهم وهواياتهم، كما يقومون بإدارة "يوميّات شخصية" مباشرة في الشبكة حيث يطلعون الأصدقاء على ما هو جديد في حياتهم.

على الرغم من التجارب والفرص المتنوعة التي توفرها شبكات التواصل الاجتماعي، إلا أن أولادنا قد يواجهون فيها مواقف معقدة أيضاً، ابتداءً من حالات الإيذاء الاجتماعي وانتهاءً بحالات الإيذاء ذات الطابع الجنائي.

لذلك، من المهم ان يدرك أولادنا أن استخدام الشبكة يتطلب منا اليقظة والوعي والتصرف بشكل إيجابي ومسؤول ومراعٍ تجاه الذات والآخرين.

تهدف هذه الفعالية إلى إكساب الطلاب أدوات لمواجهة حالات الإيذاء المختلفة، مع التشديد على تطوير قدرتهم على المواجهة. يُعتبر التوجّه لطلب المساعدة من الآخرين (من الوالدين والمعلمين والأصدقاء) من أهم المهارات لتطوير القدرة على المواجهة. سنقترح على الطلاب في هذا اللقاء عنواناً إضافياً للتوجّه لطلب المساعدة - مركز 105، وسنتطرق إلى الحالات التي يمكن للمركز أن يقدم المساعدة فيها.

#### الأهداف:

- التعرف على مركز 105، حيث سيعرف الطلاب الحالات التي يمكن فيها الاتصال بالمركز وأنواع المساعدة التي يمكنهم الحصول عليها
- فهم أهمية السلوك الأمثل والأمن في الشبكة
- رفع وعي الطلاب حول النتائج المترتبة على النشاطات التي تتم عبر الشبكة كتصوير الصور ونشر الأفلام وكتابة التعليقات وما شابه.



وزارة التربية والتعليم

الإدارة التربويّة

القسم أ، الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

مجال التربية في الهيئة الوطنيّة لحماية الأولاد في الشبكة 105

- رفع وعي الطلاب حول القوة الإيجابية التي يملكونها وضرورة الامتناع عن إيذاء الذات والآخرين، وعدم الوقوف جانبا.
  - تعزيز القدرة على المواجهة في حالات الإيذاء
  - تشجيع الطلاب على التوجّه لطلب المساعدة (من الأهل، المعلمين، الأصدقاء ومركز
- (105)

الفئة العمرية: طلاب الصفين الخامس والسادس

مدّة الفعالية: 90 دقيقة

سير الدرس

القسم الأول

المقدمة: (5 دقائق)

سيتمحور اللقاء حول التعرف على مركز 105، وهو مركز اتصالات جديد معدّ لتوجّهات الجمهور بغية حماية الأولاد وأبناء الشبيبة في الشبكة.

سنشاهد معاً مقطعاً قصيراً يستعرض ما يحصل في الشبكة خلال دقيقة واحدة.

ONE MINUTE ON INTERNET

**نقاش في المجموعة الكاملة:**

تجري أحداث كثيرة في الشبكة، ونحن نتواجد في الشبكة أيضاً.

يُطرح السؤال التالي على الطلاب:

ما هي التطبيقات والألعاب التي تستخدمونها بالشبكة؟ ما العمليات التي تقومون بها عبر الشبكة؟

للموجهة<sup>1</sup>:

تقدّم لنا الشبكة أنشطة متنوّعة في مجالات مختلفة، بيدّ أننا يجب ان نعي حالات الخطر الموجودة في هذا الحيز أيضاً.

<sup>1</sup> تشير كلمة "موجهة" في هذا الدرس إلى المربي/ة أو المستشار/ة أو المعلم/ة.



وزارة التربية والتعليم

الإدارة التربوية

القسم أ، الخدمات النفسية الاستشارية

مجال التربية في الهيئة الوطنية لحماية الأولاد في الشبكة 105

يُطرح السؤال التالي على الطلاب: ما هي أنواع الإيذاء التي يمكن أن تحدث بالشبكة؟

للموجهة/ة:

التنمر، نشر الشائعات، التهديد، المقاطعة، التحريض، اقتحام ملف المستخدم، فتح ملف شخصي نيابة عن شخص آخر، نشر مقاطع فيديو وصور مُحرجة.

فعالية:

على كل طالب/ة الإجابة عن السؤال التالي (بدون مشاركة الأصدقاء): لأي درجة أشعر بالأمان في الشبكة؟

- على الطالب/ة اختيار رقم بين 1 و10 (10 - الأعلى، 1 - الأدنى)
- هل الشعور الذي أشرت إليه يتناسب مع شعورك في هذه اللحظة؟
  - هل يمكن أن يتغير هذا الشعور غداً؟

يمكن أن تتغير مشاعرنا في الشبكة من لحظة إلى أخرى، حيث ترتبط هذه المشاعر بعدة عوامل: عدد اللايكات التي حصلت عليها عندما قمت بنشر صورة أو "بوست"، محتوى التعليقات (داعمة أم مسيئة)، عدد الأصدقاء/المتابعين، والإنجازات التي حققتها في ألعاب الشبكة. قد تؤثر الأحداث التي نواجهها في المدرسة أو خلال الأنشطة التي نقوم بها بعد الظهر على ما نخوضه في الشبكة أيضاً، ومن المهم أن نعرف كيفية مواجهة المواقف التي نشعر فيها بأننا قد تعرّضنا للإيذاء بالشبكة.

### القسم الثاني- تحليل حدث(15 دقيقة)

فيما يلي حدّث يصف حالة إيذاء بالشبكة. ناقشوا الحدّث حسب التعليمات:

تقرأ/يقرأ الموجهة/ة الحدّث التالي:

مع بداية السنة الدراسية قرّر طلاب الصف الخامس "أ" فتح مجموعة واتساب صفية لحتنة الواجب المدرسي والتواصل فيما بينهم. كتب الطلاب في اليوم الأول تعليقات حول الواجب المدرسي، وما تعلموه في حصة العلوم، والموعد الذي ستقوم فيه معلمة اللغة الانجليزية بامتحان معاني الكلمات. في اليوم الثاني قام الطلاب بـ "الدرشة" سوياً من أجل التخطيط لإفطار جماعي وما سيحضره كل طالب....

في اليوم الثالث، قام طالب من الصف بإرسال رسالة لمجموعة الواتساب الصفية: "إذا أردتم التسلية واللعب فاضغطوا على الصورة التالية".



وزارة التربية والتعليم

الإدارة التربوية

القسم أ، الخدمات النفسية الاستشارية

مجال التربية في الهيئة الوطنية لحماية الأولاد في الشبكة 105

### ❶ وقفة أولى: يسأل/تسأل الموجّه/ة الطلاب:

هل كنتم تضغطون على الصورة؟ نعم أم لا (تصويت)  
تستمر/يستمر الموجّه/ة في قراءة الحَدَث:  
عندما ضغط بعض الطلاب على الصورة حصلوا على صورة أخرى محرّجة جدًا كُتِبَ عليها: "المزيد من التفاصيل أرسلوا رسالة لهاتف رقم.....".

### ❷ وقفة ثانية: مناقشة صفية- يسأل/تسأل الموجّه/ة الطلاب:

1. ما هو شعور الطلاب الذين حصلوا على الصورة حسب رأيكم؟
2. ماذا عليهم أن يفعلوا؟

للموجّه/ة:

سيقترح الطلاب أفكارًا متنوّعة. من المهم التطرّق إلى إمكانية المشاركة والتوجّه لطلب المساعدة أيضًا.

### تستمر/يستمر الموجّه/ة في قراءة الحَدَث:

كان سامي فضوليًّا للغاية وأرسل رسالة خاصة إلى رقم الهاتف الذي على الصورة، ثم بدأت المراسلات التالية فيما بينهما:

"مرحباً، أنا غسان، عمري 13 سنة، وينادونني "غسان الشقي" من أنت؟"

أجاب سامي: أنا سامي، عمري 11 سنة.

غسان الشقي: عظيم، أتودّ أن اممم.....

سامي: ماذا تقصد؟

غسان الشقي: أتود أن ترى صورًا إضافية كهذه؟ إذا كنت تريد ذلك عليك أن ترسل لي صورتك.

لم يعرف سامي ماذا عليه أن يفعل وبقي صامتًا.

غسان الشقي: "؟؟؟"

### ❸ وقفة ثالثة: مناقشة صفية- يسأل/تسأل الموجّه/ة الطلاب:

1. لم لا يجيب سامي على رسالة غسان؟
2. ما هو شعور سامي حسب رأيكم؟ من المهم ذكّر مشاعر متنوّعة، كالذعر، الارتباك، الحرج، الغضب، البلبلة، الخوف وعدم الثقة.



وزارة التربية والتعليم

الإدارة التربويّة

القسم أ، الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

مجال التربية في الهيئة الوطنيّة لحماية الأولاد في الشبكة 105

3. ماذا على سامي أن يفعل حسب رأيكم؟ سيقتراح الطلاب عدّة أفكار. من المهم التطرّق إلى إمكانية المشاركة والتوجّه لطلب المساعدة أيضًا.
4. ما الذي يمكن أن يقوي سامي؟ ما الذي يمكن أن يساعده الآن؟

- **للموجّه/ة:** بعد إجراء النقاش، من المهم أن نتحدّث مع الطلاب حول قدرة المواجهة التي تتطوّر في أعقاب حالات الخطر أو الإيذاء التي نواجهها (انظر الملحق للحصول على معلومات إضافية حول قدرة المواجهة).

إن التوجّه لطلب المساعدة هو جزء من تطوير القدرة على المواجهة. سيتاح التوجّه لطلب المساعدة عندما نجتاز عدة مراحل:

عندما نشعر بأننا قد تعرّضنا للإيذاء قد نشعر أحيانًا بالارتباك والذنب والذعر، تمامًا كما أشرتم عندما تحدثنا عن سامي.

لذلك، حريّ بنا أن نقول لأنفسنا عدّة أمور في حالات من هذا القبيل:

- ستكون الأمور على ما يرام
- باستطاعتي المواجهة
- سأطلب المساعدة
- أنا لستُ مذنبًا
- يمكن أن يحدث هذا لأي شخص
- الإيذاء مؤقت وسوف يتوقّف
- طلب المساعدة ليس ضعفًا بل هو دليل على شجاعتني!

**بالإضافة إلى ذلك، من المهم ألا نبقى وحدنا:**

- شاركوا الأصدقاء والبالغين - فكّروا في الشخص الذي يمكن أن يكون إلى جانبكم ويساعدكم (الأصدقاء المقربين، العائلة، المعلمين/المستشارين).
- تذكّروا أن هناك دائمًا من هم على استعداد للإصغاء والمساعدة.
- تعرّفوا على مصادر المساعدة في المدرسة، خارج المدرسة، في العائلة، في المجتمع (المستشارة، "عر"، "סהר" - سهر - مساعدة وإصغاء عبر الإنترنت، مركز 105 الذي يساعد في حالات الإيذاء التي تحصل عبر الشبكة).



وزارة التربية والتعليم

الإدارة التربويّة

القسم أ، الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

مجال التربية في الهيئة الوطنيّة لحماية الأولاد في الشبكة 105

### **القسم الثالث- مركز 105 (5 دقائق)**

لقد تمّ مؤخرًا إنشاء هيئة وطنيّة فريدة تختصّ بحماية الأولاد والشباب في الشبكة، حيث تشمل مركزًا لاستقبال الاتصالات الهاتفية. يجب الاتصال بالرقم 105 من أجل التواصل مع المركز. يشغل هذا المركز رجال شرطة ومختصّون من مجالات التربية والصحة والخدمات الاجتماعيّة.

يقدم المركز مساعدة أوليّة في حالات الإيذاء التي يتعرّض إليها القاصرون عبر الشبكة، وذلك على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع.

أمثلة للحالات التي يقدم المركز فيها المساعدة:

- حذف الأفلام والصور مسيئة من الشبكة قدر الإمكان.
- تقديم المساعدة في الحالات التي تكون فيها هوية المعتدي أو المعتدى عليه غير معروفة
- إصغاء وعلاج حالات الإيذاء بالشبكة
- تقديم الاستشارة للطلاب وأولياء الأمور

تعمل في المركز مندوبات من قسم الخدمات النفسيّة الاستشاريّة في وزارة التربية والتعليم (PSP). المندوبات مختصّات بتقديم المساعدة في حالات الإيذاء التي يتعرّض لها الأولاد والشباب بالشبكة. تقدّم المندوبات الاستشارة للمتوجّهين ويرافقهم في مواجهة الإيذاء، كما ويقمن ببلورة حلّ ملائم بالتعاون مع ممثلي الوزارات الأخرى. يمكن أن تقوم المندوبات بالتوجيه إلى الجهات المختصّة ذات الصلة في وزارة التربية والتعليم لمواصلة العلاج إذا اقتضت الحاجة (المستشارة/ أو المدير/ة وغيرهم).



وزارة التربية والتعليم

الإدارة التربويّة

القسم أ، الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

مجال التربية في الهيئة الوطنيّة لحماية الأولاد في الشبكة 105

**كيف يمكن أن يقدّم مركز 105 المساعدة في الحالة المذكورة أعلاه؟**

**للموجّه/ة:**

1. الكشف عن هوية المعتدي حسب رقم الهاتف والصور التي التقطت للشاشة التي توثق المراسلات (سيتم إجراء تحقيق إذا اقتضت الحاجة).
2. تقديم الاستشارة والتوجيه إلى جهاتٍ للحصول على المساعدة والدعم

ملاحظة: انظر المنشور المرفق المُعدّ للطلاب، حيث يمكن توزيعه على الطلاب في نهاية اللقاء.

### **القسم الرابع: الاتصال بمركز 105**

يتطرّق هذا الجزء إلى أمثلة تتمحور حول حالاتٍ يمكن معالجتها بواسطة مركز 105.

سيقوم/ستقوم الموجّه/ة بعرض مقاطع فيديو في الصف ثم سيتم إجراء محادثة بعد مشاهدتها (يمكن تقسيم الطلاب إلى مجموعات، وعلى كلّ مجموعة أن تتطرّق إلى حدّث آخر).

**نطلب من الطلاب التفكير في النقاط التالية خلال المشاهدة:**

- ما نوع الإيذاء الذي يظهر في الفيلم؟ (التخجيل، نشر صور/ مقاطع فيديو مهينة، نشر صور/ مقاطع فيديو جنسية، الانكشاف على مضامين غير لائقة، التحرش وما شابه)
- ما هي الطرائق الممكنة لمواجهة الإيذاء؟ (استخدام مهارات المواجهة، إطلاع الأصدقاء المقربين، التوجّه لطلب المساعدة من الوالدين، التوجّه لطلب المساعدة من الجهات المعالجة في المدرسة: المستشارين، المربين، المديرين، التوجّه لجهات أخرى كمركز 105 مثلاً)
- متى من المحبّب أن نتوجّه لمركز الاتصال 105؟ (من أجل الحصول على المساعدة والإرشاد في حذف مضامين مسيئة من الشبكة، أو الحصول على المساعدة في الحالات التي تكون فيها هوية المعتدين أو المعتدى عليهم غير معروفة، أو الحصول على استشارة حول مواجهة حالات الإيذاء، أو التوجيه إلى جهات داعمة أخرى في المجتمع)



وزارة التربية والتعليم

الإدارة التربوية

القسم أ، الخدمات النفسية الاستشارية

مجال التربية في الهيئة الوطنية لحماية الأرواد في الشبكة 105

إليك مقاطع الفيديو:

### 1. Shaming – "التخجيل" الكلمات تخلق واقع

الإيذاء الذي يحصل في الفيديو هو: تخجيل "shaming" – إيذاء اجتماعي.

يمكن أن يساعد مركز 105 في حالات من هذا القبيل من خلال:

- الإصغاء وتقديم المساعدة الهاتفية و/أو توجيه المتوجه من جديد إلى جهات في المدرسة لمواصلة العلاج

- المساعدة في التبليغ عن الإساءة للشبكة الاجتماعية التي تم بواسطتها الإيذاء

- تقديم الاستشارة لأولياء الأمور حول طرائق المواجهة الممكنة

### 2. وجها لوجه (من الدقيقة 0.42 حتى الدقيقة 3.16)

الإيذاء الذي يحصل في الفيديو هو – تخجيل "shaming" (العلاج مشابه لطريقة علاج الحدث الأول)

يمكن أن يساعد مركز 105 في حالات من هذا القبيل من خلال:

- الإصغاء وتقديم المساعدة الهاتفية و/أو توجيه المتوجه من جديد إلى جهات في المدرسة لمواصلة العلاج

- المساعدة في التبليغ عن الإساءة للشبكة الاجتماعية التي تم بواسطتها الإيذاء

- تقديم الاستشارة لأولياء الأمور حول طرائق المواجهة الممكنة



وزارة التربية والتعليم

الإدارة التربويّة

القسم أ، الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

مجال التربية في الهيئة الوطنيّة لحماية الأولاد في الشبكة 105

## ختام الفعالية:

لقد تعرّفنا في هذا اللقاء على مركز 105. يختصّ هذا المركز بمساعدة الأولاد وأبناء الشبيبة الذين تعرّضوا للإيذاء بالشبكة، نحو:

- التنمّر والتهديد بالشبكة
- استخدام حساب مستخدمٍ في ألعاب الشبكة بدون إذنه
- نشر صور وفيديوهات مسيئة
- غرباء يطلبون أو يرسلون صور وفيديوهات لأعضاء الجسم الخاصة.

إذا تعرّضتم للإيذاء بالشبكة، لا تنفردوا بما حصل!

يمكن لأي شخص الاتصال بمركز 105 من أجل التبليغ عن حالات يتعرّض فيها الأولاد والشباب للإيذاء بالشبكة وللحصول على الاستشارة.

تذكروا أن المركز هو عنوان إضافي للحصول على المساعدة، بالإضافة إلى الوالدين، المعلمين، المستشارين والأصدقاء.

من المهم أن نحرص على السلوك الأمثل في الشبكة لكي نحافظ على أنفسنا ولا نوذي الآخرين.

- من المهم ان نحافظ على سلوك محترم ومراعٍ تجاه الذات والآخرين بالشبكة.
- من المهم ان نقف إلى جانب من تعرّض للأذى.
- اظهروا مسؤولية اجتماعية: توقفوا قليلا وفكّروا قبل نشر مضامين قد تسيء للآخرين
- لا نقف جانباً: لا نشارك في مقاطعة الآخرين أو في الإيذاء.
- النشاطات التي نقوم بها في الشبكة تُبقي أثرًا وتكون صورتنا لدى الآخرين. علينا أن نحكم عقلنا قبل أن نكتب تعليقاً أو ننشر ونشارك الآخرين بالتفاصيل الشخصية والصور والأفلام.
- من المهم ان نحرص على مشاهدة مضامين مناسبة لفئتنا العمرية.
- إذا شعرنا بأننا قد تعرّضنا للإيذاء | الإحراج | المضايقة فعلينا التوجّه إلى بالغ نثق به.

تذكروا! إن التبليغ عن الإساءة هو بمثابة تقديم مساعدةٍ وإنقاذ حياةٍ وليس وشاية!



وزارة التربية والتعليم

الإدارة التربويّة

القسم أ، الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

مجال التربية في الهيئة الوطنيّة لحماية الأولاد في الشبكة 105

## ملحق- مهارات المواجهة

**الحديث الذاتي وإدارة المشاعر-** أن أقوم بتفسير المشكلة لنفسي (Self-Understanding) – القدرة على أن أتحدث مع نفسي وأن أهدئ نفسي وأقول: " ستكون الأمور على ما يرام، باستطاعتي المواجهة، أنا لست مذنباً/ة، يمكن أن يحدث هذا لأي شخص"

**صد العبارات الجارحة-** أن لا أتقبّل الصورة السلبية الذي يحاول الآخرون تكوينها عني من خلال كلماتهم وألقابهم الجارحة، وأن أتذكر أن ما يقولون عني، لا يعكس من أكون بالفعل.

**تعزيز بواسطة عبارات إيجابية-** عندما نتعرّض للتنمّر بالشبكة نستصعب أحياناً ملاحظة العبارات الإيجابية الداعمة. من المهم أن نمّح الأهمية للعبارات الداعمة والمشجعة .

**الإيذاء مؤقت-** حالة الإيذاء مؤقتة وسوف تتوقّف.

**اختيار النسبة الملائمة للتواجد بالشبكة-** نستطيع التوقّف عن الإصغاء للعبارات الجارحة، والابتعاد عن الشبكة بشكل مؤقت ريثما تهدأ الأمور.

**يوجد حلّ دائماً- تفاؤل.**

**من المهم ان أتذكر أن هناك اشخاصاً يقفون إلى جانبي وبأنهم يدعمونني- عائلتي، أصدقائي وآخرين.**

**لا يدلّ التوجّه لطلب المساعدة والقدرة على تلقّي المساعدة على الضعف بل على القوة النفسيّة والشجاعة!** - من المهم أن أتوجّه لشخص يستطيع أن يكون إلى جانبي ويساعدني (العائلة، المعلمين، المستشار/ة، الأصدقاء، مركز 105)