

دليل للعائلات :

باش نفهمو شنوّة العنف الرقمي
ونتعلّمو كيفاش نحميوا روادنا وصغارنا مّو



British Embassy
Tunis



UKaid
from the British people

هيئة الأمم
المتحدة للمرأة

لكل النساء
والفتيات

© هيئة الأمم المتحدة للمرأة، 2025
تصميم المحتوى : بيناتنا

هذا الكتيب هو دليل مفيد وساهل للاستعمال حول العنف الرقمي
ضد النساء والفتيات من إنتاج هيئة الأمم المتحدة للمرأة
بدعم من المملكة المتحدة البريطانية
في اطار البرنامج أمان - تاك.
الهدف متاعه إنو يخلي الفضاء الرقمي أكثر أمان وانفتاح، ويشجّع
العائلات على الحوار بين الأجيال باش نتحدّو الصور
النمطية، ونعزّزو الاحترام، التعاطف، والمساواة.

الكتيب هذا يهدف الى تقريب أفراد العائلة من بعضهم، ويعاونهم
يواجهو العنف الإلكتروني وبينيو نماذج إيجابية في الفضاءين
الواقعي والرقمي.



مقدمة :

في وقتنا هذا، وين التكنولوجياات ووسائل التواصل الاجتماعي ولّات جزء مهم و كبير من حياتنا اليوميّة، ظهر نوع جديد من العنف ما يتشافش بالعين، أمّا تأثيره قويّ: **العنف الرقمي.**

هو عنف يصير عبر الإنترنت، بالكلام، بالصور، أو حتى بالتصرفات الرقمية، وينجم يخّف أذى نفسي، اجتماعي، وأحياناً حتى بدني.

باش نفهموه أكثر، حسب منظمة الأمم المتحدة، تعريفو، أنواعو و الأوجه متاعو ، تأثيراتو ، طرق الحماية منو و التقليل منو.

شنوة معناها العنف الرقمي؟

حسب تقارير جديدة من الأمم المتحدة،
العنف الرقمي هو:

كيف يتم استعمال تكنولوجيا المعلومات
والاتصال باش يقوموا بأفعال عدوانية
بطريقة متكررة، والهدف منها هو إيذاء
الغير.

الحاجات هاذي تنجم تكون كيما :
**التهديد، الإهانة، نشر الإشاعات، ولا
التخويف.**

واللي في الأخير تأثر برشا على حياة الضحية
وصحتها النفسية والجسدية.

والأمم المتحدة تشدد زادة إنو الظاهرة
هاذي زادت برشا وخاصة **ضد البنات و
النساء** و ولأت خطر كبير على أمنهنّ و
راحتهنّ، موش كان على الإنترنت اما حتى
في الواقع زادة.



حسب الأمم المتحدة والمنظمات التابعة لها، أنواع العنف الرقمي تشمل:



التهديد



التنمر



السخرية



الشتيم



**قرصنة
الحسابات**



**نشر
الإشاعات**



**انتحال
الشخصية**

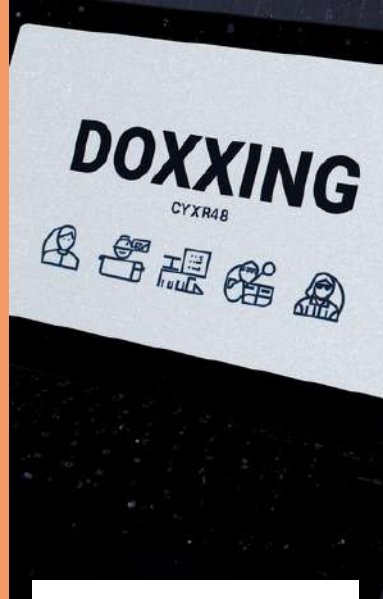


**الابتزاز عبر
الإنترنت**

ومن الأشكال الأخرى المنتشرة زادة:



إرسال محتويات
مهينة أو جنسية
بدون موافقة



كشف
معلومات
شخصية



إنشاء صفحات
بقصد الإساءة
أو التشويه



كيما نلاحظو إلي العنف الرقمي المبني على النوع الاجتماعي، ولا ظاهرة منتشرة برشا، في المقابل الناس مازالت تستهين بيه وتعتبرو أمر عادي.

أكثر اللي يتضرّو من نوع هذا هوما النساء والفتيات، خاصة اللي صوتهن مسموع في الفضاء العام:

الناشطات، الصحفيات، والمبدعات يتعرّضن للإهانات، التهديدات، والتشهير الإلكتروني لمجرد إتهن نساء يعبرن على آرائهنّ أو يشاركن في النقاش العام.

كل أشكال العنف الرقمي هذي عندها تأثيرات و نتائج متفاوتة:



نفسية :

توتّر، قلق، اكتئاب



اجتماعية :

عزلة، خسارة فرص في
الخدمة أو الدراسة



بدنية :

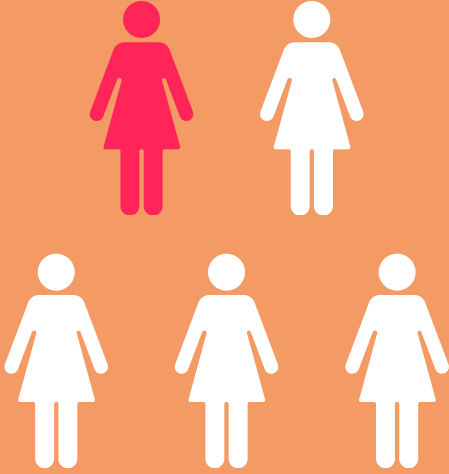
12% من الضحايا يتعرّضن
بعد فترة لعنف مباشر خارج
الإنترنت



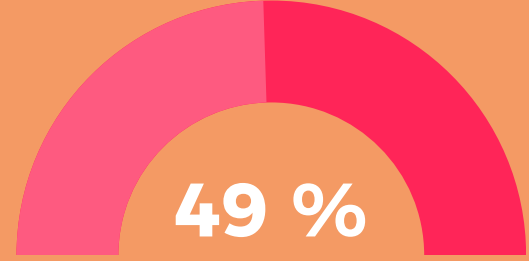
سياسية :

خوف، رقابة ذاتية، وصوت
النساء والناشطات يضعف
في الفضاء العام

* بالأرقام:



امرأة من كل خمسة تمارس
رقابة على روحها
أو تخرج نهائيًا من وسائل
التواصل.



من النساء في الدول العربية ما
يحسّون بالأمان في الفضاء
الرقمي.



تونس مش إستثناء:

في تونس شهدنا برشا ظواهر متع موجات تنمر و عنف رقمي. فما إلي لقاو برشا رواج و تفاعلات و الناس كل سمعت بيهم، البعض منهم وفا بمآسي ونهايات خطيرة كيما الإنتحار.

فاضل جُلّوي - وفاة مأساوية لمعلّم (نوفمبر 2024)

فاضل معلّم من المهديّة، توفّي بعد ما أضرّم النار في جسده، بسبب التنمر الرقمي الشديد إلي تعرضلو بعد خلاف مع تلامذته. فيديو الحادثة انتشر بسرعة على الإنترنت، وخلق غضب واسع وتحرك من نقابة المعلمين في البلاد.

وفاته المأساوية بيّنت النتائج الخطيرة للعنف الرقمي في تونس.

بين المهرجانات وبكالوريا الرياضة: النساء والفتيات في مواجهة العنف و الكراهية في انتهاك تام للخصوصية و المعطيات الشخصية :

في صيف 2025 في الحفلة متاع الفنان الشامي في مهرجان بنزرت الدولي، إذاعة نشرت فيديو طفلة تبكي بدون موافقة مسبقة. المقطع إنتشر برشا على مواقع التواصل الاجتماعي رغم إلي تم حذفه بعد من قبل الناشر.

المقطع خلق برشا جدل و غضب؛ رغم اللي بعض الناس تعاطفوا مع الطفلة، تعرّضت لبرشا تعليقات خابية، و حملة كبيرة من تنمّر وخطابات كراهية، و فيديو ولى مستعمل من البعض إلي عملو بيه مقاطع كمتوى ساخر و مش كان في تونس.

الأم اضطرت باش تحكي للدفاع على بنتها وشرح ظروفها، أما حتى هي تعرّضت لتعليقات سلبية، ووصلت للشتم والإتهام بسوء التربية.



مش متريية

مخيبك



رد الفنان الشامي على الحملة :

"البنت يلي كانت عم تبكي بالحفلة بتونس... الأطفال عندهم مشاعر أكثر منا... وهي البنت قصة حياتها وطفولتها صعبة، فكل منتهر يلبس إنسانيته"

الحادثة هذي ماهيش متفردة، برشا أطفال ريناهم السنة; من قاعدة الجماهيرية لنفس الفنان; تعرضو لبرشا هجوم و نقد و تنمر.

ظاهرة وينا نشوفوها كل موسم مهرجانات: وسائل إعلام تنشر و تصور مقاطع رقص وإحتفال بدون موافقة الأشخاص.

و عباد تهاجم و تشتم و تمارس العنف الرقمي, والحملة هذي تستهدف بصفة خاصة النساء و البنات و توصل حتى للترهيب والإهانة العلنية.



و نراو ديما تعليقات من نوع : "وينو خوهم/بوهم/راجلهم.." إلي تروج لصورة النمطية للمنظومة الأبوية و الهيمنة الذكورية.

كيما نشوفو زادة إلي أغلب التعاليق على المظهر و اللبس, في محاولات لقمع الحريات و إطلاق أحكام شخصية ذات الطابع الأخلاقي.

في نفس السياق نراو الأعوام الأخيرة كل فترة باك sport, موجة كبيرة من تداول ونشر لصور تلميذات من حساباتهن دون إذن بغاية التنمر و التحرش و نشر تعاليق ذات محتوى جنسي.

و رينا إلي بعض الوجوه المعروفة و المؤثرة شاركت و ركبت على الموجة, بنشر محتويات و تدوينات بغاية النقد أو السخرية في تطبيع واضح مع العنف الرقمي. وهذا يساهم في تبسيطه و الإستهانة بخطورته.

حتى النساء المعرفات ما سلموش من العنف الرقمي :

تعرضت الصحافية فدوى شطورو لحملة تنمّر رقمي في مارس 2020, كبيرة بعد روبرتاج على التفجير قرب السفارة الأمريكية في العاصمة.

و هذا خاطر ظهرت بلا ماكياج وشعرها مش مقدود والناس ركزت على شكلها أكثر من الحدث نفسه. انهالت عليها التعليقات المسيئة والمهينة على مواقع التواصل الاجتماعي، رغم شجاعتها وأدائها لمهمتها المهنية بسرعة ودون تردد. الحادثة أبرزت التنمّر الرقمي ضد النساء في تونس، خاصة العاملات في المجال العام، وكيف يمكن أن يكون التركيز على المظهر الشخصي وسيلة لإيذاء نفسي وجسدي للضحايا.

حادثة أخرى مست شخصيات معروفة و مؤثرة في الفضاء العام : وفاة فرح القاضي. في جوان 2024، توفّات فرح القاضي بصفة مفاجئة وفي سن صغيرة، ما خلق جدل كبير في تونس وعلى مواقع التواصل. كون الوفاة فجئية خلّى الناس تعمل تكهّنات وتعليقات وصلت حتى لحملة هرسلة ومضايقات ضد المقربين منها، خاصة الممثلة والمؤثرة اللي كانت معاها. برشا استغلّوا الحادثة باش يقدّموا رسائل تحذير للشباب، ينتقدو أسلوب حياتها ولباسها، وحتى طالبوا بالتبليغ عن حسابها بحجج أخلاقية.

في المقابل، أصحابها المعروفين عاشوا ضغط نفسي كبير بعد ما اتهموهم إنهم ما عبّروش على حزنهم كفاية أو كيف ما لازم. الحادثة بيّنت كيفاش حدث مأساوي ينجم يتحوّل بسرعة على الإنترنت إلى خلط بين الوعظ، النقد، والحكم الاجتماعي.



هالحوادث تكشف على أبرز أنواع العنف الرقمي :

التنمر الرقمي (Cyberbullying):
شتائم، تهديدات، منشورات مسيئة على الإنترنت.

نشر الصور أو الفيديوهات بلا موافقة:
مشاركة صور أو فيديوهات خاصة بدون إذن صاحبها.

التمييز على أساس الجنس وكراهية النساء (Sexisme et misogynie):
تعليقات مهينة ومقللة من شأن النساء و البنات على أساس النوع الاجتماعي.



هالعرف يسبب :

التوتر

القلق

الشعور بالخجل

الانعزال

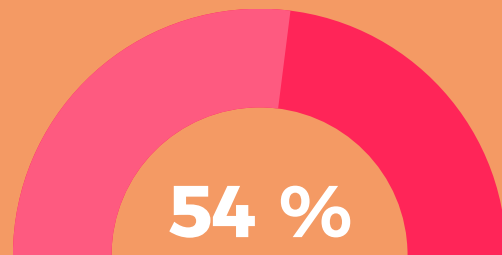
فقدان الثقة بنفس

خطر الزيادة في الشعور
بالاكتئاب و الأفكار الإنتحارية

* العنف الإلكتروني في تونس بالأرقام:



يعتقدون أن نشر الصور
يعني الموافقة على إعادة استخدامها



من النساء في تونس يشعرن
بعدم الأمان على الإنترنت

المعايير الاجتماعية والذكورية السامة:

نلقاوا إلي بالارقام و بالأمثلة العنف يمّس بالخصوص الأطفال والنساء،
وديما البنات أكثر تضرراً من الصبيان.
الملاحظات تبين اللي القوالب النمطية على النوع الاجتماعي تغذي أغلب
التصرفات العنيفة.

أمثلة عن القوالب النمطية والأفكار المسبقة اللي تغذي الذكورية السامة :

- « الراجل ما بيكيش »
- « هي لواش تهبط تصاورها اكاكا كي متحبش سبان »
- « الراجل هو إلي لازم ديما ياخذ القرارات و الكلمة كلمتو »
- « الكوجينة للنساء »
- « الراجل عادي يعمل إلي يحب ، الراجل ما يعيبو شيء »
- « هي إش كانت لابسة وقت تحرشو بيها »
- « السلطة لازم عند الراجل كان في خدمة ولا دار »
- « كان جات محترمة روحها حد ما يسبها »

راك راجل!



التصوّرات هذي تغذي ثقافة العنف, تساهم في تسهيل و تبسيط تصرفات عنيفة كما :
التحكّم, السخرية, التهديدات, الشتم, ونشر محتويات خاصة أو ذات طابع جنسي
كما تشجع على لوم الضحية و التطبيع مع المعتدي.



إيجاباً نصلحو المفاهيم !

تحدي سريع - Quiz

شئوة أثر القوالب النمطية على الشباب؟

1. يظلمهم مسؤولين و عندهم صفات قيادية.
2. يغذي السلوكيات العنيفة والتنمر.
3. يبنيلهم شخصية سوية ومتوازنة.

أي من هذه الاعتقادات تساهم في الرجولة السامة؟

1. الرجال الحقيقيين لازم يسيطروا و لازم عندهم الكلمة والقيادة.
2. الرجال يعبروا عن مشاعرهم بحرية و من حقهم يحسو.
3. الناس كل متساويين في الحقوق.

كيفاش لازم يكون الفضاء الرقمي ؟

1. لازم يكون آمن للجميع, الناس كل تستحق الإحترام.
2. فضاء عام مدام دخلتو تتحمل النقد.

شنية دور العائلة في تفادي السلوكيات العنيفة والتنمر الرقمي؟

1. تعليم الاولاد على السيطرة على خواتهم و ممارسة السلطة عليهم.
2. الحد من حرية البنات.
3. التربية على الاحترام والمساواة والتعبير عن المشاعر.
4. منع أي نقاش حول الإنترنت أو منع إستعمالها.



إيجاباً نصلحو المفاهيم !

تحدي سريع - Quiz

شئوة أثر القوالب النمطية على الشباب؟

- يغذي السلوكيات العنيفة والتنمر

أي من هذه الاعتقادات تساهم في الرجولة السامة؟

- الرجال الحقيقيين لازم يسيطروا و لازم عندهم الكلمة والقيادة

كيفاش لازم يكون الفضاء الرقمي؟

- لازم يكون آمن للجميع، الناس كل تستحق الإحترام

شنية دور العائلة في تفادي السلوكيات العنيفة والتنمر الرقمي؟

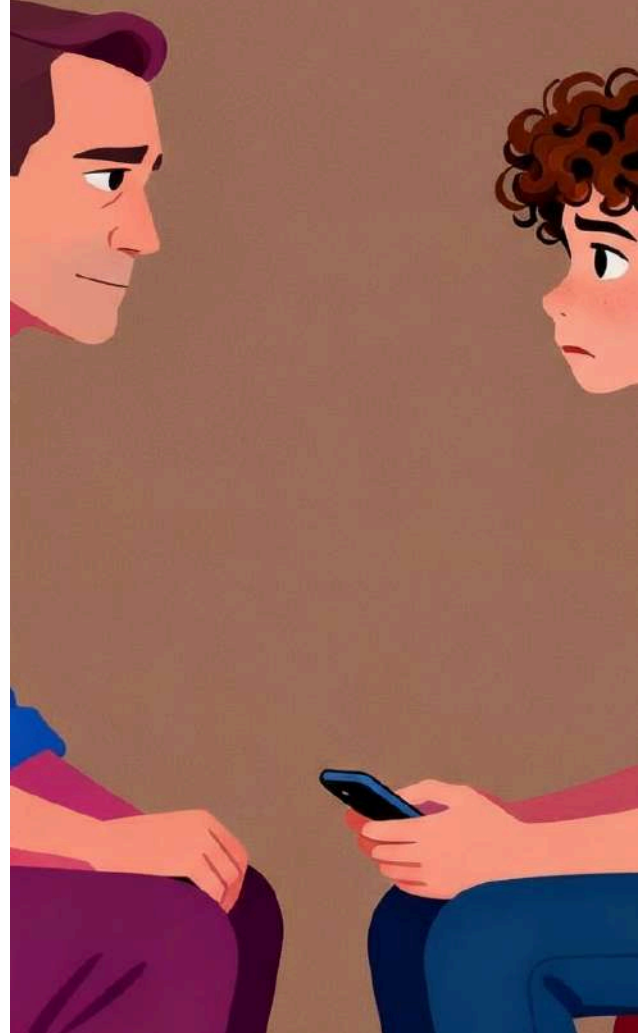
- التربية على الاحترام والمساواة والتعبير عن المشاعر



موقف للتفكير:

وضعية 1: الأب والإبن :
السياق : الإبن شارك نكتة فيها إساءة و تندر
ضدّ البنات في مجموعة واتساب مع صحابو،
والبو لاحظ وحبّ يحكي معاه.

- الأب: علاش النكتة هاذي ضحكك؟
- الإبن: عادي بابا ناس الكل ضحكوا، ما فيها شي.
- الأب: تخيّل كان إنت في بلاصتها، كنت تضحك؟
- الإبن (يسكت شوية): .. لا !
- الأب: ريت كيفاش ! عيش ولدي ما يجيش نقبلو
على الناس الآخرين حاجة اللي ما ترضاش بيها
لروحك.



موقف للتفكير:

وضعية 2 : الأم والإبن :
السياق : الوليد يوصلو فيديو لزميلتو طاحت
في الساحة، تمّ تصويرها و تداولها من غير
موافقتها.

- الأم: تعرف شكون صورها هاذي؟
- الوليد: لا، صاحبي بعثهالي..
- الأم: لازمك تعرف إلي تصوير العباد و مشاركة
تصاورهم دون رضاهم ما يجيش أخلاقيا و
ممنوع بالقانون و صاحبك إلي صور ينجم
يتعاقب, و إنت زادة كان تبرتاجي!





شنية إلی نعلموه مالزوز وضعيات إلی فاتو :

- الاحترام الحقيقي هو اللي نطبّقوه مع الناس الكل، موش حسب الأشخاص.
- قبل ما ننساقو مع التيار، نحطّو رواحنا مكان الآخر.
- الاحترام والتعاطف مسؤولية تبدأ من كل واحد فينا.

العائلة الكاملة :

تشجيع التفكير حول السلوكيات والقيم والممارسات التي تدعم علاقات عائلية متوازنة، محترمة وتحمي الجميع.

طرح أسئلة للنقاش و التوعية كيما :

- «عمرک شفت تعليق عنيف؟ كيفاش تصرّفت؟»
- «شئوة تعمل كان صديق شارك معاك صورة محرّجة لشخص بدون علمو؟»
- «شئوة معناها الاحترام على الإنترنت؟»

نصائح من المرين والأخصائيين النفسيين لإنجاح الحوار:

- اسمع بلا حكم مسبق او لوم
- قدّر التصرفات الإيجابية : « برفو على اللي عملتو. »
- كون قدوة : حتى الوالدين لازم يورّيو استعمال محترم للإنترنت.





تحديات للتمرين والممارسة :

- تطوير التواصل البنّاء: الإصغاء بعناية و تقدير كلام كل فرد بلا حكم مسبق.
- تعزيز تقاسم المسؤوليات بين أفراد العائلة بلا قوالب نمطية.
- ممارسة التربية على الاحترام والمساواة من خلال القدوة اليومية.
- إدارة التوتر والمشاعر عبر الحوارات والدعم المتبادل في أوقات الضغط.
- تطبيق الاستخدام الواعي للإنترنت داخل العائلة.
- الوقوف ضد العنف الرقمي وعدم تطبيعته.



كيفاش نتصرفوا قدام العنف الرقمي :

لوالدين: علامات ممكن تدل على تعرض بنتك ولا ولدك للعنف الرقمي:


- تغيير المزاج بشكل مفاجئ: حزن، انطواء، غضب أو قلق.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة اللي كان يحبها.
- مشاكل في النوم أو الأكل.
- تجنّب المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية.
- إخفاء الهاتف أو الحاسوب، أو التوتر عند استعماله.
- كان ترا إلي ولدك أو بنتك ديما يوصلولهم كلمات أو رسائل سلبية.



كيفاش تكونو واعيين:

- حطّوا حوار مفتوح يومي مع صغاركم، اسمعوهم منغير أحكام مسبقة.
- راقبوا التغييرات السلوكية الصغيرة قبل ما تكبر.
- شجّعوهم على مشاركة مشاكلهم ، وحسّسوهم بالأمان والدعم.
- أعرّفوا الأدوات الرقمية: خاصيات الحظر، البلاغ والمراقبة و كيفية حماية المعطيات الشخصية. و علمو الأدوات هذي لصغاركم.
- تعاونوا مع المدرسة إذا لاحظتوا علامات خطيرة أو تكرار لحالات التئمّر.

أما إذا كنت ضحية هذي خطوات إلي تنجم تطبقها :

- **ما تردش بعنف:** حافظ على هدوءك وتجنب الردود العدائية. 
- **توثيق الأدلة:** خذ صور أو نسخ من الرسائل أو التعليقات المسيئة. 
- **حظر ومراقبة:** استعمل أدوات الحظر والتبليغ على المنصات الرقمية. 
- **اطلب الدعم:** احكي مع العائلة، الأصدقاء أو مختصين . 
- **التبليغ الرسمي:** إذا لزم الأمر، بلِّغ الجهات المختصة أو الأمن الرقمي. 
- **التثقيف الرقمي:** تعلّم كفاش تحمي خصوصيتك وتستعمل الإنترنت بأمان. 

ما تنساش : القانون يحميك

في تونس، العنف الرقمي يعاقب عليه القانون. القانون عدد 58 لسنة 2017 يحمي من كل أشكال العنف ضدّ النساء، حتى كان يصير عبر الإنترنت، كيما التهديد، التحرش، ولا نشر الصور والفيديوهات من غير رضا. وزادة، المرسوم عدد 54 لسنة 2022 يعاقب كل من يستعمل وسائل التواصل ولا الأترنت باش يضرّ الناس، يهدّدهم، يشوّه سمعتهم، ولا يسرّب معطياتهم. القانون موجود باش يحميك، وإنّ عندك الحق تقدّم شكاية وتطلب الحماية.



أرقام في تونس تنجم تعاونك :

الخط الوطني ضد العنف : 1899: يشمل العنف الرقمي ضد النساء والأطفال.

حماية الأطفال : 192 : للتبليغ على سوء معاملة أو تنمّر على الإنترنت.

الأطفال والعائلات : 1809 : استماع، دعم نفسي وتوجيه، حتى للعنف الرقمي.

الشرطة: 197 : للتبليغ على التهديدات أو التنمّر الرقمي.

مركز البحوث والدراسات والمعلومات حول المرأة
CREDIF : 71 885 322

يوفر موارد و توجيهات حول العنف الرقمي ضد النساء.



في الختام :

العنف الرقمي مش مجرد "لعبة أونلاين" :

- العنف الرقمي هو شكل حقيقي من العنف، اعترفت بيه الأمم المتحدة كتهديد لحقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين.
- هو إشكالية اجتماعية وتربوية كبيرة.
- البيانات اللي تم جمعها من مجموعة الشباب التونسي تبين إنه يمس كل الطبقات وينغرس في علاقات قوة مبنية على النوع الاجتماعي.
- دليل إستعمال للعائلات لتقوية الوقاية وتشجيع استعمال أخلاقي وتعاطفي للفضاء الرقمي في تونس.

مكافحة العنف الرقمي، مواجهة الرجولة السامة وتشجيع علاقات عائلية
صحيّة هما أوجه لنفس الالتزام :
بناء مجتمع تونسي عادل، محترم وواعي في استعماله للإنترنت.

الرسالة المهمة :

كل كلمة، كل مشاركة، كل تبادل عندها تأثير.

الوقاية تبدأ من الدار، بالجوار والاستماع، ومواجهة
السلوكيات التي تغذي الرجولة السامة.

لازم زادا نحاربو القوالب النمطية والأفكار المسبقة
باش نرسخو ثقافة الاحترام والمساواة.

مع بعضنا، ننجمو نكبّروا ثقافة رقمية قائمة على
الاحترام والمساواة.

كل واحد فينا ينجم يكون عامل تغيير: في الدار،
المدرسة، العمل أو على الإنترنت.



عن هيئة الأمم المتحدة للمرأة

تسعى هيئة الأمم المتحدة للمرأة إلى تعزيز حقوق المرأة، وتحقيق المساواة بين المرأة والرجل، وتمكين جميع النساء والفتيات.

وبصفتها الهيئة الأممية الرائدة في مجال المساواة بين الجنسين، تعمل الهيئة على إصلاح القوانين، وتعزيز المؤسسات، وتطوير السلوكيات الاجتماعية، وتحسين الخدمات، لسد الفجوة بين الرجال والنساء وبناء عالم أكثر عدالة ومساواة لجميع النساء والفتيات.

تظل حقوق النساء والفتيات في صميم التقدم العالمي - دائماً وفي كل مكان. فتمكين المرأة ليس مجرد ما نقوم به، بل هي أساس وجودنا.



مكتب هيئة الأمم المتحدة للمرأة في تونس و ليبيا
عمارة لو بريستيچ , ضفاف البحيرة 1, 1053 , تونس
+21636011680