



دليل التعامل مع

التنمر الإلكتروني

ماهو ؟ وكيف أحمي نفسي منه؟
وكيف أعالجه؟

قُدِّم بواسطة



المحتويات

03 - 04	المقدمة والتعريف	
05	طرق الوقاية من التنمر الإلكتروني	
07	كيف يقي أولياء الأمور أطفالهم من التنمر الإلكتروني	
09	ماذا تفعل اذا كان طفلك هو المتمر ؟	
11	أشكال وطرق التنمر الإلكتروني	
12	علامات التنمر الإلكتروني	
13	أسباب التنمر الإلكتروني	
14	إحصائيات عامة عن التنمر الإلكتروني	
15 - 18	العلاج	
19 - 21	تطبيقات ومراجع مساعدة	

مقدمة

انتشرت مؤخرا أحداث **للتنمر الإلكتروني** وأخبار عن تعرض بعض الأطفال للتنمر عبر الإنترنت إما عن طريق :



وسائل التواصل الاجتماعي

أو



الألعاب الإلكترونية

وبالنظر في المحتوى الموجود للتوعية بظاهرة **التنمر الإلكتروني** نجد أن نسبة كبيرة منه تتحدث عن **التنمر الإلكتروني** لكن من غير طرح حلول للوقاية أو لعلاج من وقع ب**التنمر الإلكتروني** ، و عدم وجود محتوى موجه للأطفال لتثقيفهم وتوعيتهم بطرق الوقاية والعلاج من **التنمر الإلكتروني** .

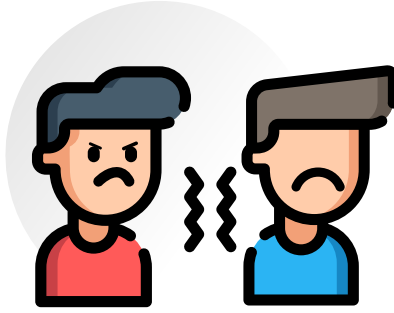
ومن هنا جاءت فكرة هذه الحملة للتعريف بالتنمر الإلكتروني وطرق الوقاية منه وأساليب علاج من وقع به ، وتقدم رسائل موجه للأطفال والمراهقين ، ورسائل أخرى موجه لأولياء الأمور لتوضيح كيفية التعامل مع أبنائهم حال وقوعهم ضحايا للتنمر الإلكتروني أو الوقاية منه قبل وقوعه .



فيديو التعريف



التنمر الإلكتروني



تعريف التنمر الإلكتروني

تعتمد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عن طريق استخدام الانترنت (الاي ميل، الألعاب الإلكترونية، الرسائل النصية، ووسائل التواصل الاجتماعي مثل يوتيوب، انستقرام، تويتر.. الخ).



طرق للوقاية من التتمر الإلكتروني

حتى لا تتعرض للتمر الإلكتروني:



1. لا تشارك معلوماتك وتفاصيل حياتك وعائلتك مع الآخرين .
2. فعل الجوانب الأمنية مثل (حماية الأرقام السرية للحسابات والأجهزة) .
3. كون لنفسك علاقات جديدة مع أفراد جيدين.
4. لا تفعل ما هو خاطئ ولو لمرة واحدة .
5. لا تضع على الانترنت ما لا تريده ان ينشر .
6. لا تفتح المواقع والرسائل المشبوهة التي يكون هدفها إختراق الأجهزة والحسابات.
7. سجل الخروج من حساباتك عندما تستخدم أجهزة أخرى غير جهازك.
8. لا تشارك معلوماتك السرية مع أحد (اسم المستخدم وكلمات المرور).
9. ضع ملصق على الكاميرا الخاصة بجهازك تحسبا للاختراقات.
10. قم بحظر أي شخص يحاول استدراجك وتهديدك , تجاوبك وردك عليه سيعطيه فرصة للتمر عليه.
11. تواصل مع والديك وأخوتك الكبار بشكل دائم وفي حال تعرضك لأي شيء مؤذي في الانترنت أبلغهم على الفور .



كيف يقي أولياء الأمور أطفالهم من التتمر الإلكتروني



فيديو الوقاية



كيف يقي أولياء الأمور أطفالهم من التمر الإلكتروني؟

1. راقب إن ظهرت علامات للتمر على طفلك .
2. علم أطفالك حماية كلمات المرور الخاصة بهم والتفاصيل الحسابات على الإنترنت.
3. علم أبنائك مفهوم التمر الإلكتروني وكيفية التعامل معه .
4. حدد التطبيقات المناسبة لاستخدام طفلك والغير مناسبة.
5. ضع قواعد حول مقدار الوقت الذي يمكن للطفل إنفاقه على الإنترنت أو على أجهزته.
6. راقب مواقع التواصل الاجتماعي والتطبيقات وتاريخ التصفح لأطفالك ، إذا كانت لديك مخاوف من حدوث تنمر إلكتروني لطفلك.
7. ابق على اطلاع دائم على أحدث التطبيقات المستخدمة من قبل الأطفال والمراهقين.
8. تعرف على اسم المستخدم وكلمة المرور الخاصة بطفلك للبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.
9. أخبر طفلك أن يتجاهل رسائل التمر الإلكتروني ، وعزز ثقته بنفسه .
- 10 . أخبرهم أن يعودو إليك أو إلى أي شخص كبير حال تعرضهم للتمر .



ماذا تفعل

إذا كان طفلك هو المتتمر؟

ماذا تفعل إذا كان طفلك هو المتمر؟

أخبر طفلك بآداب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.



تحدث إلى طفلك بحزم حول تصرفاته و اشرح تأثيره السلبي على الآخرين.



مراجعة مستشار نفسي لمعرفة الحالة النفسية للطفل .



تحدث إلى المعلمين ومرشدي التوجيه بالمدرسة .



ارفع من ثقة ابنك بنفسه من خلال الأنشطة والبرامج والمهارات التي يتقنها .





أشكال وطرق التمر الإلكتروني

1. رسائل كره تصل للطفل.
2. إشاعات وأكاذيب يتم إطلاقها عن الشخص المتمتم عليه.
3. استخدام صور/ مقاطع للشخص بدون أذنه ونشرها دون علمه .
4. السخرية وبث رسائل مؤلمة / عنصرية في أكثر من موضع عبر التعليقات مثلا في وسائل التواصل الاجتماعي أو الرسائل الخاصة وغيرها .
5. تأييد تلك التعليقات يعتبر تنمر أيضا (التأييد يكون بإعادة نشر تلك التعليقات / الصور / المقاطع / إعادة التفريد / إرسال المقاطع لأصدقائك) ، أو متابعة المتتمرين وإبداء الإعجاب بتصرفاتهم (مثال: الإعجاب بمقاطعهم في اليوتيوب / التعليقات الإيجابية لتصرفاتهم) مما يجعلهم يستمرون بعمل تلك المقاطع ونشر تلك المنشورات.
6. التهديد بنشر صور / مقاطع / محادثات خاصة .
7. الابتزاز ، ويعني التهديد بنشر شيء خاص / تدمير حياة الآخرين في حال لم يقوم الشخص المهدد بالاستجابة لبعض الطلبات .
8. انتحال الشخصيات في وسائل التواصل الاجتماعي.
9. التحرش ، وهو إرسال صور ورسائل مؤذية وغير مرغوبة تتسبب في إيذاء مشاعر الشخص المتلقي.
- 10 . موافقة التعليقات السلبية أو المنشورات الكاذبة .



علامات التنمر الإلكتروني

كيف أعلم أن طفلي يتعرض للتنمر الإلكتروني؟

1. الرغبة في التوقف عن استخدام الكمبيوتر أو الجوال.
2. الشعور بالقلق أو الترقب عند تلقي رسالة فورية أو رسالة نصية أو بريد إلكتروني .
3. يخفي الطفل الشاشة أو الجهاز عندما يقترب الآخرون ، ويتجنب مناقشة ما يفعلونه على أجهزتهم.
4. يقوم فجأة بحذف حسابات مواقع التواصل الاجتماعي.
5. تراجع في المستوى الدراسي.
6. يتجنب الطفل المواقف الاجتماعية ، والانسحاب من تجمعات الأسرة أو الأصدقاء.
7. ظهور علامات للاكتئاب .
8. تغييرات في المزاج أو السلوك أو قلة النوم أو انعدام شهية الأكل.

أسباب التنمر الإلكتروني



محاولة خروج المتنمر
من إحباط وقع به .



الغيرة
من الطرف الآخر



شعور المتنمر بالرغبة في
السيطرة على الطرف الآخر.



قد يكون المتنمر ضحية
للتنمر من قبل شخص آخر .



محاولة المتنمر
تغطية جانب الضعف لديه .





إحصائيات عامة عن التنمر الإلكتروني

من الأطفال والمراهقين حول العالم تعرضوا للتنمر الإلكتروني **18%** [المصدر: https://goo.gl/qvDFRU](https://goo.gl/qvDFRU)

مستخدمين للإنترنت في العالم تعرّضوا للإساءة في مرحلة معينة. **7** من كل 10 [المصدر: https://goo.gl/qvDFRU](https://goo.gl/qvDFRU)

فقط من الطلاب يعترفون بالتعرض للتنمر الإلكتروني. **15%** [المصدر: https://goo.gl/FvrUrh](https://goo.gl/FvrUrh)

لن يُبلغ من ضحايا التنمر الإلكتروني لأحد الكبار عن تعرضه للتنمر الإلكتروني. **10%** [المصدر: https://goo.gl/FvrUrh](https://goo.gl/FvrUrh)

أوضح من الطلاب الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني أنه يؤثر ذلك سلبًا على مستواهم الدراسي والشعور بالخوف وعدم الأمان. **64%** [المصدر: https://goo.gl/zGUi7A](https://goo.gl/zGUi7A)

من الآباء ذكروا أن طفلهم تعرض للتهديد بإيذاء جسدي أثناء اللعب على الإنترنت. **79%** [المصدر: https://goo.gl/ZvRe9k](https://goo.gl/ZvRe9k)

العلاج

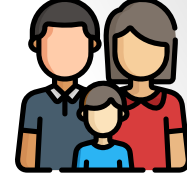
كيف نعالج المتضرر من التمر الإلكتروني؟



للأطفال والمراهقين



لل كبار



ل أولياء الأمور



إحصائيات



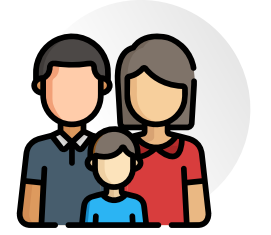
قريبون



كلنا أمن

تطبيقات تساعد المتضرر
من التمر الإلكتروني

لأولياء الأمور



1. تأكد من سلامة طفلك.
2. التحدث مع طفلك والاستماع إليه.
3. جمع الأدلة (قم بتصوير الشاشة أو حفظ الصور التي تثبت التمر على طفلك).
4. تواصل مع إدارة التطبيق أو البرنامج وأبلغ عن المتهم .
5. أبلغ عن الحالة للجهات المختصة (تطبيق كلنا آمن ، وتطبيق قرييون)
6. إذا لزم الأمر اذهب بطفلك إلى أخصائي نفسي لمعرفة حالته النفسية.

لل كبار



1. الاستماع إلى الطفل ومحاولة معرفة المشكلة.
2. إبلاغ ولي أمر الطفل مع الحرص على تفهمهم وعدم تأثير ذلك على الطفل سلباً .
3. إرشاد الطفل إلى التصرف الصحيح من حجب الشخص المتهم مع أخذ الأدلة لتقديمها للجهات المختصة .
4. عزز ثقة الطفل بنفسه و بين له أن لا يتأثر بما يقوله المتهم.



للأطفال والمراهقين

العلاج أولاً يبدأ
بإيقاف المتتمر



- لا ترد فوراً على التمر الذي تعرضت له ، و لا تتجاوب مع من يهددك أو يبتزك .
- عدم تأييده أو إبداء الإعجاب بما يذكر.
- حجب المتتمر ومنعه من الدخول إلى صفحاتك الخاصة (احذفه من قائمة الأصدقاء وأغلق المحادثة).
- الإبلاغ عليه عند إدارة الموقع أو اللعبة أو غيرها لإيقاف حسابه حتى لا يمارس تنمره على الآخرين.
- الاحتفاظ بالأدلة على التمر عن طريق التقاط صورة للشاشة والإبلاغ عليه بالطرق الصحيحة مثل تطبيق كلنا آمن .
- تغيير إعدادات الخصوصية في حسابك (لا تكشف عنوانك أو هاتفك على الإنترنت ، تغيير اسمك المستعار ، إنشاء حساب جديد إذا كنت تخشى أن ينتحل شخصيتك المتتمر)



فيديو العلاج



ثانيا : بالنسبة لك :

- **تكلم مع شخص كبير** (والدك أو أخوتك الكبار) ، ولا تكتفم ذلك في نفسك .
- **إذا كنت تعرف المتتمر** ، اطلب من شخص كبير التواصل معه لإيقاف التتمر .
- **حاول أن لا تشعر بالخجل من نفسك** مهما كان ما نشره أو قاله المتتمر .
- **كن شجاعا ولا تخجل** من طلب المساعدة من الآخرين في حال احتجت لذلك .
- **لا تجعل التعليقات السلبية** وتصرفات المتتمرين تؤثر على حياتك الخاصة والشخصية كل شيء سيمضي فقط ركز على جعل نفسك شخصا أفضل .
- **ركز على تصحيح الخطأ** إن أخطأت، ولا تعزل نفسك .
- **تعرف على الجهات الرسمية** والتي تقدم لك المساعدة لإيقاف التتمر .

تطبيقات ومراجع مساعدة

تساعد المتضرر من التنمر الإلكتروني

يقدم خدمة البلاغات الأمنية للمواطنين.

متى وكيف أقدم بلاغ عبر تطبيق كلنا أمن؟

أولاً: يجب استشارة ولي الأمر/شخص بالغ قبل الإقدام على هذه الخطوة.

ثانياً: يجب التأكد من أن ما تتعرض له يعد تنمراً إلكترونياً.

بعدها طريقة تقديم البلاغ بشكل مبسط للمراهقين.



تطبيق
كلنا أمن

رابط التطبيق: <https://goo.gl/ndEK1p>

تطبيقات ومراجع مساعدة

تساعد المتضرر من التنمر الإلكتروني

يتيح تطبيق **قريبون** إمكانية إرسال الإستشارات النفسية (مجاناً) والتي يتم الرد عليها من قبل استشاريين نفسيين وأخصائيين في هذا المجال.



تطبيق
قريبون

رابط التطبيق: <https://goo.gl/G1ott4>

تطبيقات ومراجع مساعدة

تساعد المتضرر من التنمر الإلكتروني



خط اتصال مجاني يستقبل كافة الشكاوى المتعلقة بالأطفال دون سن الثامنة عشرة ويقدم للمتصلين المشورة والإحالة للجهات المعنية والمتابعة حسب ما تقتضيه الحالة.

لمعلومات أكثر : <https://goo.gl/doKvmn>

لمزيد من التفاصيل والمحتوى المتجدد
نرجو زيارة موقعنا الإلكتروني : attaa.sa/cyberbullying

