



دليل التعامل مع

التنمر الإلكتروني

وكيف أحمي نفسي منه؟

وكيف أعالجه؟

ما هو؟

قُدِّم بواسطة



المحتويات

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

مقدمة

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



وسائل التواصل الاجتماعي

أو



الألعاب الإلكترونية

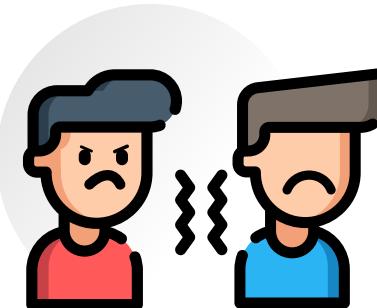
وبالنظر في المحتوى الموجود للتوعية بخطورة التنمر الإلكتروني نجد أن نسبة كبيرة منه تتحدث عن التنمر الإلكتروني لكن من غير طرح حلول للوقاية أو لعلاج من وقع بـ التنمر الإلكتروني ، و عدم وجود محتوى موجه للأطفال لتشخيصهم وتوعيتهم بطرق الوقاية والعلاج من التنمر الإلكتروني .

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



التنمر الإلكتروني

فيديو التعريف



تعريف التنمر الإلكتروني

تعمد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عن طريق استخدام الانترنت (الايميل، الألعاب الإلكترونية ، الرسائل النصية ، ووسائل التواصل الاجتماعي مثل يوتيوب، انستقرام ، توينتر .. الخ).

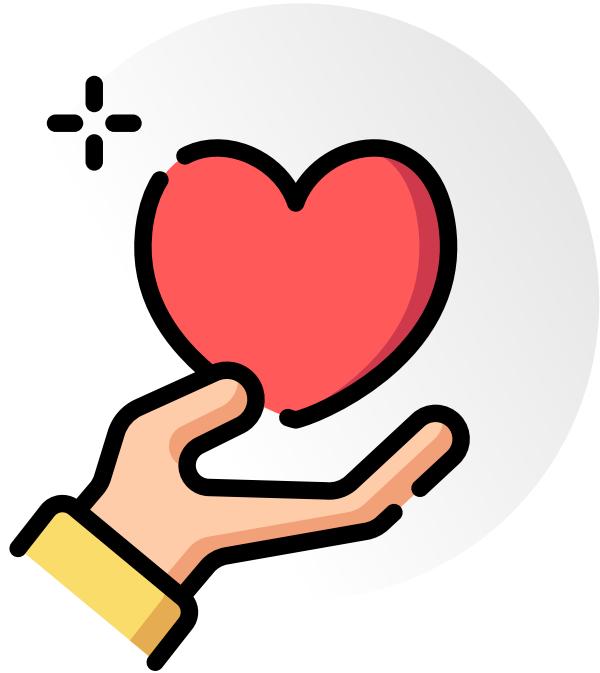


طرق لـلوقاية من التّنمر الـإلكتروني

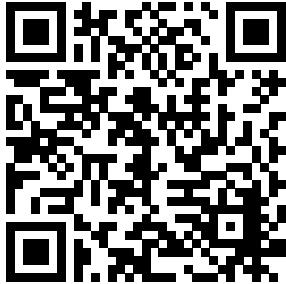
حتى لا تتعرض للتمر الإلكتروني:



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 تحسباً للاختراقات.
- 10 . قم بحظر أي شخص يحاول استدراجك وتهديسك ، تجاوبك ورتك عليه سيعطيه فرصة للتمر عليه.
- 11 . تواصل مع والديك وأخوتك الكبار بشكل دائم وفي حال تعرضك لأي شيء مؤذني في الانترنت أبلغهم على الفور .



كيف يقي أولياء الأمور أطفالهم من التسمر الإلكتروني



فيديو الوقاية



كيف يقي أولياء الأمور أطفالهم من التنمر الإلكتروني؟

1. راقب إن ظهرت علامات للتنمر على طفلك.
2. علم أطفالك حماية كلمات المرور الخاصة بهم والتفاصيل الحسابات على الإنترنت.
3. علم أبنائك مفهوم التنمر 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 موقع 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 والمرأهقين.
8. تعرف على اسم المستخدم وكلمة المرور الخاصة بطفلك للبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.
9. أخبر طفلك أن يتوجه رسائل التنمر الإلكتروني ، وعزز ثقته بنفسه .
- 10 . أخبرهم أن يعودوا إليك أو إلى أي شخص كبير حال تعرضهم للتنمر .



ماذا تفعل

إذا كان طفلك هو المتنمر؟

ماذا تفعل إذا كان طفلك هو المتمر ؟

أخبر طفلك بأداب 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 التنمـر الـلكتروني

1. رسائل كره تصل للطفل.
2. إشاعات وأكاذيب يتم إطلاقها عن الشخص المت Nemـر عليه.
3. استخدام صور/ مقاطع للشخص بدون أذنه ونشرها دون علمه .
4. السخرية وبث رسائل مؤلمة / عنصرية في أكثر من موضع عبر التعليقات مثلاً في وسائل التواصل الاجتماعي أو الرسائل الخاصة وغيرها .
5. تأييد تلك التعليقات يعتبر ت Nemـر أيضاً (التأييد يكون بإعادة نشر تلك التعليقات / الصور / المقاطع / إعادة التغريد / إرسال المقاطع لأصدقائك) ، أو متابعة المتنمـرين 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 يقم الشخص المهدـد بالاستجابة لبعض الطلبات .
8. اتحـال الشخصيات في وسائل التواصل الاجتماعي.
9. التحرش ، وهو إرسال صور ورسائل مؤذية وغير مرغوبة تتسبب في إيذاء مشاعر الشخص المتلقـي.
- 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. يتتجنب الطفل المواقف الاجتماعية ، والانسحاب من تجمعات الأسرة أو الأصدقاء.
7. ظهور علامات للاكتئاب .
8. تغيرات 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 التنمـر الإلـكتروني

- [المصدر : https://goo.gl/qvDFRU](https://goo.gl/qvDFRU) من الأطفال والراهقين حول العالم تعرضوا للتـنمـر الإلـكتروني %18
- [المصدر : https://goo.gl/qvDFRU](https://goo.gl/qvDFRU) مستخدمـين لـالـانـترـنـت في العالم تـعرـضـوا لـالـإـسـاءـة في مرحلة مـعـيـنة. 7 من 10
- [المصدر : https://goo.gl/FvrUrh](https://goo.gl/FvrUrh) فقط من الطـلـاب يـعـتـرـفـون بـالـتـعرـضـ لـالتـنمـرـ الإـلـكتـرونـيـ. %15
- [المصدر : https://goo.gl/FvrUrh](https://goo.gl/FvrUrh) لن يـبـلـغـ من ضـحـاـيـاـ التـنمـرـ الإـلـكتـرونـيـ لأـحـدـ الـكـبارـ عنـ تـعرـضـهـ لـالتـنمـرـ الإـلـكتـرونـيـ. %10
- [المصدر : https://goo.gl/zGUj7A](https://goo.gl/zGUj7A) أوضحـ منـ الطـلـابـ الـذـيـنـ تـعرـضـواـ لـالتـنمـرـ الإـلـكتـرونـيـ أـنـ يـؤـثـرـ ذـلـكـ سـلـبـاـ عـلـىـ مـسـتـواـهـمـ الـدـرـاسـيـ وـالـشـعـورـ بـالـخـوفـ وـعـدـمـ الـأـمـانـ. %64
- [المصدر : https://goo.gl/ZvRe9k](https://goo.gl/ZvRe9k) منـ الـآـبـاءـ ذـكـرـواـ أـنـ طـفـلـهـمـ تـعرـضـ لـالتـهدـيدـ بـإـيـذـاءـ جـسـديـ أـشـاءـ الـلـعـبـ عـلـىـ الـإـنـترـنـتـ. %79

العلاج

كيف نعالج المتضرر من التنمـر الإلـكتـروـني؟



للأطفال والمرأهقين



للكبار



لأولياء الأمور



إحصائيات



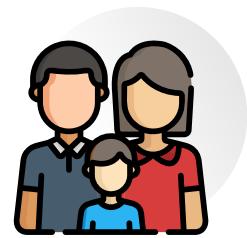
قرييون



كلنا آمن

تطبيقات تساعد المتضرر
من التنمـر الإلـكتـروـني

لأولياء الأمور



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

للكلبار

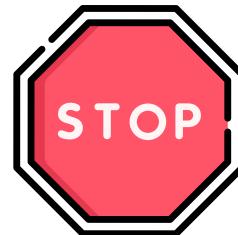


1. الاستماع إلى الطفل ومحاولة معرفة المشكلة.
2. إبلاغولي أمر الطفل مع الحرص على تفهمهم وعدم تأثير ذلك على الطفل سلباً.
3. إرشاد الطفل إلى التصرف الصحيح من حجب الشخص المتنمر مع حفظ الأدلة لتقديمها للجهات المختصة .
4. عزز ثقة الطفل بنفسه وبين له أن لا يتأثر بما يقوله المتنمر.

للأطفال والمرأهقين



العلاج أولاً يبدأ
لإيقاف المتنمر



- لا ترد فوراً على التنمّر الذي تعرضت له ، و لا تتجاوب مع من يهددك أو يبتزك .
- عدم تأييده أو إبداء الإعجاب بما يذكر.
- حجب المتنمر 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 التنمّر عن طريق التقاط صورة للشاشة والإبلاغ عليه بالطرق الصحيحة مثل تطبيق كلنا أمن .
- تغيير إعدادات الخصوصية في حسابك (لا تكشف عنوانك أو هاتفك على الإنترنت ، تغيير اسمك المستعار ، إنشاء حساب جديد إذا كنت تخشى أن يت disillusion شخصيتك المتنمر)



فيديو العلاج



ثانياً : بالنسبة لك:

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

تطبيقات ومراجع مساعدة

تساعد المتضرر من التنمر الإلكتروني

- يقدم خدمة البلاغات الأمنية للمواطنين.
- متى وكيف أقدم بلاغ عبر تطبيق كلنا أمن؟
- أولاً:** يجب استشارةولي 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 للمرأهقين.



تطبيق
كلنا أمن

رابط التطبيق: <https://goo.gl/ndEK1p>

تطبيقات وبرامج مساعدة

تساعد المتضرر من التنمر الإلكتروني

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



تطبيق
قرييون

رابط التطبيق: <https://goo.gl/G1ott4>

تطبيقات وبرامج 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 الالكتروني : attaa.sa/cyberbullying

