



التنمر الالكتروني

سبل الوقاية والتعامل الصحيح

اعداد المرشدة الاجتماعية

فريال أبو العمل

مقدمه

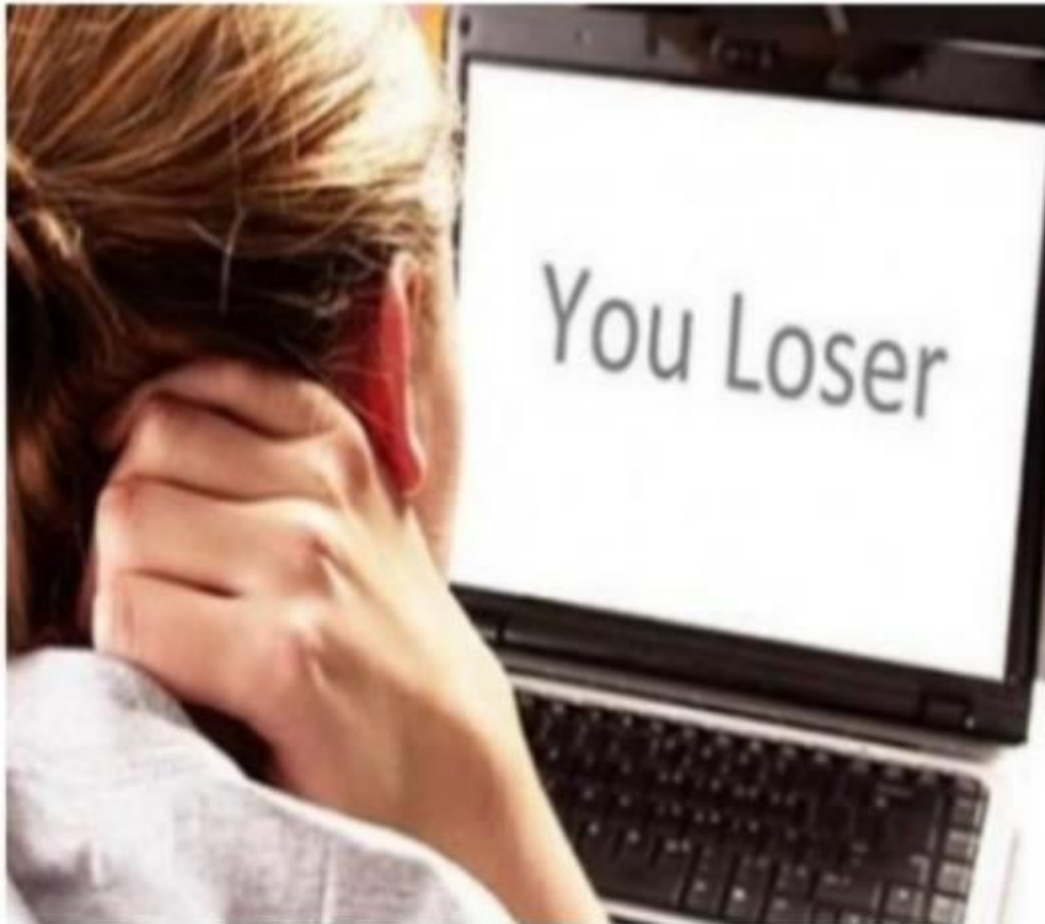
جائحة كورونا لم تنتج أزمة صحية واقتصادية
فحسب، إن التأثيرات الاجتماعية الناتجة عن
التباعد الاجتماعي والإغلاقات الشاملة على
الأطفال خاصة لا يستهان بها. زيادة ساعات
استعمال الحواسيب والهواتف الذكية من قبل
الأطفال والمراهقين يزيد من احتمالية تعرضهم
للتنمر الإلكتروني والمخاطر المصاحبة له.



ان استعمال الأطفال والمراهقين للشبكة التي
يتطور بشكل مستمر، الساعات الطويلة التي
يقضونها أمام الشاشات تتيح لهم التعرف على
تطبيقات جديدة طيلة الوقت مما يزيد من
احتمالية انكشافهم لحسابات مزيفة قد تعرضهم
للتنمر أو أن يتخفوا بأنفسهم وراء أسماء
مستعارة ويمارسوا التنمر على الآخرين.

ما هو التنمر الالكتروني ؟

هو استخدام الإنترنت و
التقنيات المتعلقة به من أجل
إيذاء أشخاص آخرين
بطريقة متعمدة و متكررة و
عدائية.





هو استخدام التكنولوجيا الرقمية
ومواقع التواصل الاجتماعي،
الهاتف الذكي، الجهاز اللوحي
(التابلت)، والحاسوب - بهدف
الإضرار بشخص ما عمداً. وهو
يحدث بطرق مختلفة.



على غرار التنمر العادي الذي
يتعرض الطفل جراءه للتنمر بشكل
مباشر من أقرانه في المدرسة أو
الشارع، التنمر الإلكتروني يلاحق
الطفل حتى عندما يحتمي وراء
جدران بيته.

ماذا يجب أن تعرف عن التنمر الإلكتروني



عليها

مستور

مباذلتها

منذ أن مضى

مفلس

التنمر عبر الإنترنت هو حالة يستخدم فيها شخص ما التكنولوجيا الرقمية لمضايقة شخص آخر عمداً، إهانته، توبيخه، ممارسة العنف ضده، تهديده، إزعاجه، أو إخافته مرّة بعد أخرى. وهو يحدث بعدة طرق مختلفة – عبر الهاتف الذكي، إرسال رسالة نصية قصيرة، رسالة إلكترونية، ألعاب محوسبة، ومواقع التواصل الاجتماعي مثل واتساب، فيس بوك، يوتيوب، تمبلر، سناب شات، وإنستغرام.



أشكال وطرق التمر الإلكتروني

1. رسائل كره تصل للطفل.
2. إشاعات وأكاذيب يتم إطلاقها عن الشخص المتمر 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 .

التتمر عبر الإنترنت يكون

▶ نشر منشور أو إرسال رسائل نصية تهدد أشخاصا أو اتصال حقيقية.

▶ التصيد و متابعة الآخرين عبر الإنترنت.

▶ إرسال أو نقل معلومات شخصية تابعة لشخص معين إلى أشخاص آخرين

▶ رفع صور أو مقاطع فيديو مهينة أو محرجة لشخص آخر

▶ إزعاج أشخاص آخرين في الحيز الرقمي أو الألعاب المحوسبة
تهديد.

▶ إقصاء أشخاص عن الألعاب المحوسبة أو المنتديات الاجتماعية، ما يؤدي إلى المقاطعة الفعلية خارج الحيز الرقمي أيضا

▶ نشر إشاعات خبيثة عبر الإنترنت

▶ إنشاء ملف شخصي (بروفایل) مزيف تُنشر فيه محتويات غير لطيفة، وتُستخدم فيه صور وتفاصيل قد يحدث فيها التمر.

متى يحدث التتمر

التتمر على الإنترنت يحدث في أي وقت، في النهار، الليل، وفي أي مكان يتوفر فيه اتصال بالنت أو الشبكة الخلوية. قد تؤدي إعاقة أو مشكلة نفسية، مثل الاكتئاب أو الخوف، إلى أن يصبح ابنكم معرضا للضرر أكثر لهذا النوع من التتمر. في أحيان كثيرة، يتطور التتمر عبر الإنترنت إلى التتمر وجهًا لوجه – مثل التتمر في المدرسة مقارنة بالماضي، حيث كانت هناك استراحة من المضايقة حين يكون ابنكم في البيت – الإنترنت متوفر دائمًا، لذا يمكن أن تكون المضايقات مستمرة، دون توقف. يحدث أحيانًا أن يتطور التتمر استقواء المباشر إلى تتمر عبر الإنترنت.

التنمر الإلكتروني
كيف تتعرفون علي علاماته
وتحمون ابنائكم



يصعب أحيانا تشخيص التمر في
الإنترنت، لذا من المهم أن تعرفوا ما
هي علاماته وتفكروا كيف يمكن أن
تساعدوا أبنائكم على مواجهته:

كيف
يمكن تشخيص
التنمر الإلكتروني؟



يصعب الكشف عن التمر الإلكتروني لأن الكثير من المراهقين الذين يتعرضون له لا يدركون ما الذي يحدث في البداية. في هذا الجيل هم يشعرون أحيانًا بالإحراج ولا يقبلون بالتحدث مع الوالدين عنه. فهم يخافون أحيانًا من أن يتدهور الوضع إذا حاول شخص بالغ التدخل ومعالجة الموضوع، أو يخافون من أن ينتهي بهم الأمر بخسارة حقهم في استخدام الحاسوب أو الهاتف الخليوي.



إذا كنتم تعتقدون أن ابنكم تعرض للتمر عبر الإنترنت، فابحثوا عن تغييرات في عاداته الاجتماعية في المدرسة، طريقة استخدامه للتكنولوجيا، مشاعره، وتصرفاته. تذكروا أنكم تعرفون ابنكم وعاداته، حتى إذا كان يصعب عليكم متابعة التغييرات التكنولوجية والتقنيات التي يستخدمها والطرق المختلفة التي يمكن أن مارس التمر عبرها. يمكن أن تحملوا تطبيقات تبلغكم بشكل فوري عن محتويات ضارة تظهر عندما يستخدم ابنكم الهاتف الخليوي أو الحاسوب.

للتنمر آثار خطيرة لا يجب الاستهتار
بها

إليكم بعض العلامات التحذيرية
حول التنمر في الإنترنت:

المدرسة والحياة الاجتماعية

- ▶ تقييم ذاتي منخفض.
- ▶ يرفض الذهاب إلى المدرسة واهتمام أقل بالمدرسة.
- ▶ إهمال الدراسة .
- ▶ يحصل على علامات أقل من المعتاد وتحصيلات أكاديمية منخفضة بشكل لافت.
- ▶ يرفض الالتقاء بالأصدقاء.
- ▶ يعارض المشاركة في أي من النشاطات الرياضية أو نشاطاته المعتادة الأخرى
- ▶ يتجنب اللقاءات الاجتماعية.

استخدام التكنولوجيا

- يظهر عليه القلق خلال تصفح الإنترنت أو بعده
- بالتوقع والفتور في التواصل مع الآخرين،
- يقضي وقتًا أكثر من المعتاد في تصفح الإنترنت،
- أو يرفض أي استخدام للحاسوب أو الهاتف الخليوي
- يوقف نشاطاته في الحاسوب عندما تمررون بالقرب منه.

الأحاسيس والسلوكيات

- ▶ متقلب المزاج أكثر من المعتاد.
- ▶ يحظى بتغييرات بارزة في سلوكه، عادات نومه، وفقدان الشهية.
- ▶ يغضب أكثر من المعتاد في المنزل.
- ▶ يشعر أنه مريض ويشكو من صداع أو آلام في البطن بشكل متكرر.
- ▶ قد يشعر الأطفال والشبان بارتباك جراء التغييرات التي تطرأ على مجموعاتهم الاجتماعية.
- ▶ الكآبة، الخوف، الضغط.
- ▶ وقد تتطور لردود فعل عنيفة مع أفراد العائلة وتصرفات انفعالية تخريرية.
- ▶ وفي الحالات المتطرفة الاكتئاب الحاد والانتحار.

كيف تواجه المتنمر





ماذا تفعل

إذا كان طفلك هو المتتمر ؟



إذا كنتم قلقين من أن ابنكم يؤدي الآخرين،
اشرحوا له كيف يكون مستخدماً مسؤولاً
للإنترنت وكيف يتعامل باحترام مع الآخرين
في الشبكة. قد يكون من الصعب الاعتراف
بأن ابنكم هو الذي يتصرف بشكل مُؤذٍ تجاه
الآخرين، ولكن من المهم أن تتخذوا خطوات
لإيقاف ذلك.

قد يستصعب الكثير من الأهالي تقبل فكرة أن ابنهم هو الذي يمارس التتمر على الآخرين، إذا كان هنالك شكوك أن ابنكم يؤذي الآخرين، من المهم أن تتخذوا خطوات لإيقاف ذلك والتعامل مع الموضوع بمسؤولية. تذكروا أن في الجانب الآخر طفل يتضرر وأنتم لا تريدون أن يكون ابنكم شريكا في ذلك.



المتتمرون عبر النت يشكلون فيها "عصابات" بحيث تشجع الطفل أن يمارس التتمر على شخص آخر من أجل أن يكسب يشترك الكثير من المراهقين في مجموعات اعجاب المجموعة ويكون مقبولا. هنا على الأهل التدخل لإيقاف التتمر وأن يشرحوا لابنهم كيف يكون مستخدما مسؤولا للإنترنت، أن يتعامل باحترام مع الآخرين في الشبكة وأن يكون شخصية بناءة وإيجابية.

في حالات كثيرة بغض النظر إذا كان الطفل متتمر أو ضحية للتتمر، قد يرفض تدخل الأهل وقد يلجئ للكذب أو التستر عن مجريات حياته خوفاً من تفاقم المشكلة والعقاب.

ولحل هذا ينصح بالامتناع عن الردود الانفعالية والعقاب الشديد لأن هذا ما دفع الطفل للكذب من البداية. بالمقابل يجب أن يعالج الأهل المشاكل بالتفاهم والحوار وخلق بيئة آمنة وداعمة مما يدعو الطفل للمشاركة وهكذا نختصر تعقيدات يمكن تفاديها إذا عولج الأمر بالوقت المناسب. وقد يحتاج الأهل في بعض الحالات لتوضيح الحدود للطفل وتقليص صلاحياته كنقل الحاسوب لصالون البيت حيث يكون تحت المراقبة.

ساعدوا الأطفال والمراهقين
على مواجهة التنمر عبر
الإنترنت

من المهم أن يشعر الأطفال والمراهقون الذين يتعرضون للتنمر عبر الإنترنت بأنهم قادرون على اتخاذ خطوات لحل المشكلة. نقدم لكم ست خطوات تساعد ابنكم على التخلص من التنمر عبر الإنترنت. تحدثوا مع ابنكم عن هذه الخطوات وأبلغوا عن حالات التنمر عبر الإنترنت عند الحاجة. يمكن لدعمكم أن يؤثر كثيرًا، لأن جزءًا من المراهقين يشعرون بضعف نفسي يمنعهم من الإبلاغ عن الحادثة وحدهم.

احظروا من يمارس التنمر

► بهدف إيقاف نشاط مَن يمارس التنمر عبر الإنترنت ومنعه من نشر أو رفع محتويات ضارة، يُستحسن حذفه من قائمة الأصدقاء وحظره.

► إذا حدث التنمر مجددا عبر رسائل نصية، رسائل واتساب، أو مكالمات هاتفية، اطلبوا من مزود خدمة الهاتف والإنترنت، إذا أمكن، أن يراقب المكالمات أو الرسائل. عند الحاجة، يمكن أن يتواصل مزود الخدمة مع مَن يرسل هذه الرسائل، لأن مستخدمي الهواتف يخرقون اتفاقات الاستخدام التي تحددها الشركة عندما يستخدمون الهواتف للتهديد والترهيب. في حالات استثنائية، يمكن تغيير رقم الهاتف.

► بهدف إيقاف نشاط مَنْ يمارس التتمر عبر الإنترنت ومنعه من نشر أو رفع محتويات ضارة، يُستحسن حذفه من قائمة الأصدقاء وحظره.

► إذا حدث التتمر مجددا عبر رسائل نصية، رسائل واتساب، أو مكالمات هاتفية، اطلبوا من مزود خدمة الهاتف والإنترنت، إذا أمكن، أن يراقب المكالمات أو الرسائل. عند الحاجة، يمكن أن يتواصل مزود الخدمة مع مَنْ يرسل هذه الرسائل، لأن مستخدمي الهواتف يخرقون اتفاقات الاستخدام التي تحددها الشركة عندما يستخدمون الهواتف للتهديد والترهيب. في حالات استثنائية، يمكن تغيير رقم الهاتف.

احتفظوا بالأدلة على التمر

التقطوا صورة شاشة لكل الرسائل
الضارة. استخدموا زر Print Screen
في لوحة مفاتيح الحاسوب. يمكن أن
تلتقطوا صورة شاشة للهواتف الخلوية
أيضا.

أخبروا شخصا آخر

سوف يشعر ابنكم بوحدة أقل بعد أن
يبوح بمشاعره لأحد والديه، أخاه
الأكبر، قريبه، أو صديقه في أسرع
وقت ممكن.

بلغوا عن الإساءة

يمكن أن تبلغوا مديري المواقع عن التمر عبر الإنترنت بالضغط على الرابط “الإبلاغ عن استخدام مُسيء” (report abuse) عبر الموقع. سوف يحذف الموقع المضامين الضارة، ولكن قد تستغرق هذه الخطوة وقتًا. إذا لم تتم إزالة المضامين خلال 48 ساعة، يمكنكم إرسال شكوى إلى اتحاد الإنترنت.

تسلموا زمام الأمور من جدي

يشعر ابنكم بأمان أكثر إذا شعر بأنه مسيطر على حالات الإساءة. خطوة كبيرة لاستعادة السيطرة هي الإبلاغ عن المضايقات دون الانتقام أو التعامل بعدوانية مع مَنْ يمارسها. بل يفضل ألا يتواصل ابنكم مع من يمارس المضايقات أبدًا. فإذا حاول أن ينتقم أو أن يقول شيئًا ما لمن انتقم منه، قد تزداد محاولات التمر عليه.

احذفوا الرسائل الضارة

بعد التقاط صورة للشاشة والاحتفاظ بأدلة تشير إلى ممارسة التتمر، احذفوا الرسالة أو المنشور. لا تنقلوها، تعيدوا نشرها، تغريدها، أو إرسالها إلى أشخاص آخرين بأي طريقة كانت ، لأنهم قد ينقلونها إلى غيرهم.

مسؤولية الوالدين



كيفية حماية طفلك من التنمر ؟

1 توجيه طفلك للاستخدام الصحيح للإنترنت
وتوضيح عواقب سوء استخدامه.

2 مراقبة قائمة أصدقاء طفلك
المتواجدين في حساباته الشخصية.

3 حثه على الامتناع عن التحدث
مع الأشخاص الذين لا يعرفهم
عبر مواقع التواصل الاجتماعي.



*&^%\$#@

كيفية التعامل مع التنمر الإلكتروني ؟

عند ملاحظة مؤشرات التنمر، عليك الجلوس مع طفلك واحتوائه وإشعاره بالأمان لكي يتمكن من الشكوى بلا حدود.

التنمر يعد جريمة إلكترونية يمكنك الإبلاغ عنها في تطبيق كلنا أمن عن طريق اختيار "الدوريات".

كلنا
أمن



مساعدة الأطفال

الذين تعرضوا للتنمر

عبر الإنترنت



لا يمكن أن يعالج ابنكم مشاكل التمر عبر الإنترنت وحده دائمًا. إذا كنتم قلقين، من المهم أن تتدخلوا. دعمكم ضروري من أجل سلامة ابنكم. إليكم بعض الطرق التي يمكن أن تعرضوا عبرها المساعدة والدعم النفسي العملي والفوري:



▶ أصغوا لابنكم يمكن أن يؤدي التدخل السريع جدًا بهدف إصلاح الوضع إلى مفاقمته، لذا كونوا حسّاسين لاحتياجات ابنكم.

▶ أخبروه أنكم مستعدون لمساعدته إذا أراد ذلك، وأن الوضع سوف يتحسن إذا تحدث عن المشكلة.

▶ إذا كان عليكم أن تبلغوا المسؤولين في المدرسة، تأكدوا من أن ابنكم يعرف هذا ويمكنه أن يشارك في العملية. يستحسن أن يعرف أن بإمكانه التوجه للمعلمين إذا شعر أن هناك شخصًا في المدرسة يمارس التمر.



▶ ابقوا هادئين ولا تتسرعوا في منع ابنكم من استخدام الإنترنت أو الهاتف الخليوي. إذا حظرتكم على ابنكم أن يتصفح الإنترنت، فقد لا يشارككم بالمشاكل التي يواجهها عبر الإنترنت.

▶ توجهوا للحصول على مساعدة مهنية إذا كان يبدو لكم أن ابنكم قلق أو مُنطوٍ على نفسه أكثر من العادة. يمكنكم أن تتصلوا بأحد مراكز الاستشارة المعدة للمراهقين.



التنمر الالكتروني

ما الذي يشجع المتتمر؟



توفر الازهزة الالكترونية
دون رقابه او توعيه باهمية
احترام خصوصية الاخرين
وعدم ايذائهم.

لماذا يقوم المعتدي بالتنمر الإلكتروني؟



عادة لا يعلم المتنمر حجم
المشكلة التي يقوم بها
وغالبا ما يحدث ذلك بسبب:

- . الغضب
- . الحقد
- . الغيرة
- . الاحباط
- . الرغبة بفرض سيطرتهم
والشعور بالقوة
- التسلية واللعب بسبب الملل

أسباب التّمر :-

- ١- رغبة المتّمر في السيطرة على الطرف الآخر .
- ٢- تعدّ الغيرة من أسباب التّمر على الشبكة الإلكترونيّة.
- ٣- اضطراب الشخصية أو نقص تقدير الذات.
- ٤- الإدمان على السلوكيات العدوانية.
- ٥- الاكتئاب والأمراض النفسية.



ماهي نتيجة إستجابة الضحية للمتتمر؟

- تحاول الضحية التستر على تسرب صورهم عبر الانترنت
 - قد تصل الى وقوعهم ضحايا تهديد المعتدين
 - قد تصل في بعض الحالات الى محاولة الضحية الى الانتحار
- نتيجة لإكتئاب بعد الضغط النفسي الذي يتعرض له لفترات طويلة.

توجهات تساعدكم على تقليل احتمال
تعرض ابنكم للتتمر عبر الإنترنت



كيف يقي أولياء الأمور أطفالهم
من التتمر الإلكتروني

حددوا القواعد

حددوا قواعد واضحة لاستخدام الهواتف الخلوية، أجهزة الحاسوب، أو الجهاز اللوحي (التابلت). يحدث التنمر عبر الإنترنت في الليل أحيانا، عبر إرسال رسائل نصية قصيرة، رسائل واتساب، وصور يتمّ تنقلها. يفضل أن تقررُوا إيقاف تشغيل الهواتف في الليل وإبقاءها في حيز عائلي مشترك.

اهتموا بقضاء الوقت معا بعيدا عن الحيز الرقمي، مثلا: أثناء تناول وجبات العشاء العائلية، النزاهات العائلية، وغيرها. من المهم تنمية مهارات اجتماعية غير رقمية.

تحدثوا مع ابنكم عن التتمر عبر الإنترنت

► يفضل أن تتحدثوا مع ابنكم عن التتمر عبر الإنترنت، عندما يبدأ بتصفح المواقع الاجتماعية، أو عندما يحصل على هاتفه الذكي الأول. يمكن التحدث عن:

► كيف يبدو التتمر عبر الإنترنت مثلاً: قد يكون التتمر في النت عبر إرسال رسائل رسائل نصية خبيثة، نشر إشاعات في مواقع التواصل الاجتماعي، (مهاجمة) أحد اللاعبين في الألعاب المحوسبة، أو نشر صور محرجة مع أشخاص آخرين.



► كيف قد يشعر ابنكم إذا أصبح ضحية للتنمر في
النت مثلا: إذا نُشرت إشاعات ضارة عنك عبر
الإنترنت، قد تشعر بالحزن الشديد والوحدة. قد
يؤدي ذلك بك إلى عدم الرغبة في الانضمام إلى
النشاطات التي يشارك فيها من يلحق بك ضررا.

► ما هي نتائج التنمر عبر الإنترنت مثلا: قد يتوقف
الأشخاص الذين تعرضوا للتنمر عبر الإنترنت عن
النجاح في المدرسة، وقد يشعرون بالاكئاب أو
الخوف.



► يمكن اللعب بألعاب لعب الأدوار التي يكون فيها ابنكم الشخص الذي يلحق ضررا أحيانا، فيما يكون المتعرض للضرر في أحيان أخرى. أوضحوا لابنكم أنكم ستساعدونه على التخلص من كلتا الحالتين.

► يوصى بأن توضحوا له أنه يسركم سماع ما يمرّ به.

تحدثوا عن استخدام الإنترنت الآمن

- يمكن التحدث مع الأصدقاء عبر الأجهزة المحوسبة وإضافة أصدقاء إلى قائمة الأصدقاء إذا أضاف ابنكم شخصا لا يعرفه جيدا إلى قائمة الأصدقاء، عندها تكون إمكانية الوصول إلى معلومات ابنكم متاحة لذلك الشخص، ويمكن أن يستخدمها للإضرار به أو بالآخرين.
- عدم إعطاء كلمات مرور للأصدقاء يعطي بعض الشبان هذه التفاصيل كدليل على ثقتهم بالآخرين، ولكن تسمح كلمة المرور لأشخاص آخرين بالتظاهر بأنهم ابنكم عبر الإنترنت.

البصمة الرقمية: يجب التفكير قبل نشر أية معلومات إذا نشر ابنكم ردود فعل شخصية، صوراً، أو مقاطع فيديو، فقد يحظى باهتمام غير مرغوب فيه أو يتعرض لتعليقات سلبية. يرجح أن تكون ردود الفعل والصور متوفرة عبر الإنترنت إلى الأبد.

على ابنكم أن يخبركم، أو يخبر المعلم أو بالغاً آخر يعتمد عليه إذا كان هناك موضوع يقلقه في الإنترنت. من المهم ألا تعبروا عن الغضب بشكل علني عندما يخبركم بشيء يقلقه.

بم يختلف التتمر عبر الإنترنت عن أنواع التتمر الأخرى؟؟؟

► هناك فرق بين التتمر عبر الإنترنت وبين أنواع التتمر الأخرى، للمتتمر والضحية على حد سواء غالباً يكون الأشخاص الذين يمارسون التتمر جريئين أكثر عبر الإنترنت مقارنة بالالتقاء بالضحية بشكل مباشر. إن إمكانية المضايقة والإزعاج عن بُعد وبشكل مجهول الهوية تساعد ممارسي التتمر على أن يشعروا بأمان وقوة أكبر فهم غير قادرين على رؤية ردود الفعل الجسمانية أو العاطفية للضحايا ردود فعل من شأنها أن تؤثر إلى حد معين في تصرف المعتدي.



► من الصعب التخلص من الرسائل الضارة التي تنتشر في الإنترنت. تنقل هذه الرسائل فورا ويراها أشخاص كثيرون، مقارنة بالأشخاص القليلين الذين يشهدون حالات التمر المباشر.

► يصعب على الضحايا كثيرا أن يواجهوا التمر عبر الإنترنت بما أن الشبان يستخدمون الهواتف الذكية والإنترنت معظم الوقت، قد يحدث التمر على مدار الساعة وليس في المدرسة فقط. قد لا يعرف ضحايا التمر عبر الإنترنت من يمارس التمر أو متى سيتعرضون للتمر ثانية، وقد يشعرون بمطاردة وعدم أمان حتى عندما يكونون في المنزل.

نصائح الذهبية في وقاية من التنمر الالكتروني:

- تأكد من ان المعلومات ارسلت للشخص الموثوق به.
- لا تطلع على رسائل المعتدين ضد ضحايا اخرين وبلغ عنها.
- احرص على عدم شتم الاخرين فهذا يعرضك لجريمة الكترونية.
- احذر من مشاركة الاخرين معلومات اصدقائك الخاصة دون انهم منهم حتى لا تعرضهم وتعرض نفسك للخطر.
- لا ترد على الرسائل الغير مرغوب فيها او التي تحوي معلومات مخره بالادب والغى متابعتك للشخص المشكوك به.

كيف نحمي الضحايا من التعرض للتتمر الالكتروني؟

- وقف الاعتداءات الالكترونية
بإتخاذ وسائل الحماية وثقافة
حفظ المعلومات.
- معرفة ان الاسباب والدوافع
خلف تصرف المعتدي.
- الامل عليهم ان يكونوا مصدر
ثقة.



رسالة الى المربين والأهل:



جميعنا نخطئ ولكن المراهقين
وصغار السن من الشباب اكثر
عرضه للوقوع بالخطأ كونهم في
مرحلة اكتشاف للعالم، لنحتويهم
ولا نهاجمهم خوفا من كلام الناس
او من الفضيحة
لن يفيدنا كلام الناس حين نخسر
ابنائنا اما بانتحار او بالوقوع
بالمحظور بسبب خوفهم.

الخاتمة

- ▶ بسبب تفاقم موضوع التمر من المهم طرحه وتوعية الأهالي لكيفية التعامل معه.
- ▶ ساعدوا ابنكم على تجنب التمر عبر الإنترنت، اشرحوا له كيف يتوخى الحذر على الإنترنت، وحددوا قواعد استخدام الهاتف الذكي والحاسوب.