



برنامج "كن حرّاً"
Be-Free Program
 التابع لجمعية البحرينيّن النسائيّة - للتنمية الإنسانيّة



هيئة تنظيم الاتصالات
TELECOMMUNICATIONS REGULATORY AUTHORITY
ملكة البحرين - Kingdom of Bahrain



قل لا... للتّنمر الإلكتروني
احم نفسك من التّنمر الإلكتروني... وسأهم في حماية الآخرين

إنترنت آمن
safesurf ✓

SAFESURF

#safesurf #safesurfbh
#saynotocyberbullying
#انترنت_امن #قل_لا_لتّنمر_الإلكتروني



هل هذا الكتيب لي؟	٤
لماذا يهمّني هذا الكتيب؟	٥
ما هو التنمّر بصورة عامة؟	٦
ما هو التنمّر الإلكتروني؟	٧
ما الفرق بين التنمّر والتنمّر الإلكتروني؟	٨
ما معنى أن تكون قائداً؟	١٠
ما معنى أن تكون قائداً في موضوع التنمّر الإلكتروني؟	١١
ما هي طرق التنمّر الإلكتروني؟	١٢
ما هي أنواع التنمّر الإلكتروني؟	١٣
ما هي طرق التنمّر الإلكتروني؟	١٥
لماذا يتنمّر المتنمّر؟	١٨
هل يقوم المراهقون بعملية التنمّر الإلكتروني كما يقوم بها الكبار؟	٢٠
هل يعتبر المراهقون المتنمّرون أشراراً؟	٢٢
كيف يكون المتنمّر في الوقت الذي يقوم بعملية التنمّر؟	٢٣
ما هي نقاط القوة التي يستند عليها الشخص الذي يتنمّر الكترونياً؟	٢٤
ما هي التحديات التي تواجهها ضحية التنمّر؟	٢٥
هل يمكن أن أكون مسانداً للتنمّر دون أن أقصد؟	٢٦
ما هي الأضرار التي من الممكن أن يسببها التنمّر الإلكتروني؟	٢٧
لا أريد أن أكون ضحية للتنمّر الإلكتروني، ماذا يمكنني أن أفعل؟	٢٨
ماذا أفعل في حال تعرّضت للتنمّر؟	٣٠
ماذا لو كنت أنت متّهم؟	٣٤
ماذا أستطيع أن أفعل عملياً لكي أكون قائداً في الحدّ من التنمّر الإلكتروني؟	٣٨
كن قائداً وفّكّر، راجع، واثبّت وجودك	٣٩
امسّك دفة القيادة وقم بعمل ما لتوقف التنمّر	٤٠
كاركتير	٤١
تمارين جماعية	٤٣
أسئلة - اختر الإجابة الصحيحة	٤٥

هل هذا الكتيب لي؟

إذا كنت في سن المراهقة، فهذا الكتيب مخصص لك. وإن كنت شاباً، فهذا الكتيب يحتوى على معلومات هامة تساعدك أيضاً. ومع ذلك، فهذا الكتيب يحمل معلومات تساعد الآباء والمعلمين والمربيين على الاستفادة منه لمساندة الأبناء في مختلف الأعمار.

يسعى هذا الكتيب للتعریف بالتنمر الإلكتروني، أسبابه، أسلوبه، وأشكاله، والمتضررين منه. كما ويركز على تأثيرات التنمر من النواحي المختلفة على صحيحة التنمر والمتنمّر والأسرة والمجتمع على حد سواء. كما يساهم الكتيب في إعطاء خطوات عملية للوقاية، والحماية، والتصرّف الأسلام عند حدوث التنمر وكيفية الحد منه. وما يميّز هذا الكتيب بشكل جوهري هو سعيه لمساعدتك على استخراج القائد بداخلك وأخذ دور رياضي قوي ومؤثر للحد من التنمر، وأن لا تكون مجرد متفرج على التنمر، بل تقود نحو التغيير وتصنع الفرق الإيجابي.

لماذا يهمّني هذا الكتيب؟



- هل تعرّضت للتنمر الإلكتروني؟
- هل قمت بالتنمر الإلكتروني على أحد؟
- هل كنت متفرّجاً على عملية تنمر إلكتروني تحدث لشخص ما؟

كل ما سبق ذكره يدل على حصول عمليات للتنمر الإلكتروني، وهي حالات خطيرة لا يمكن السكوت عنها ويجب أن توقف فوراً. فالتنمر الإلكتروني عمل خطير ومؤذٍ، وله تأثيرات سلبية على أطراف متعددة ومستويات مختلفة. وأنت أمام خيارات اثنين لا ثالث لهما، وال الخيار بيدهك أنت وحدك:

إما أن تختار لنفسك أن تكون ملتقياً لما يحدث لك ولمن حولك. وإما أن تكون قائداً وثبتت قيمة وجودك، وتترك أثراً تساهم به في تغيير الواقع الناجم عن التنمر الإلكتروني والتأثير على حياة الآخرين بشكل إيجابي.

ما هو التنمر بمدورة عامة؟

التنمر هو أي تعتدي أو عمل مؤذٍ يقوم به شخص ضد آخر، أو مجموعة أفراد ضد شخص أو مجموعة أخرى. ولكي يُسمى العمل المؤذن تنمراً، لابد له أن يكون قد حصل أكثر من مرة. وعمل التنمر يقوم بناء على استقواء شخص على آخر، أو استغلال نقاط ضعفه من أجل إيقاع الضرر به. وخطورة التنمر تكمن في أنه يهدف إلى النيل من شخصية الآخر، وكسر ثقته بنفسه، وتقليل قيمة واعتباره أمام نفسه والآخرين.

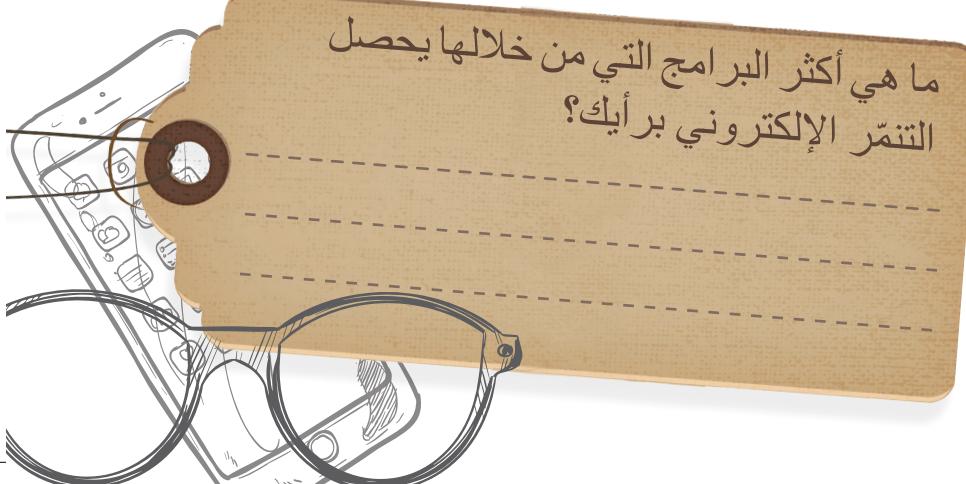
إن العامل الرئيسي في التنمر هو قصد الإيذاء. وقد يكون قصد الإيذاء من أجل المزاح أو يكون جاداً، وقد يكون صغيراً أو كبيراً، ولكن مهما كان القصد ومهما كان الحجم، فالنتيجة واحدة وهي أن هناك شخصاً سوف يتعرض للأذى.

ما هو التنمر الإلكتروني؟

التنمر الإلكتروني هو العمل على إيقاع الأذى على الطرف الآخر وذلك باستخدام الأجهزة الإلكترونية المرتبطة بالإنترنت كاللaptop والأجهزة اللوحية والهواتف النقالة، والمتمثلة في مواقع التواصل الاجتماعي كالانستجرام وتويتر والسنابشات و الفيسبوك، ومجموعات التواصل كالواتس آب ولاين وتلجرام، والألعاب الافتراضية الجماعية، والبريد الإلكتروني، والرسائل النصية، وغيرها.



ما هي أكثر البرامج التي من خلالها يحصل التنمر الإلكتروني برأيك؟



التنمر

ما الفرق بين التنمر والتنمر الإلكتروني؟

من الممكن أن يتضمن الإيذاء الجسدي كالضرب وسرقة الممتلكات.

حدوده صغيرة، ومن الممكن أن يعرف عنه أفراد قليلون فقط.

عادة ما يعرف ضحية التنمر الشخص الذي قام بعمل التنمر ضده.

ينتهي التنمر بانتهاء فعل التنمر، وقد تبقى الذكرى فقط وأثرها على الضحية والأفراد المتضررين.

غالباً ما يفكّر المتنمر بتأنّي، ويختلط اللوقت والمكان المناسب.

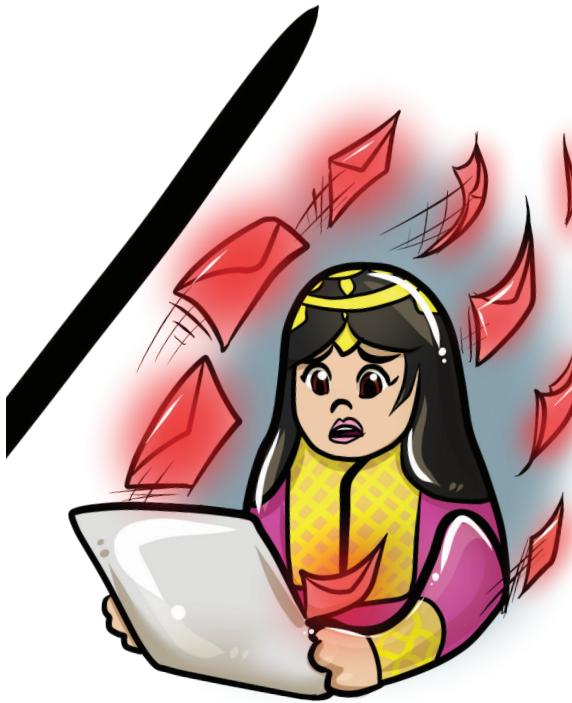
يحدّه وقت وزمن، فهو يقع في وقت معين وزمن معين يتواجد فيه الضحية في مكان ما كالمدرسة أو الملعب.

الضحية أول من يعرف عنه عادة، فهو يحصل له وجهاً لوجه.

يشترط فيه التكرار لكي يعتبر تنمراً.



التنمر الإلكتروني



لا يشمل الإيذاء الجسدي ولكنه قد يؤدي إليه.

غير محدود وينتشر بسرعة وقد تعرف عنه شريحة واسعة من الناس.

ليس بالضرورة أن يعرف الضحية الشخص الذي تنشر عليه شخصياً.

من الصعب تحديد وقت لانتهاء التنمر، وذلك لأن مادة التنمر موجودة في مكان ما على الإنترنت، وقد تصل لأفراد مختلفين في أوقات مختلفة.

كثيراً ما تحصل عملية التنمر بشكل فوري ودون تخطيط مسبق وتفكير بالنتائج والتبعات، وذلك لسهولة القيام بالتنمر الإلكتروني وسرعته.

لا يحدده وقت ولا زمن، فقد يبدأ في منتصف الليل والضحية نائم في منزله.

قد يعرف عنه الآخرون ويتفاعلون معه، والضحية لا يعرف عنه بعد. وعندما يعرف عن التنمر الذي حصل له، قد يكون عليه أن يتعامل مع التنمر والآثار التي ترتب عليه دفعة واحدة.

لا يشترط فيه التكرار، إذ أن عملية تنمر واحدة عادة ما تأخذ مدى أوسع، ويكون فيها تفاعل أو تأييد من أشخاص آخرين أيضاً.

ما هي نسبة التنمر والتنمر الإلكتروني بين المراهقين برأيك؟ ولماذا؟

ما معنى أن تكون قائداً؟

أن تكون قائداً يعني أن:

- تعرف جوانب القوة والتميز التي تمتلكها، و تستثمرها لإيجاد تغيير إيجابي في نفسك ومن حولك.
- تدفع نحو تحويل جوانب الضعف والتحدي لديك لجوانب قوة، وذلك من باب أنك تستحق الأفضل وفي ذات الوقت أنك تستطيع مساعدة الآخرين في أن يكونوا الأفضل.
- تؤمن بأنَّ وجودك في هذه الدنيا له معنى، وأنك قادر على أن تجعل العالم من حولك أفضل.
- تتفقَّن بأنَّ لديك القدرة على القيام بالتغيير الإيجابي، فمهما كان ما تقوم به من أجل إيجاد التغيير صغيراً وبسيطاً، إلا أنه بالتأكيد سيكون مؤثراً وقوياً.
- تنتبه بأن لا تتجزَّر وراء ما تعرف بأنه خاطئ ومؤذنٌ لنفسك وللآخرين.
- تلتزم بقيمة الإنسانية ولا تتنازل عنها حتى في الأوقات الصعبة.

ماذا يعني لك أن تكون قائداً وتساهم في التغيير الإيجابي
لنفسك وللآخرين وللعالم من حولك؟

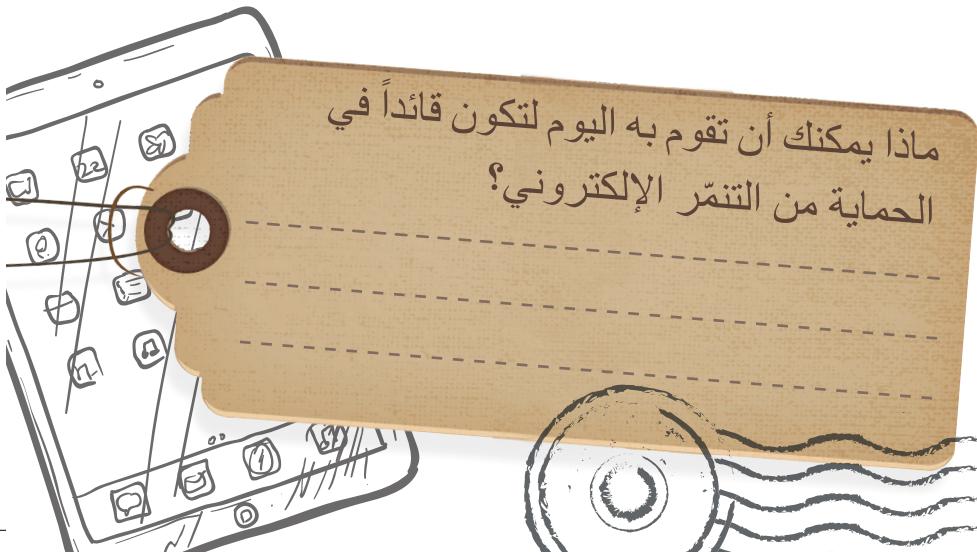


ما معنى أن تكون قائداً في موضوع التتمر الإلكتروني؟

أن تكون قائداً في موضوع التتمر الإلكتروني يعني بأن:

- تكون واعياً ومنتبهأ للتمر الإلكتروني وأماكن حدوثه وطريقه.
- تقوم بالمارسات الذكية التي تستطيع فيها أن تحمي نفسك من التتمر الإلكتروني.
- تتعامل مع التتمر الإلكتروني بطريقة ذكية حينما يحصل دون تهور أو فقدان التقة بالنفس.
- لا تتسرق وراء التتمر بأي حال من الأحوال فتكون أنت متنمراً مهما كانت الظروف.
- تعرف أنت وتساهم في أن يعرف الآخرون بأن عمل التتمر عمل خاطئ دائماً دون استثناء، ولا يمكن السكوت عنه ويجب أن يتوقف فوراً.
- تساهم في إيقاف التمر الذي تشهده يحصل للآخرين.
- تقوم بما يساهم في تغيير الثقافة السائدة لدى الكثير من المراهقين التي لا ترى مشكلة كبيرة في التتمر بأنواعه.
- تغرس ثقافة بديلة أساسها الاهتمام بالأخر والتعامل الإنساني معه.

ماذا يمكنك أن تقوم به اليوم لتكون قائداً في
الحماية من التمر الإلكتروني؟



ما هي طرق التنمر الإلكتروني؟

يحدث التنمر الإلكتروني باستخدام طرق مختلفة مثل:



- كلمة أو جملة أو فقرة مكتوبة تحمل كلمات مؤذية أو محارجة موجهة إليك.
- صورة حقيقة أو مفبركة تبدو فيها بشكل غير لائق أو محرج.
- شائعات تسيء إليك أو تشوه سمعتك.
- فيديو حقيقي أو مفبرك تبدو فيه وأنت تقوم بعمل غير لائق، أو ما يسبب لك إحراجاً من أي نوع.
- علامات وإشارات تدل على أمور غير لائقة.

هناك العديد من الوسائل الإلكترونية المختلفة التي يتم من خلالها التنمر مثل:

اكتب قصة عايشتها أنت شخصياً أو رأيت آخرين يتعرضون لها، حصل فيها التنمر الإلكتروني باستخدام الوسائل السابقة أو غيرها؟

- الرسائل النصية القصيرة
- شبكات التواصل الاجتماعي
- البريد الإلكتروني
- منصات الألعاب
- المكالمات الهاتفية

ما هي أنواع التنمّر الإلكتروني؟

هناك نوعان من التنمّر الإلكتروني:

التنمّر الإلكتروني المباشر:

وهو الذي يقوم المتنمّر فيه بإرسال ما يؤذيك بشكل مباشر.



ما هي أنواع التنمّر الإلكتروني؟

التنمّر الإلكتروني غير المباشر:



والذي يقوم فيه المتنمّر بإرسال ما يؤذيك أو يؤذي آخرين في موقع يشارك فيها الآخرون كموقع التواصل الاجتماعي. والتنمّر الإلكتروني غير المباشر هو الأخطر، وذلك لأنّ التنمّر ينتشر ويأخذ فيها مدى واسعاً، وعادة ما تكون تبعات ذلك التنمّر متشعبة وغير قابلة للسيطرة. فحتى لو ندم المتنمّر على ما فعل وأراد تصحيح الخطأ وإيقاف الضرر، يصبح من الصعب إيقافه أو السيطرة عليه.

هل يمكنك أن تكتب حداًًا عن التنمّر الإلكتروني المباشر وغير المباشر؟

ما هي طرق التنمر الإلكتروني؟

من أهم الطرق التي يقوم بها المتنمر الإلكتروني هي:

الإهانة والتحقير والمضايقات:

يرسل لك شخص ما يهينك، مثلاً:
لا أحد يحبك، أنت إنسان فاشل، ألا
تنظر في المرأة لترى كم أنت قبيح؟،
أنت أيتها البدية الفاشلة، ...



العزلة والتهميش والإقصاء:

يقوم شخص بتهميشك وعزلك أو طردك من نشاط
أو مجموعة أنت تتنمي إليها بشكل أو بآخر. مثلاً
يدعو شخص على صفحته في الفيس بوك جميع من هم في
الفصل معه ويستثنيك أنت، ويقول في الدعوة بأنه استثناك
لأنه لا يرغب بوجودك لأنك ممل ووجودك غير مهم.

ما هي طرق التنمر الإلكتروني؟

التهديد والابتزاز والخداع:

يهذّدك شخص بمعلمة يعرفها عنك تتعلق بشيء تخاف أن يعرف عنه والداك أوولي أمرك أو آخرون. مثلاً تكون لديه صورة لك وأنت في مكان غير مناسب، فيهذّدك بأنه سوف يرسلها على موقع التواصل الاجتماعي لتصل لوالديك أوولي أمرك. وقد يكون التهديد غير صحيح، فمثلاً يقول لك بأنه سوف يكتب على صفحته بأنك أتيت لمنزله وسرقت مالاً من غرفته.

والتهديد قد يأخذ أشكالاً أكثر جدية، كأن يقول لك شخص بأنه سوف يأتي لمنزلك ويؤذيك أو يؤذي عائلتك.

وقد يكون تهديد بقصد الابتزاز، بحيث يستخدم ما يمتلك ضدّك لكي ترضخ له وتفعل ما يقوله لك حتى ولو لم تكن ت يريد أن تفعله. كأن يقول لك مثلاً: إذا لم تعطني مائة دينار، سوف أرسل المحادثة التي كانت بيني وبينك والتي كنت تتكلّم فيها بشكل فظّ عن مدير المدرسة، على مجموعة الطلاب في الواتس اب لتصل للمدير.

انتهاك الشخصية:

يقوم شخص بتقْمِص شخصيتك وإيهام الآخرين بأنّه أنت. فمثلاً يقوم بسرقة رقمك السري لبريدك الإلكتروني أو لأحد حسابات موقع التواصل الاجتماعي التابعة لك، أو يأخذ هاتفك الجوال بفترة منك ويقوم بإرسال رسائل نصية مسيئة أو صور غير لائقة من حسابك على أنّك أنت المُرسل.

ما هي طرق التنمر الإلكتروني؟

التشهير وإفشاء الخصوصيات:

يشوه شخص سمعتك أو صورتك أمام الآخرين بما يسيئ إليك أو يقلل من قيمتك أو يؤثر على علاقتك. كأن يقوم بارسال أو إعادة إرسال معلومات أو صور حقيقة أو مغبركة مهينة لك على وسائل التواصل الاجتماعي، أو يفضح عمل غير لائق قمت به، أو لا تريد للآخرين أن يعرفوا عنه، وذلك عبر نشره بوسائل مختلفة بحيث يستطيع أن يطّلع عليه من يعرفك ومن لا يعرفك.

هل هناك طرق أخرى للتنمر الإلكتروني يمكن أن تضيفها؟

لماذا يتنمر المتنمر؟

عندما يقوم شخص ما بالتنمر، فهو في تلك الحال يكون بحاجة لأن يثبت شيئاً لنفسه قبل غيره. فهو يرى ضعفاً بداخله قد يكون سببه خوفاً من اكتشاف نقص لديه في مجال ما، أو عدم ثقة بنفسه، أو شعوراً بعدم الأهمية، أو اعتقاداً بأن الآخرين لا يولونه اهتماماً، أو حسداً تجاه آخرين ممن لديهم شيء مما يتمناه كالقوة والاهتمام والنبوغ وغيرها.

ويقوم المتنمر بعمل التنمر باستقوائه على الآخر لأجل تحقيق هدفين:

الأول بما يختصّ بنفسه:

فهو يحاول أن يغطي ضعفه وعدم قدرته على إيجاد تغيير في شخصيته وحياته، بأن يقنع نفسه بأنه قادر على إيجاد تغيير ما في حياة الآخرين والتأثير على حالهم ووضعهم حين الشفاء. فهو يستطيع مثلاً أن يجعل شخصاً ما يحزن، أو يغضب أو يتأثر سلباً، وهي مشاعر قد يكون هو يشعر بها ولا يعرف كيف يتعامل معها ويريد أن يوصلها للآخرين.

الثاني بما يختصّ بالأخر:

فيقوم بعملية التنمر لكي يشعر الآخرين بأن لديه قوة وشجاعة، فإما أن ينجذبوا إليه، أو يخافوا منه ويحسبون له حساباً لأنه شخص قادر على الإيذاء، فيحاولون الحصول على رضاه لكي لا يقوم بما يؤذيهم.



لماذا يتندّر المتنمر؟

من المهم أن تذكر بأن المتنمر هو إنسان ضعيف يريد أن يشعر بالقوة، ولكنه يستخدم الطريقة الخطأة لذلك. فبدل أن يقوم بقوية نفسه في جوانب مختلفة، ويعزّز ثقته بنفسه ويوجد لها دوراً له قيمة ومعنى، فإنه يحاول الاستقواء والتعدّي على الآخرين واستخدام نقاط ضعفهم لإيذائهم والتقليل من شأنهم وهزّ ثقتهم بأنفسهم ليشعر هو بالقوة والسيطرة. ولكنه في أعماقه يعرف بأنّ ما يقوم به لا ينتج عنه سوى تكريس لضعفٍ في داخله.

برأيك ما هي أسباب قيام المتنمر بعمل التنمر؟

هل يقوم المراهقون بعملية التنمّر الإلكتروني كما يقوم بها الكبار؟

يقوم المراهقون بالتنمّر الإلكتروني كما الكبار، ولكن نسبة المراهقين الذين يقومون بذلك أعلى من الكبار.

وهناك عدّة أسباب لاندفاعة الكثيرون من المراهقين للتنمّر الإلكتروني منها:

- طبيعة المراهق التي تميل لحبّ الإثارة وتجربة ما يمكنه تجربته، حيث أن التنمّر الإلكتروني يمنحه مساحة سهلة وواسعة لذلك.
- مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والشباب، وأحد الجوانب التي يحاول المراهق أن يثبت لنفسه بأنه تخطى مرحلة الطفولة، هي أن يفعل ما يساهم في ترسيخ شعور السيطرة لديه. وأحياناً يقوم بأمور خاطئة في سبيل الوصول لذلك، كأن يحاول السيطرة على مشاعر الآخر، ويثبت لنفسه بأنه استطاع بارادته و فعله أن يُدخل الخوف والرعب في قلب شخص آخر.
- المراهق سريع التأثر عاطفياً، وفي ذات الوقت هو سريع الاستجابة للمؤثرات الخارجية كالاستفزاز. فحين يصدر من شخص فعل يغضبه أو يثير رغبته في الانتقام، يميل المراهق لأن يتسرّع، وأن يقوم بما يخطر في ذهنه دون تأنٍ أو تفكير في تبعات ذلك العمل على نفسه وعلى الآخر.

عادةً ما يكون المراهق لنفسه صورة يرحب أن يكون عليها، وهو يحبّ أن يراه الآخرون بالصورة التي يرغب أن يرى نفسه عليها، والتي ليست بالضرورة أن تكون صورته الحقيقية. فالقوّة هي من الأمور التي عادةً ما يرحب المراهق أن تكون في شخصيته، ويريد أن يتعامل معه الآخرون بناءً على أن تلك القوّة موجودة فيه. وأحياناً يعتبر المراهق قدرته على إيذاء الآخر والتنمّر عليه هو جزء من القوّة.

هل يقوم المراهقون بعملية التنمر الإلكتروني كما يقوم بها الكبار؟

يميل المراهق لجلب الانتباه لنفسه، وأن يكون هو أو ما يفعل موضوعاً للحديث بين الآخرين، كأن يكون مصدراً للإثارة. والتنمر الإلكتروني يساعد له الوصول لذلك مع أنه في الجانب السلبي، وذلك لأنّ ما يقوم به على الانترنت يصل للكثيرين، وقد يعتبرون ما قام به سابقة أو أنه يمتلك جرأة كبيرة.

من المهم أن تعرف جوانب القوة وجوانب التحدي لديك كإنسان في سن المراهقة. فمعرفي بذلك الجوانب هامة لكي تأخذ حزرك عندما تريد القيام بأيّ عمل، وتتأكد من أنه عمل سليم وصحيح ومبني على تفكير وتأني وليس عجلة أو تهور.

كيف يستطيع المراهق أن يتغلب على بعض تلك التحديات برأيك؟

الملخص

هل يعتبر المراهقون المتنمرون أشداء؟

المراهق المتنمّر عادةً ما يكون إنساناً عادياً له جوانب جيّدة كثيرة، ولكنه قرر أن يستسلم للجوانب السيئة في أفكاره، وأن يختار التركيز على الجانب الضعيف في نفسه، فيقوم بما هو مؤذٍ للآخرين. فكثيراً ما يكون المتنمّر شخصاً قد تعرّض للتنمّر أو الأذى، فيشعر بالألم بداخله، لذلك يقوم بالت(TM) حاولة منه لاسترجاع بعض اعتباره الذي فقده جراء التنمّر أو الأذى الذي تعرّض إليه. فيختار الشخص الذي تنمّر عليه ليكون ضحيته، أو قد يختار آخرين يرى فيهم ضعفاً من أيّ نوع، فيحاول الاستقواء عليهم والشعور ببعض القوّة التي فقدها عندما كان هو في دور الضحية.

وربما يُبدي المتنمّر علامات الرضا والانتصار والفرح لقدرته على إيذاء الآخر، ولكنه يعلم في قراره نفسه بأنّ ذلك ليس انتصاراً، وأنّه لم يحقق شيئاً له قيمة. فتتسرّع ثقته بنفسه، حتى لو أوّهم نفسه بأنّ ثقته عالية.

وفي الكثير من الأحيان لا يريد المراهق أن يصل الأذى من التنمّر الإلكتروني الذي يقوم به لدرجات شديدة بحيث يتضرّر الضحية بشكل كبير وكذلك عائلته، وقد يعتبر الأمر كله مجرّد مزحة. ولكن حين يبدأ بذلك التنمّر تحت أيّ قصد، لا يمكنه السيطرة عليه، أو التحكّم بالمدى الذي من الممكن أن يصل إليه ذلك الأذى، وقد تكون تبعات ذلك التنمّر غالية في الخطورة.

كيف يكون المتنمر في الوقت الذي يقوم بعملية التنمر؟

من الصعب على أيّ إنسان أن يقوم بعمل يؤذى فيه الآخر. فطبيعة الإنسان مفطورة على حبّ الخير ومساعدة الآخرين وليس إيهادهم.

ولكي يستطيع أن يقوم بعمل مؤذٍ لشخص آخر، فلا بد أنه درّب نفسه على أمور كثيرة ليتمكن من ذلك، منها أن:

- يفقد الإحساس بالأخر.
- لا يرى سوى نفسه وما يمكن أن يحصل عليه.
- يفقد ارتباطه مع الجانب الإنساني بداخله.
- لا يرى سوى الضرر الآني للأخر، ولكنّه لا يمتلك في الغالب الصورة الواضحة لللمدّى الذي من الممكن أن يصل إليه الضرر المتولد من فعله.

هل تعتقد أنّ المراهق في هذه الحال يكون في أفضل حالاته الإنسانية؟ لماذا؟

ما هي نقاط القوّة التي يستند إليها الشخص الذي يتنمّر إلكترونياً؟

المتنمر الإلكتروني لا يملك أيّ قوّة في نفسه، فكل ما يحتاجه جهاز موصّل بالإنترنت وإرادة إيهاد شخص، وقد تكون أنت ذلك الشخص.

فهو يستمد قوّته من الضعف الموجود حوله ومنه:

ضعفك أنت والذي يشمل:

خوفك، أخطاؤك التي يعرفها هو، وجود صورة أو فيديو لحدث لا تريده أن ينشر، ...

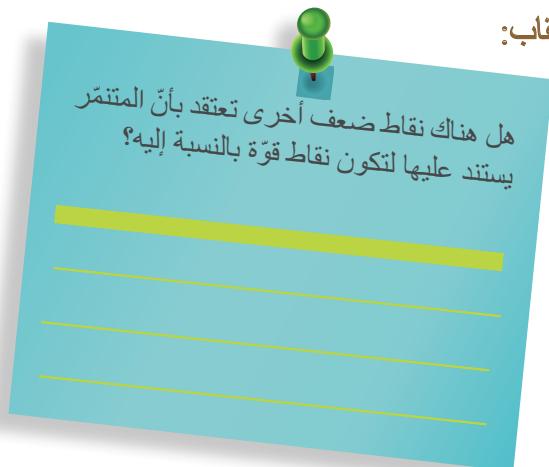
قلة الدعم الذي من الممكن أن تحصل عليه:

لا يوجد ما يحميك أنت، وفي المقابل يوجد أفراد يتفاعلون معه وربّما يساندونه فيما يفعل وذلك بإعادة النشر ووضع علامات الإعجاب على ما ينشر ضدّك، وعدم تفهم العائلات والكبار للتنمّر الإلكتروني وتبعاته، وإلقاء اللوم عليك أنت كضحية للت(TM)، ...

قدرة المتنمر على الإفلات من العقاب:

ضعف القوانين الواضحة والتي تعامل مع التنمّر، تعقيد عمليات الشكاوى والمقاضاة، عدم وجود أدلة كافية تدين المتنمر، صعوبة تمييز المزاح من الجد في الشروع بعمل التنمّر، استخدام حسابات وهمية ليس من السهل إثبات أصحابها، ...

هل هناك نقاط ضعف أخرى تعتقد بأن المتنمر يستند إليها لتكون نقاط قوّة بالنسبة إليه؟



ما هي التحديات التي تواجهها ضحية التنمر؟

تواجه ضحية التنمر تحديات عديدة منها:

- الخوف من الإفصاح لكي لا تُخلق مشاكل إضافية.
- معظم الآباء لا يعرفون ما يدور في حياة أبنائهم من التنمر. وربما يكون موقف بعض الآباء سلبياً أو قاسياً عند معرفتهم. وأحياناً يحاولون مساعدة أبنائهم بطرق لا يراها الأبناء أنها تساعدهم، بل وقد يعتقدون بأنها كفيلة لأن تسبب لهم مشاكل أكثر.
- قلق من أن تؤخذ منهم هو اتفهم أو أحجزتهم الأخرى أو يحرمون من استخدام الانترنت.
- التخوف من انتشار الإساءة بشكل أكبر نظراً لدخول أطراف أخرى في الموضوع.
- اعتقادهم بأنّ أبويهم عاجزان عن القيام بشيء لمساندتهم.
- عدم التسبب في دخول أولياء أمورهم في مشكلات تسبب لهم القلق والأذى.

ما هي أكثر التحديات التي تعتقد بأنّها تواجه ضحية التنمر الإلكتروني
برأيك، وماذا يمكن أن يفعل المراهق للتخفيف منها؟

هل يمكن أن أكون مسانداً للتنمر دون أن أقصد؟

أغلب الممارسات السيئة تستمر لأن هناك أناس لا يقصدون الإساءة ولكنهم يشاركون فيها دون قصد، والتنمر الإلكتروني أحدها.

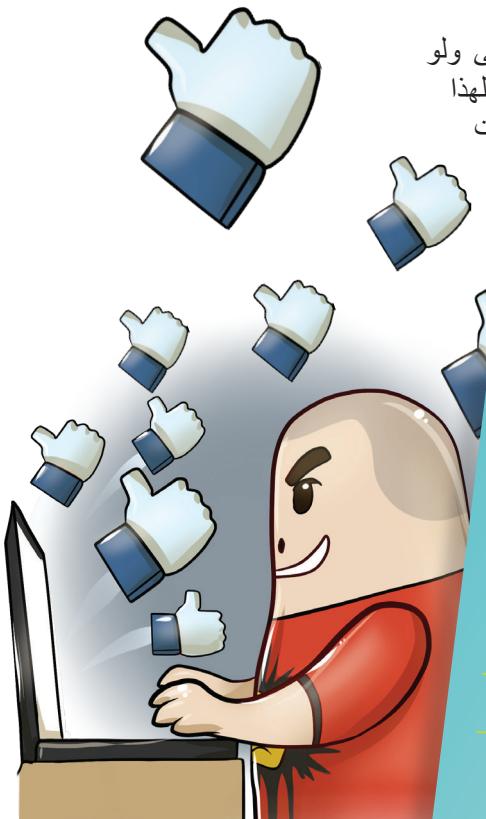
أنت تساند التنمر إذا قمت بأي عمل من الأعمال التالية:

• تضع علامة إعجاب على ما يحمل إساءة لأحد.

• تكتب أو تضع إشارة تؤخذ على أنها تعليقاً مؤيداً لما يحمل الإساءة.

• تعيد إرسال ما يحمل إساءة لأحد حتى ولو كان ذلك بقصد جيد، كأن تقول: انظروا لهذا الافتراه. ففي جميع الحالات أنت ساهمت في نشر وتداول الإساءة.

• تكون لا مبالياً حين تكون شاهداً على حديث بين أفراد ويبدأ أحدهم في التنمر على آخر.



ما هي الجوانب الأخرى التي من الممكن أن تكون من خلالها مسانداً للتنمر دون قصد منك، وماذا تستطيع أن تفعل لتوقفه؟

ما هي الأضرار التي من الممكن أن يسببها التنمّر الإلكتروني؟

هناك حالات كثيرة لراهقين وشباب تعرّضوا للتنمّر الإلكتروني وانتهت بنهائيات مأساوية. وهناك حالات أكثر تحطم فيها قلوب أشخاص وثقهم بأنفسهم ولازالوا يعانون هم وعائلاتهم ألم ما حلّ بهم نتيجة التنمّر وتبعاته. ومع ذلك فهناك من المراهقين والشباب الذين استطاعوا أن يتجاوزوا آثار التنمّر الإلكتروني التي تعرّضوا لها، ولكنّ قليلاً جداً منهم لم يشعر بالألم بداخله ولم تتأثر حياته به بشكل أو بأخر.

التنمّر الإلكتروني يستهدف نظرة الشخص لنفسه بشكل حاد بحيث قد يصل الحال بضحية التنمّر لأن يصدق ما يقال عنه، وربما يكره نفسه ونمط حياته، ويفقد أمله في نفسه وفي مستقبله وفي رغبته في النجاح والتطوير.

بعض آثار التنمّر الإلكتروني قد تشمل:

- صعوبة الثقة بالأ الآخرين والنظر إليهم بعين الشك.
- تشتيت الذهن وتدني المستوى الدراسي.
- ضعف الثقة بالنفس والنظرة الدونية للذات.
- الخوف والقلق والتrepidation.
- عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة أو التوادع في أماكن التجمع.
- التعرّض لأمراض نفسية وجسدية.
- اضطراب في النوم والأكل.

ما هي التأثيرات الأخرى التي قد يتركها التنمّر الإلكتروني على المراهقين برأيك؟

لا أريد أن أكون ضحية للتنمر الإلكتروني، ماذا يمكنني أن أفعل؟

طالما كنت متواجداً على الإنترنت، فهناك احتمال أن تكون عرضة للتنمر الإلكتروني من أشخاص تعرفهم أو لا تعرفهم. ولكن هناك الكثير مما تستطيع أن تفعل لكي تقتصن تلك الاحتمالات إلى أدنى الدرجات.

فيما يلي بعض أهم ما يمكنك أن تقوم به:



- خذ الحيطة والحذر وفعّل الجوانب الأمامية في تطبيقاتك وبشكل كامل في حساباتك ولا تجعلها مفتوحة للجميع. فجميع شبكات التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني وغيرها لديها خاصية تعزّز من الخصوصية وتحمّل حماية أكبر من أن يخترق الآخرون حسابك أو يستغلون معلوماتك بشكل يضرّ بك.
- لا تضع نقاط ضعفك على الملأ. إذا كنت تخاف من شيء، أو أنت وحيد في المنزل، أو لديك ما يقلقك، أو يوجد في حياتك أي جانب من الممكن أن يستغلّه شخص بشكل يسيء إليك، لا تضعه على الإنترنت.
- احترم خصوصيتك ولا تشارك تفاصيل حياتك وحرّكها مع الآخرين. قد تبدو إليك هذه أمور صغيرة تافهة ولا أحد يهتم لها، ولكنها تعطي المتّنمر الإلكتروني معلومات هامة عن نمط حياتك، ويستطيع من خلالها اكتشاف موقع ضعفك واستخدامها ضدّك.

لا أريد أن أكون ضحية للتنمر الإلكتروني، ماذا يمكنني أن أفعل؟

- تكلم باحترام عن الآخرين في حساباتك خاصةً عن والديك وولي أمرك وعائلتك ولا تشارك الآخرين مشاكلك الأسرية.
- لا تشارك معلوماتك ومعلومات عائلتك الخاصة مع أحد. حتى مكان عمل والديك أو ولي أمرك وخططكم للسفر وما شابه هي معلومات تختصّ بكم كعائلة وجودها على الملاً قد يتسبّب بإذانك.
- انتبه لنفسك ولما تقوم به، وفكر قبل أن تقوم بأيّ عمل خاطئ. وتذكر بأنّ الأخطاء ممكن أن تُنسى سلباً قبل أن يكون التواصل سهلاً مع وجود الإنترت، ولكن الآن كل شيء محفوظ في مكان ما.
- كون لنفسك علاقات جيدة مع أفراد جيدين لا يقومون بعمل التنمر ولا يقبلونه. فهم قد يكونون داعماً قوياً لك عندما تحتاج لهم. لا تعزل نفسك، فتجهل ما عليك أن تفعل عندما تتورّط في شيء ما.
- لا تفعل ما هو خاطئ ولو لمرة واحدة. ولا تكن متتمراً ولا تشارك في التنمر على أحد مهما رأيت سهولة ذلك ورغبت فيه.

ما هي الأمور الأخرى التي تستطيع أن تقوم بها لحماية نفسك من التنمر الإلكتروني؟

- كل ما لا تريد له أن يُنشر، لا تضعه على الإنترت في المقام الأول. القرار بيده تماماً لتضع أي معلومة على الإنترت، ولكن يصبح خارج سيطرتك فور إرسالك لها، وقد تقع بأيدي آخرين لا يريدون لك الخير.

ماذا أفعل في حال تعرّضت للتنمر؟

تذكّر دائمًا أن تكون ذكيًا وتحمي نفسك من التنمر بقدر استطاعتك، وأن لا تترك ذريعة يستخدمها شخص ضدك. ولكن في حال تعرّضت للتنمر،

٣ ـ تذكّر <<

عندما تتعرّض للتنمر، فإنك تكون في وضع غير مريح ومؤلم، وربّما تكون نظرتك لنفسك غير جيّدة، وتنظر لنفسك على أنك شخص ضعيف أو غير لائق. وأحياناً قد تصدق أنت ما يقوله المتّمر عنك من أمور غير جيّدة. لذلك من المهم أن تعزّ الأمور التالية في نفسك دائمًا، وتستحضرها وتردّدها مع نفسك عندما تتعرّض للتنمر:

أنت شخص لك ويجد وقيمة إنسانية في هذه الدنيا،
ولا يوجد من له قيمة إنسانية أقل منك ولا أكثر منك.
ولا يستطيع أحد أن يقلل من تلك القيمة، لأنها قيمة أعطاها الله لك
وليس لأحد أن يأخذها، فلا تجعل قيمتك مقرونة بشكلك أو لونك أو
وضعك الاجتماعي أو المادي.

ما يقوله الآخرون عنك من أمور سيئة لا يغيرحقيقة
ما أنت عليه.

فتتأكد من أنك تبني لنفسك شخصية قوية تقوم على أساس إنساني،
وتحتار أفعالك بما ينفع الآخرين وليس ما يؤذيهم، لكي تقنع أنت بأنك
إنسان جيد مهما حاول المتنمر أن ينشر عنك خلاف ذلك.

ثقتك بنفسك أنت الذي تبنيها وهي بيدك وليس بيد
الآخرين.

وهي من أهم الأمور التي تحتاجها في الصعوبات، و تستطيع أن تمنحك
القوة والقدرة على تجاوزها. فاعمل كل يوم على ما يقوّي ثقتك بنفسك
كأن توصل نفسك لدرجات جيدة من النجاح في المدرسة وخارجها،
وببناء علاقات سليمة مع الآخرين، والقيام بمساعدة الآخرين، وغيرها.

يوجد أفراد كثيرون يحبونك ويريدون مصلحتك ويودون
مساعدتك والوقوف إلى جانبك.

فمهما كانت مشاعرك مختلطة تجاه الأفراد الموجودين في حياتك، إلا
أنّ مما لا شك فيه أنّ محبة واهتمام والديك وأسرتك بك حقيقة وقوية
حتى ولو لم يتمكنوا من التعبير عن ذلك بشكل جيد. وكذلك العديد
من أقربائك وعائلتك وأصدقائك قد يحملون لك محبة واهتمام أكثر
مما تتصور. فلا تعزل نفسك وتعتقد بأنك وحيد ولا يوجد من يستطيع
مساعدتك ومساندتك.

في حال تعرّفت للتنمر، تأكّد من أنك تقوم بالخطوات التالية:



- تكلم مع شخص كبير يثق به كأحد والديك أو أخوتك الكبار أو معلمك أو إدارة المدرسة أو أيّ شخص كبير آخر يثق به والديك أوولي أمرك. لا تكتم ذلك في نفسك أبداً. فمهما كنت تعتقد بأنك تستطيع أن تتصرّف بشكل جيد، فهناك الكثير من الأمور لا تعرفها بسبب سُنّك، ويستطيع الكبار أن يساعدونك فيها.
- لا تقم بما يجعل الأمور أسوأ، ولا تردّ فوراً على التنمر الذي تعرّضت له قبل أن تفكّر وتستشير كبيراً يثق به والديك أوولي أمرك. فقد تتمكن من احتواء الموضوع بشكل أفضل.
- لا تقم بالردّ بالتنمر على الشخص الذي تنمر عليك. فالعمل السيء لا يمكن أن يُصحّح بعمل سيء مثله. لا تتصاع لـما يقولونه لك زملاؤك في هذا المجال، فهم يحبّونك ويريدون مساعدتك، ولكن خبرتهم في الحياة قليلة، وقد يخطئون ويغفلون جوانب هامة مما يجعلك في وضع أسوأ.
- إذا كنت تعرف الشخص المتّنمر، أطلب من شخص كبير يثق به والداك أوولي أمرك بأن يتواصل معه أو مع والديه أو إدارة مدرسته للعمل على إيقاف التنمر.
- حاول أن لا تشعر بالخجل من نفسك مهما كان ما نشره أو قاله عنك المتّنمر محرجاً وسيّناً. وحتى لو كنت قد قمت بما لا يليق، ركّز على تصحيح الخطأ بدل الخجل من نفسك ورؤيّة نفسك بشكل ضعيف.
- في أيّ حال من الأحوال لا تتجاوب مع مَن يهدّدك أو يبتزّك ويطلب منك أن تعطيه مالاً أو صوراً أو معلومات عن أصدقائك لكي يوقف التنمر ضدّك. فلا ضمان أبداً بأنّ الموضوع سينتهي هنا، بل قد تتوّرّط بشكل أكبر معه. أخبر شخصاً كبيراً يثق به والديك أوولي أمرك.

في حال تعرّضت للتنمر، تأكّد من أنك تقوم بالخطوات التالية:

- تعرّف على الجهات الرسمية وما يمكنها أن تمنحك من مساعدة لحمايتك ومساندتك للتعامل مع التنمر في حال تعرّضت إليه.

تذكّر بأن هدف المتنمر هو كسر شخصيتك وحثّك على النظر بشكل سيء ودوني لنفسك، فلا تمنحه ما يريد. واعمل بما يقوّيك في هذه الأوقات الصعبة، ولا تعزل نفسك في أي حال من الأحوال، واطلب المساعدة من أشخاص موثوقين. فأنت قد لا تستطيع أن تساعد نفسك إذا كنت وحيداً أو مع أصدقائك فقط، ولكن بالإمكان أن تحدث فرقاً كبيراً جداً إذا ما طلبت المساعدة من الأشخاص المناسبين.

في حال تعرّضك لخطر التنمر الإلكتروني فإن الجهات الرسمية مستعدة لمساعدتك!

أرقام التواصل مع الجهات الرسمية في مملكة البحرين:

**وزارة الداخلية
الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني:**

خدمة الخط الساخن: ٩٩٢ |
www.interior.gov.bh |

مركز حماية الطفل:

خدمة الخط الساخن: ٩٩٨ |
 البريد الإلكتروني: 998@social.gov.bh |
www.social.gov.bh |

ماذا لو كنت أنت متّنمراً؟

إذا كانت إحدى النقاط التالية صحيحة بالنسبة إليك، فأنّت أكثر عرضة لأن تكون متّنمراً إلكترونياً أو أنّك متّنمراً بالفعل:

- تحمل في قلبك مشاعر حسد أو كره أو حقد تجاه الآخرين.
- لا تهتم عندما ترى آخرين يتّلّمون أو يُمارس عليهم ظلم من أي نوع.
- تفرح عندما ترى شخصاً في ورطة بسبب عمل قمت به بمفرده أو بمساعدة آخرين.
- تستخدم كلمات غير لائقة على موقع التواصل الاجتماعي.
- ترسل ما من شأنه أن يسبّ احراجاً لشخص ما، أو ما يشجّع الآخرين على إرسال ما يسبّ احراجاً له.
- لديك حساب أو أكثر على الإنترنّت لا تستخدم فيه اسمك الحقيقي، وتتصرّف فيه بطريقة مختلفة عما تتصرّف عندما تكون هويّتك معروفة.
- تنشر نصّ مكالمة بينك وبين شخص آخر، أو صورة أو فيديو لشخص دون إذنه وأنت تعلم بأنه قد لا يكون راض عنّما تفعل.
- تقوم بوضع علامات إعجاب على ما يرسله آخرون ويتضمن إساءة لشخص ما، سواء كنت تعرف ذلك الشخص أم لا.
- ترسل أموراً غير لائقة عن شخص ما على موقع التواصل الاجتماعي، سواء كان ما ترسله حقيقياً أم مفبركاً.

ماذا لو كنت أنت متّنّمراً؟



هل يمكنك أن تضيف على هذه القائمة؟



ماذا لو كنت أنت متّمرًا؟

قد تكون أنت متّمرًا بعلم، أو دون انتباه منك بأنّ ما تقوم به يعتبر تتمّرًا إلكترونياً. ولكنك تملك الشجاعة الكافية لأن تعرف لنفسك بالخطأ الذي تقوم به وتصحّه.

خذ الخطوات التالية بجدية كبيرة:

- قبل كل شيء، خذ قرارًا بأن توقف التتمّر فورًا.
- تعرّف على مشاعر الحسد والكره عندما تتنابك ولا تبعدها عن نفسك وتفترض عدم وجودها، فنحن لسنا مثاليين وقد تتنابنا مشاعر لا نحبها. فكر كيف لك أن لا تحسد الآخرين أو تكرّهم وتعاقبهم فقط لأنّ لديهم ما ليس لديك. فأنت لا تعرف تفاصيل حياتهم بين جدران بيوتهم، فلا يوجد من لديه حياة مثالية خالية من المشكلات.
- قد تعتقد بأنّ ما تكتبه على الانترنت هو كلام اعتيادي ومجرّد دردشة وليس كلامًا جادًا، لذلك لا يمكنه أن يتسبّب بإيذاء حقيقي لأحد. ولكن الواقع هو غير ذلك تماماً، فالكلمات المؤذية والمهينة تؤذى وتحرج بشكل حقيقي سواء قيلت بشكل جدي أو غير ذلك.
- تذكر دائمًا بأنّك تكتب على جهاز ليس به روح ولا مشاعر، ولكن معنى ما تكتبه وتأثيره يصل لأشخاص حقيقيين ولهم قلوب ومشاعر وعائلة حقيقةً لذلك ما تفعله على الانترنت من أدى ينعكس على الواقع حياتهم ويتسّبّب لهم بمشاكل حقيقةً.
- لا تأخذ كل شيء على سبيل المزاح والضحك والتسلية. بعض الكلمات قد تكون مؤذية بشكل عميق عندما يتم توجيهها للآخر.

ماذا لو كنت أنت متّنّراً؟

• لكل شخص درجة تحمل تختلف عن الآخر. فما يعتبره البعض أمراً اعتيادياً ويمكن أن يمضوا معه كمزحة، قد يؤثر بشكل كبير على شخص آخر. فانتبه بأن لا تقوم بما يؤذى الآخرين، وتنصّور بأنه لا يزعجهم ولا يؤذيهم لأنّه لم يكن ليزعجك أو يؤذيك لو حصل لك.

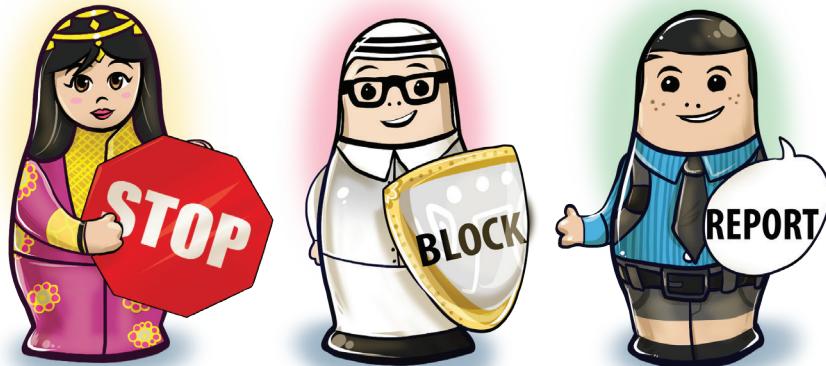
• هناك فرق بين أصدقائك الحقيقيين على أرض الواقع، وبين المتابعين لك على وسائل التواصل الاجتماعي. فهو لا ليسوا أصدقاء بالمعنى الذي تحمله الصداقة الحقيقية. فالذين يضعون لك علامات إعجاب ويصفقون لك عندما تقوم بالتنمر على أحد، هم ذاتهم سيصفقون لمن يتّنّر عليك.

• من حقك أن ترغب في أن تصبح شخصاً معروفاً ومحترماً ومقدراً. ولكن تأكّد من أنك تصبح كذلك من خلال شيء يضيف لك قيمة في نظر نفسك والآخرين. فإن تكون مشهوراً بالإيذاء لا يضيف لك شيئاً، بل ينقص من كرامتك وإنسانيّتك. ولو احترمك الآخرون ظاهراً، إلا أنه لا يمكنهم احترامك حقيقة ولا الوثوق بك.

اذكر أهم ثلاثة أشياء تعتقد من المهم أن يقوم بها أي مراهق لإيقاف عمل التنمر فوراً؟

ماذا أستطيع أن أفعل عملياً لكي أكون قائداً في الحد من التنمّر الإلكتروني؟

- كن دقيقاً وانتبه لمجالات حدوث التنمّر أو بداياته لدى أصدقائك وزملائك.
- لا تكن سلبياً دون حراك. خذ خطوة دائماً سجّل SPAM ، قم بعمل BLOCK ، اكتب تعليقاً مؤدياً ترد فيه اعتبار شخص يهان،...
- ساهم في مساعدة الضحية بشكل مؤدب في حال سمعاك أخبار غير صحيحة أو مسيئة عنه. ستدّهش بأن هنالك من يقتدي بك ويحدو حذوك، وهناك من يفكّر مرة أخرى قبل أن يقوم بعمل مؤيد للتنمّر، وبذلك أنت ستساهم في الحد من التنمّر.
- كون مجموعة من الأفراد وتعاونوا معاً في القيام بما يحدّ من التنمّر الإلكتروني.
- عندما يُعرف عنك بأنك لا تقبل إيذاء الآخرين، ستقلّل من احتمالات تعرّضك للتنمّر. وفي ذات الوقت عندما يحدث وتتعرّض للتنمّر الإلكتروني، ستزيد احتمالات أن يقف معك آخرون ويساندونك.
- ساعد في نشر ثقافة أن يكون الآخرون قادة أيضاً وذلك من خلال بث مفاهيم القيادة الحقيقة.



لن قائدًاً وفَكِرْ، راجع، واثبت وجودك

فَكَرْ بما كتبت أو تريده أن ترسل من صور أو فيديو أو تعليق أو وضع علامة إعجاب (LIKE) على شيء، واسأل نفسك الأسئلة التالية:

	نعم	لا
هل فيه إيهاد لشخص؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل فيه إهانة مبطنة لأي شخص أو مجموعة؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يضر أحدها على إيهاد شخص ما؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل سيساهم في أن يشعر شخص ما بشعور شيء عن نفسه؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أعد التفكير بما كنت سترسل أو تعلق أو تضع علامة إعجاب، وتأكد من أنّ ما تقوم به تكون فيه إجابة الأسئلة الأربع السابقة «لا». إذا كانت الإجابة على واحدة من تلك الأسئلة «نعم». توقف فوراً.

ثمّ قم بأحد الخطوتين التاليتين:

- إما أن تتوقف عن الإرسال تماماً.
- أو تقوم بتغيير ما كتبت لكي لا تكون إجابة أي من الأسئلة السابقة «نعم».

امسأ دفّة القيادة وقم بعمل ما لا توقف التنمر

قم بعملِ ما ولا تكن مترجّلاً سلبياً. قم بخطوة للحدّ من التنمر عندما ترى الآخرين يقومون به. فما تقوم به يبني بداخلك ثقة وقوة تتعكس عليك في مجالات حياتك المختلفة، ويساهم في أن تكون شخصاً مؤثراً اليوم وغداً، ووطنك والعالم لن يكون كما هو قبل وجودك.

ما هي خطّتك كقائد لوضع بصمتك الإنسانية
في مجال الحدّ من التنمر الإلكتروني؟

إنه وقت الابداع. أخبرنا ما الذي تعتقد أنه يحدث
في القمة و أكمل تفاصيلها و شاركتنا رأيك على:
#انترنت_امن و #قل_لا_للتنة_الالكتروني



للمشاركة اتبع الخطوات التالية:

١. اكمل القصة من خلال ملء المحادثات الفارغة الموجودة بما يناسب أحداث القصة.
٢. أرسل تعليقاتك عن الكاريكاتير على فيسبوك أو انستغرام أو تويتر.
٣. أضف #انترنت_امن و #قل_لا_للتمر_الالكتروني
٤. تأكد من اضافة تاق انترنت امن و حساب @safesurf على انستغرام و @safesurf_bh على تويتر.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقعنا الالكتروني www.safesurf.bh أو راسلنا عبر البريد الإلكتروني: safesurf@tra.org.bh أو قنوات التواصل الاجتماعي لـ ”انترنت امن“.

تمرين جماعي

تمرين جماعي ١:

أحد أصدقائكم في الفصل كتب على صفحته الخاصة على الفيسبوك وتويتر كلاماً غير لائق عن زميل لكم في الفصل، يتهمه فيه بأمور غير لائقة ويتحدث عنه بسوء ويسخر منه.

تناقش مع زملائك عن التصرفات الذكية التي بإمكانكم أن تقوموا بها لإيقاف هذا التنمّر ومساعدة زملئكم ضحية التنمّر، مع الأخذ بالاعتبار الأمور التالية:

- أن لا تكونوا عنيفين، أو تقوموا بعمل فيه تنمّر.
- أن تراعوا مشاعر زملئكم ضحية التنمّر ولا تقوموا بما يتسبب في التشهير به أكثر.
- أن تكون القيم الإنسانية موجودة في جميع خطواتكم وأنتم تعاملون مع الموضوع.
- أن تتبعوا بأنّ الهدف مما تقومون به هو إيقاف التنمّر وليس إيهامه.

تمرين جماعي ٢:

قام أحد معارف صديقكم المراهق بإرسال صورة شخصية غير مناسبة للنشر على وسائل التواصل الاجتماعي (واتس اب، سنابشات، فيسبوك،...). أنتم لا تعرفون من أين حصل ذلك الشخص على الصورة، ولكنكم تعرفون بأنّ صديقكم قد بعث هذه الصورة إلى بعض أصدقائه سابقاً، ونبّههم بأن لا يرسلوها لأحد.

تناقش مع زملائك عن التصرفات الذكية التي بإمكانكم أن تقوموا بها لإيقاف التنمّر ومساعدة صديقكم، مع الأخذ بالاعتبار الأمور التالية:

- الكيفية التي يمكنكم فيها العمل على الحد من انتشار الصورة ما أمكن.
- مساعدة صديقكم ليبقى قوياً ولا يفقد ثقته بنفسه.
- العمل مع إدارات قنوات وسائل التواصل الاجتماعي لحذف الصورة.
- عدم الدخول في اتهام الآخرين من دون دليل على أنّهم هم من تسبّبوا بنشر الصورة.
- القيام بدور قيادي لبيان مخاطر إرسال صور غير مناسبة للنشر حتى ولو تم التأكيد على المستلمين بعدم نشرها.

تمارين جماعية

تمرين جماعي ٣:

جاء صديق لكم خائفاً متوتراً، وبعد إصراركم أخبركم السبب بأنّ هناك شخص أرسل له تهديدًا في رسالة على صفحة الفيسبوك، بأنه إذا لم يرسل له صور عن نفسه بمواصفات معينة، سوف يأتي إلى منزلهم ويؤذى عائلته. وازداد خوف صديقكم عندما عرف بأنّ المتصل لديه معلومات كثيرة عن عائلته.

تناقش مع زملائك عن التصرفات الذكية التي بإمكانكم أن تقوموا بها لإيقاف التنمر وحماية صديقكم، مع الأخذ بالاعتبار الأمور التالية:

- مساعدة صديقكم لكي تكون مخاوفه غير مبالغ فيها.
- التواصل مع شخص كبير تثقون به ويثق به أبواه لاستشارته أول بأول.
- التأكد من أن لا يقوم صديقكم ب التواصل منفعل أو غير مدروس مع ذلك الشخص.
- القيام بدور قيادي لتشجيع ضحايا التنمر الإلكتروني، وخاصة الابتزاز والتهديد، بأن يتواصلوا مع الأشخاص المناسبين لمساعدتهم وأن لا يتعاملوا مع هذا التنمر وحدهم.



أسئلة

اختر الإجابة الصحيحة

١) التتمر الإلكتروني هو استخدام الأجهزة الإلكترونية المرتبطة بالانترنت:
أ- لإيقاع الأذى على شخص

ب- لاستغلال نقاط ضعف شخص من أجل إيقاع الضرر به

ت- للنيل من شخص وكسر ثقته بنفسه، وتقليل قيمته، وإشعاره بالخوف وعدم الأمان

ث- كل ما سبق

٢) الأشخاص الذين يتعرضون للتتمر الإلكتروني هم:

أ- أي شخص مهما كان

ب- المنشاغبون

ت- المشهورون والمعروفون

ث- الخجولون والحساسون

٣) التتمر الإلكتروني يعتبر

أ- ليس شيئاً ذا أهمية - وذلك لأن الكل يتعرض لذلك في المدرسة

ب- شيئاً يجب أخذة بجد - وذلك لأنه يجعل الناس يشعرون بالتهديد وبعدم الأمان

ت- شيئاً يؤخذ بجد فقط إذا وجد دليل عليه وكان بالإمكان إثبات حصوله

٤) إذا تعرضت للتتمر الإلكتروني على احدى مواقع التواصل الاجتماعي:

أ- أتكلم مع شخص كبير أثق به ويتلق به والداي

ب- لا أرد على التتمر بصورة مباشرة وإنما أفكر بذلك في التعامل معه بشكل أفضل

ت- لاأشعر بالخجل من نفسي مهما كان ما نشره أو قاله عنني المتتمر محرجاً وسيئاً

ث- كل ما سبق

٥) المتتمر الإلكتروني غالباً ما يكون:

أ- شخصاً كبيراً وقوياً واضحاً أنه متتمر

ب- شخصاً جياباً ومجهول الهوية

ت- شخصاً سيئاً جداً

ث- أي شخص، وذلك يشملني ويشمل أصدقائي، إذا لم ننتبه كيف نتعامل مع الآخرين

الأسئلة

اختر الإجابة الصحيحة

- ٦) وسائل التعامل مع التنمّر الإلكتروني تشمل:
أ- عدم الرد على الرسائل والمشاركات المؤذية
ب- استخدام الحظر (BLOCK)، والتَّبليغ عن أي عمل تنمّر إلكتروني يحدث في ذلك
الموقع الاجتماعي
ت- الاحتفاظ بما يدل على التنمّر الإلكتروني الذي حدث
ث- كل ما سبق
- ٧) الشخص القائد المساهم في التغيير الإيجابي في موضوع التنمّر الإلكتروني هو الشخص الذي:
أ- لا يقوم بعمل من أعمال التنمّر بأي حال من الأحوال
ب- يساهم في إيقاف التنمّر الذي يحصل لآخرين
ت- يتعامل مع التنمّر الإلكتروني بطريقة ذكية دون أن يفقد ثقته بنفسه
ث- كل ما سبق

الإجابات الصحيحة:

(١، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ١)



٢٦

{ أنت شرخده لـك وجود وقمة إنسانية في هذه الدنيا، ولا يُجد مم له
فَهِمْ إِنْسَانِيَّةً أَقْلَ مثْلَكَ وَلَا أَنْدَرَ مثْلَكَ .

اتباع امن

#safesurf //

اتباع امن

#safesurf //

اتباع امن

#safesurf //

{ تَهَكُّكَ بِتَسْعَلَكَ أَنْتَ الَّذِي تَسْهَلُهَا وَهِيَ يَسْرَكَ وَلَيْسَ يَسْرَ الْأَخْرَيْهِ .

اتباع امن

#safesurf //

اتباع امن

#safesurf //

اتباع امن

#safesurf //

{ مَا يَقُولُهُ الْآخِرُوُونَ عَنْكَ مم أَهُورَ سَنَنَهُ لَا يَغْدُ حَقَّهُهُ مم أَنْتَ عَلَيْهِ .

اتباع امن

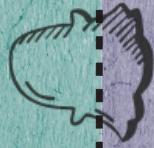
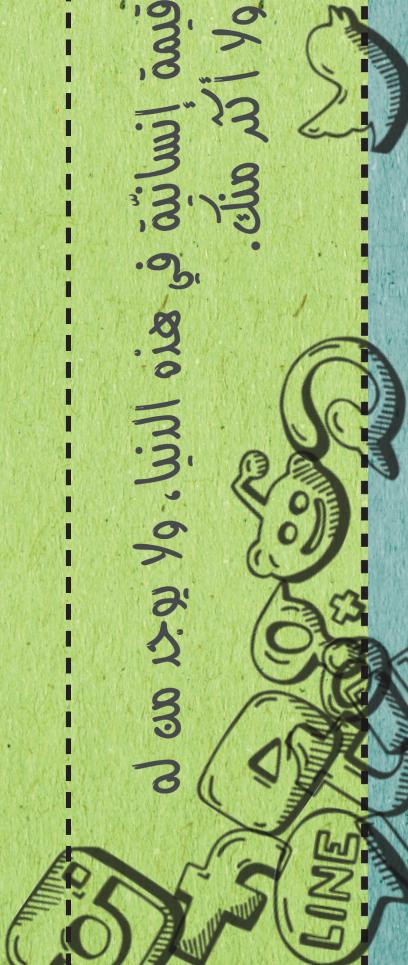
#safesurf //

اتباع امن

#safesurf //

اتباع امن

#safesurf //



{ أنت شخصك لكن وجود وقمعه إنسانية في هذه الدنيا ، ولا يوجد لك
فمعه إنسانية أقل منه ولا أكثر منه . }

إنترنت آمن

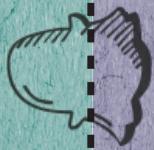
#safesurf //



{ تعلم ببساطة أنت الذي يسيطر على حياة بي لا تخرب . }

إنترنت آمن

#safesurf //

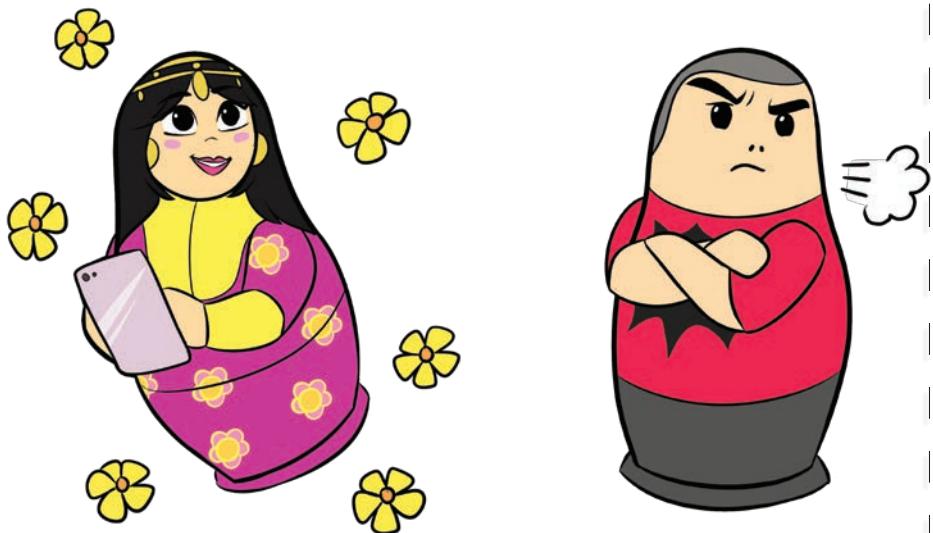


{ ما يقوله الآخرون عنك هو أهون سلطة لا يغدو حقيقة ما أنت عليه . }

إنترنت آمن

#safesurf //















"أنت تستحق الأفضل وفي ذات الوقت تستطيع مساعدة الآخرين في أن يكونوا الأفضل.. كن قائداً ولنعمل معاً لنوقف التنمر الإلكتروني"



Tel: +973 17520000
 @safesurf
 @safesurf_bh
 SafeSurfBahrain
www.safesurf.bh



Tel: +973 17242415
 @BeFreeProgram
www.befreepro.org