

كيفية منع التنمر عبر الإنترنت والرد عليه

يعد التنمر عبر الإنترنت ضارًا بشباب ولاية أوريجون ومجتمعاتهم. على عكس أنواع التنمر الأخرى، يمكن أن يحدث التهديد والترهيب والمضايقة والإذلال الناتج عن التنمر عبر الإنترنت على مدار 24 ساعة يوميًا ويصلوا إلى الشباب في أي مكان. ولهذا السبب يتعامل [قانون ولاية أوريجون](https://safesupportivelearning.ed.gov/discipline-compendium?state=Oregon&sub_category=Authority%20to%20Develop%20and%20Establish%20Codes%20of%20Conduct) مع الأمر على محمل الجد مثل التهديدات الأخرى بالعنف أو الأذى.

# ما هو التنمر عبر الإنترنت؟

* التنمر عبر الإنترنت هو التنمر الذي يحدث عبر الأجهزة الرقمية مثل الهواتف الخلوية وأجهزة الكمبيوتر والحاسبات اللوحية.
* غالبًا ما يستخدم المتنمرون عبر الإنترنت كلمات جارحة أو يشاركون صورًا أو مقاطع فيديو محرجة عبر قنوات التواصل الاجتماعي أو غرف المحادثات أو مواقع الفيديو أو النصوص أو رسائل البريد الإلكتروني.
* يتضمن التنمر عبر الإنترنت إرسال أو نشر أو مشاركة محتوى سلبي أو ضار أو كاذب أو وضيع عن شخص آخر. وقد يشمل ذلك مشاركة المعلومات أو الصور الشخصية أو الخاصة.
* تتجاوز بعض حالات التنمر عبر الإنترنت الحدود إلى سلوك غير قانوني أو إجرامي.
* الأماكن الأكثر شيوعًا التي يحدث فيها التنمر الإلكتروني هي:
  + وسائل التواصل الاجتماعي، مثل TikTok وX/Twitter وFacebook وInstagram وSnapchat وYouTube
  + تطبيقات الرسائل النصية والمراسلة على الأجهزة المحمولة
  + المراسلة الفورية والمراسلة المباشرة والمحادثة عبر الإنترنت
  + المنتديات عبر الإنترنت وغرف المحادثة ولوحات الرسائل، مثل Reddit
  + البريد الإلكتروني
  + مجتمعات الألعاب عبر الإنترنت

# ماذا تفعل إذا كنت هدفًا للتنمر عبر الإنترنت

* لا تلُم نفسك.
* تحدث إلى شخص بالغ موثوق به.
* لا تنتقم بتوجيه مزيد من التنمر عبر الإنترنت. غالبًا ما يسعى المتنمرون إلى الحصول على رد فعل.
* منع المتنمرين على وسائل التواصل الاجتماعي [وحظر الرسائل النصية](https://www.pcmag.com/how-to/how-to-block-a-number-on-your-smartphone) الواردة منهم.
* احتفظ بسجل للتنمر عبر الإنترنت. يمكن استخدام إثبات التنمر عبر الإنترنت على هاتفك و/أو جهاز الكمبيوتر الخاص بك لإثبات أنك تتعرض للمضايقة أو التهديد.
* قم بالإبلاغ عن منشورات وسائل التواصل الاجتماعي المسيئة إلى شركة التواصل الاجتماعي.
* إذا كنت تتعرض لمضايقات نصية من أرقام مجهولة، فقم بالتقاط لقطة شاشة للنص، وحظر الرقم، وابحث عنه في تطبيق البحث العكسي عن الهاتف.

# ماذا تفعل إذا شهدت التنمر عبر الإنترنت

* لا تشارك المنشورات أو النصوص أو الصور أو مقاطع الفيديو التي تؤذي الآخرين.
* ادعم الشخص الذي يتعرض للتنمر. دعه يعرف أن هذا ليس خطأه.
* اتخذ موقفًا ضد المتنمرين عبر الإنترنت وأبلغ عن سلوكهم. لقد سهلت معظم مواقع التواصل الاجتماعي الإبلاغ عن المنشورات غير اللائقة.

# كيف تحمي نفسك من التنمر الإلكتروني:

* كن حذرًا فيما يتعلق بالمعلومات الشخصية التي تشاركها عبر الإنترنت. انتبه إلى أن أي شيء تشاركه بشكل خاص عبر رسالة نصية أو رسالة خاصة يمكن مشاركته بشكل عام.
* لا تدع الآخرين يستخدمون هاتفك الذكي. تحتوي أجهزتك الرقمية على معلومات شخصية وحسابات وسائل تواصل اجتماعية وكلمات مرور.
* استخدم [المصادقة الثنائية](https://www.cisco.com/c/en/us/products/security/what-is-two-factor-authentication.html).

# ما الذي يمكن للوالدين فعله لحماية أطفالهم ومراهقيهم من التعرض للتنمر عبر الإنترنت

* في كثير من الأحيان لا يشارك الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقون ما يحدث في حياتهم. انتبه إلى أي تغيرات في مزاج ابنك واتجاهاته وأنماط نومه وتناوله للطعام وسلوكه.
* تأكد أن طفلك/مراهقك يشعر بالحب والدعم. والأهم من ذلك، قم بتخصيص وقت منتظم للاستماع إلى ما يحدث في حياتهم.
* علّم طفلك/مراهقك كيفية حماية معلوماته عبر الإنترنت. قم بتغيير الإعدادات إلى

إعدادات خصوصية أقوى واستخدم المصادقة الثنائية في حسابات وسائل التواصل الاجتماعي وتأكد أنه يعرف كيف يقوم بالإبلاغ عن المنشورات التي يجدها مؤذية وقاسية.

* قم بإجراء مناقشات منفتحة وصريحة معه حول التنمر بوجه عام والتنمر عبر الإنترنت. كن واضحًا بشأن توقعاتك حول كيفية حمايته لمعلوماته عبر الإنترنت، ووضِّح أنك متواجد لتقديم الدعم عند الحاجة إلى المساعدة. أبلغه بأن المخاوف المتعلقة بالتنمر بوجه عام

أو التنمر عبر الإنترنت يمكنه أن يخبرك بها في أي وقت.

* إذا تعرض طفلك/مراهقك للتنمر عبر الإنترنت، فشجعه على عدم الانتقام، واعمل معه بهدوء لوضع خطة عمل.
* إذا استمرت المشكلة، ساعد طفلك/مراهقك على جمع الأدلة وناقش معه كيفية الإبلاغ عن المنشورات والصور ومقاطع الفيديو المسيئة إلى شركة وسائل التواصل الاجتماعي والسلطات المختصة.
* قم بالإبلاغ عن أرقام الهواتف المزعجة وحظرها في [دليل الهاتف الخاص بالمجتمع](https://www.callersmart.com/).

# ما يمكن للوالدين فعله لمنع التنمر عبر الإنترنت

* إجراء محادثات منفتحة حول التنمر بوجه عام والتنمر عبر الإنترنت. أن يكونا واضحين بشأن أنه ضار وغير مقبول.
* إعطاء تعليمات واضحة بشأن كيفية الرد على التنمر عبر الإنترنت بما في ذلك عدم مشاركة أو إعادة نشر المعلومات الخاصة بالآخرين.
* تشجيع تحديد "وقت لعدم الاتصال بالإنترنت". تحديد فترة انقطاع كل يوم قد تشمل وجبات عائلية أو وقت استرخاء.
* التأكد أن طفلك/مراهقك يدرك أن "سمعته الرقمية" مهمة، وأن التنمر عبر الإنترنت يمكن أن يكون له عواقب شخصية وقانونية طويلة المدى.

# مصادر إضافية

* مركز أبحاث التنمر عبر الإنترنت [مصدر يحتوي على نصائح حول إساءة استخدام المواعدة الرقمية، ومواجهة التنمر عبر الإنترنت والرد عليه، والمزيد.](https://cyberbullying.org/category/resources/students)
* [ما هو](https://connectsafely.org/) التنمر عبر الإنترنت؟ مورد يصف التنمر عبر الإنترنت ويوفر موارد للوقاية والإبلاغ.
* [: منظمة غير ربحية مخصصة لتثقيف مستخدمي تقنية connectedConnectSafely حول السلامة،](https://mhanational.org/sites/default/files/back-to-school/2023/downloads/2023-BTS-Toolkit.pdf) والخصوصية والأمان.
* الصور الذاتية والشبكات الاجتماعية والشاشات: تصفح المساحات الافتراضية للشباب - الصحة العقلية الأمريكية [: مجموعة أدوات العودة إلى المدرسة لعام 2023](https://cyberbullying.org/) خلاصة وافية للموارد لموظفي المدرسة وأولياء الأمور

فيما يتعلق بالبيئات الافتراضية، وآثارها على الصحة العقلية.

* مركز أبحاث التنمر عبر الإنترنت: يوفر خلاصة وافية للموارد للمعلمين وأولياء الأمور والشباب والمجتمعات.