

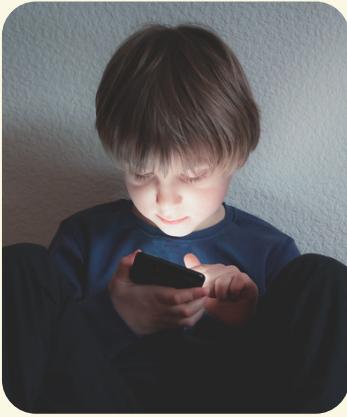
التنمّر الإلكتروني: ما يجب على أولياء الأمور معرفته

ما هو التنمّر الإلكتروني؟

يتعرّض الشباب بشكل متزايد للتفاعلات عبر الإنترنت، مما يجعلهم أكثر عرضة للتنمّر الإلكتروني. ويمكن أن يحدث ذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو تطبيقات المراسلة أو منصات الألعاب، وغالبًا ما يمر دون ملاحظة. يمكن أن يؤدي التنمّر الإلكتروني إلى القلق والاكتئاب والانسحاب والابتعاد عن الأسرة والأصدقاء. وينبغي على أولياء الأمور البقاء على اطلاع، والحفاظ على تواصل مفتوح، ومراقبة النشاط عبر الإنترنت للمساعدة في حماية أطفالهم. إنّ الوعي المبكر وتقديم الدعم يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا.

يحدث التنمّر الإلكتروني عندما يتصرّف شخص ما بسوء تجاه شخص آخر عبر أي خدمة إلكترونية أو عبر الإنترنت. وتشمل أمثلة التنمّر الإلكتروني ما يلي:

- إرسال رسائل مسيئة أو جارحة إلى شخص ما،
- نشر صور أو مقاطع فيديو لشخص آخر تسبب له الإزعاج أو الأذى،
- نشر تعليقات مؤذية أو جارحة عن شخص ما،
- إنشاء حساب مزيف باسم شخص آخر وخداع الآخرين باستخدام هذا الحساب المزيف.



ماذا أفعل إذا كان طفلي يتعرّض للتنمّر الإلكتروني؟

- من المهم التفكير فيما إذا كان أخذ جهاز الطفل سيُجعله يشعر بالعزلة. فإذا كان طفلك يستخدم جهازه للتواصل مع أصدقائه وطلب الدعم، فقد يكون من المفيد السماح له بالاستمرار في استخدام أجهزته.
- هيئ مساحة آمنة لك ولطفلك لإجراء نقاش حول ما يحدث وكيف يشعر. من المهم عدم إصدار الأحكام والتأكد من أنّ الطفل يشعر بأنه مسموع.
- استكشف المشكلة من خلال طرح أسئلة تساعدك على فهم متى بدأ الأمر، وما هي المنصات المستخدمة، وما إذا كان يحدث ذلك وجهًا لوجه، ومن هم الأشخاص المعنيون. من المهم إعطاء الطفل فرصة للتفكير في خياراته، وتجنّب التسرع في تقديم الحلول.
- اشرح لطفلك ما هي الخيارات المتاحة أمامه ووَقِّر أكبر قدر ممكن من المعلومات لضمان قدرته على اتخاذ قرار مستنير.
 - فُكِّر فيما إذا كانت خدمات الصحة النفسية، مثل الإرشاد النفسي، مفيدة لطفلك.
 - اتصل بالشرطة إذا تعرّض طفلك لاعتداء جسدي وتم نشر مقطع الفيديو عبر الإنترنت.
- قد يؤدي الرد على التنمّر الإلكتروني إلى تصعيد الموقف، لذلك يُنصح بتشجيع طفلك على تجاهله. وإذا كان ذلك ممكنًا، حاول حظر أو كتم الشخص الذي يرسل الرسائل المؤذية، واعرض المساعدة في جمع الأدلة إذا كان الأمر مزعجًا أو مؤلمًا للطفل.
- خذ في الاعتبار تغيير إعدادات الخصوصية لتحديد من يمكنه الوصول إلى حساب طفلك.
- فُكِّر في معرفة نوع الدعم الذي قد يمكن أن تقدّمه مدرسة الطفل.



اللامهنية، وعدم تناول وجبات
الطعام، وتجنب المواقف
الاجتماعية.



الإبلاغ عن التنمر الإلكتروني

- ابدأ بجمع الأدلة على التنمر الإلكتروني عن طريق الاحتفاظ بها على الجهاز، وأخذ لقطات شاشة، والتأكد من أنها تتضمن التاريخ والوقت وتفاصيل الحساب. لا تحفظ أي صور جنسية أو غير لائقة للأشخاص المعنيين لأنها غير قانونية، وبدلاً من ذلك، يرجى تسجيل رابط URL كدليل.
- يمكنك الإبلاغ عن التنمر الإلكتروني عبر المنصة الإلكترونية أو من خلال موقع مفوض السلامة الإلكترونية على الرابط www.esafety.gov.au/report

المراجع

Cyberbullying | What is cyberbullying? | eSafety Commissioner www.esafety.gov.au/key-topics/cyberbullying
Cyberbullying | Guide for Parents and Carers eSafety Commissioner

المساعدة المتوفرة

- يمكن أن يؤدي التنمر الإلكتروني إلى أن يشعر الشاب بالوحدة والخوف، ولكن هناك دعم متوفر. يمكنك التحدث مع العائلة أو الأصدقاء، أو مع خدمة دعم مثل الفريق المتخصص لدعم الشباب والعائلة في منظمة فير فاونداتشنز (Fair Foundations) عبر البريد الإلكتروني hello@fairfoundations.org.au
- تشمل خيارات الدعم الأخرى kidsline.com.au أو headspace.org.au.



Fair Foundations

(02) 9727 4333 | hello@fairfoundations.org.au | fairfoundations.org.au

