

زورگویی آنلاین: آنچه والدین باید بدانند

ما هو التمر الإلكتروني؟

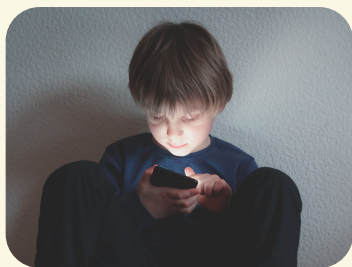
جوانان امروزه بیشتر با فعالیت‌های آنلاین سرو کار دارند و این کار آن‌ها را در معرض زورگویی آنلاین قرار می‌دهد. این زورگویی می‌تواند از طریق شبکه‌های اجتماعی، برنامه‌های پیام‌رسان یا بازی‌های آنلاین اتفاق بیفتد و اغلب نادیده گرفته می‌شود. زورگویی آنلاین می‌تواند باعث اضطراب، افسردگی و دور شدن فرزند شما از خانواده و دوستان شود. والدین باید آگاه باشند، ارتباط باز با فرزندان‌شان داشته باشند و فعالیت‌های آنلاین آن‌ها را زیر نظر بگیرند تا از آن‌ها محافظت کنند. آگاهی و حمایت زودهنگام تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.

زورگویی آنلاین زمانی است که کسی با استفاده از هرگونه خدمات آنلاین یا الکترونیکی با دیگری بدرفتاری کند. نمونه‌های زورگویی آنلاین شامل این‌ها می‌گردد:

- فرستادن پیام‌های بد یا توهین‌آمیز به کسی
- پخش عکس‌ها یا ویدیوهای یک کسی دیگر که او را ناراحت می‌کند
- گذاشتن نظرات آزاردهنده درباره کسی
- ساختن پروفایل جعلی از یک کسی و فریب دادن دیگران با استفاده از آن پروفایل

اگر فرزندم مورد زورگویی آنلاین قرار گرفته باشد، چه کار کنم؟

• مهم است در نظر بگیرید که گرفتن موبایل یا وسیله الکترونیکی فرزندان ممکن است باعث شود او احساس تنهایی کند. اگر فرزند شما از موبایل یا اینترنت برای تماس با دوستان و گرفتن حمایت استفاده می‌کند، بهتر است دسترسی او به این وسایل به‌طور کامل قطع نشود.



• یک فضای امن ایجاد کنید تا شما و فرزندان بتوانید درباره آنچه اتفاق افتاده و احساسات او در آن مورد صحبت کنید. مهم است قضاوت نکنید و کاری کنید که فرزندان احساس کند حرفش شنیده می‌شود.

• با پرسیدن سوال‌ها مشکل را بهتر بررسی کنید؛ مثلاً این‌که این موضوع از چه وقت شروع شده، در کدام برنامه‌ها یا شبکه‌ها اتفاق می‌افتد، آیا در دنیای واقعی هم رخ داده است و چه کسانی درگیر هستند. به فرزندان فرصت دهید درباره راه‌های ممکن فکر کند و زود به یک راه‌حل نرسد.

• گزینه‌ها و موجود را برایش توضیح دهید و تا حد امکان معلومات بدهید تا بتواند تصمیم آگاهانه بگیرد.

◦ در نظر بگیرید آیا خدمات صحت روانی، مثل مشاوره، می‌تواند به فرزندان کمک کند.

◦ اگر به فرزند شما حمله فیزیکی شده و ویدیوی آن در اینترنت پخش شده است، با پولیس تماس بگیرید.

• پاسخ دادن به زورگویی آنلاین ممکن است وضعیت را بدتر کند، بنابراین بهتر است فرزندان را تشویق کنید آن را نادیده بگیرد. اگر امکان دارد، فردی را که پیام‌های زورگویی می‌فرستد بلاک یا خاموش (میوت) کنید. اگر این موضوع برای فرزندان خیلی ناراحت‌کننده است، شما می‌توانید شواهد (پیام‌ها، عکس‌ها یا ویدیوها) را برایش جمع‌آوری کنید.

• تنظیمات حریم خصوصی را تغییر دهید تا دسترسی به پروفایل فرزندان محدود شود.

• بررسی کنید که مکتب فرزندان چه نوع حمایت‌هایی می‌تواند ارائه کند.

Fair Foundations



مهم است تغییرات در رفتار روزمره و خلق و خوی فرزندان را زیر نظر داشته باشید؛ مانند نرفتن به مکتب یا فعالیت‌های اضافه از درس، غذا نخوردن، یا دوری از موقعیت‌های اجتماعی.



گزارش دادن زورگویی آنلاین

- شات بگیرید و مطمئن شوید تاریخ، وقت و معلومات حساب (اکونت) در آن‌ها دیده می‌شود.
- توجه: عکس‌ها یا ویدیوهای جنسی یا نامناسب افراد را ذخیره نکنید، چون این کار غیرقانونی است. به‌جای آن، آدرس اینترنتی (URL) را برای شواهد یادداشت کنید.
- می‌توانید زورگویی آنلاین را از طریق همان برنامه یا شبکه آنلاین گزارش دهید، یا از طریق وبسایت کمیشنر ایمنی آنلاین (eSafety): www.esafety.gov.au/report

منابع

- زورگویی آنلاین | زورگویی آنلاین چیست؟ | کمیسونر ایمنی آنلاین (eSafety)
<https://www.esafety.gov.au/key-topics/cyberbullying>
- زورگویی آنلاین | راهنمای والدین و مراقبت کنندگان | کمیشنر ایمنی آنلاین (eSafety)

کمک در دسترس است

- زورگویی آنلاین می‌تواند باعث شود که فرد نوجوان احساس تنهایی و ترس کند، اما کمک وجود دارد. می‌توانید با خانواده یا دوستان صحبت کنید، یا با یک مرکز حمایتی تماس بگیرید، مانند تیم متخصص نوجوانان و خانواده Fair Foundations: hello@fairfoundations.org.au
- کمک‌های دیگر شامل این‌ها می‌شود: headspace.org.au یا kidshelpline.com.au



Fair Foundations