



Use your smartphone



من حقنا ان نعيش حياة خالية من العنف، نرفضه، نقاومه، وتحدث عنه



خدمة الإرشاد

الرقم المجاني 121

الرقم المجاني لمنطقة القدس: 1800500121

بريد الكتروني: 121@sawa.ps

بريد الكتروني: info@sawa.ps

f SawaOrganization

www.sawa.ps

القدس

هاتف: 025324122

فاكس: 025324025

ص.ب: 69429

رام الله

هاتف: 022418100

فاكس: 022418111

ص.ب: 2315

- قل للأطفال الذين يظهرن قلة الأدب أن التنمر الإلكتروني خطأ كبير.
- شجع الأطفال على الاتصال بخط حماية الطفل الفلسطيني المجاني ١٢١.
- كيف يمكننا أن نجعل من الإنترنت مكاناً آمناً لأطفالنا؟
- الاحتفاظ بالحاسوب في موقع مركزي داخل المنزل (وليس في غرفة نوم الطفل).
- التحدث مع الأطفال حول أهمية الأمان عند استخدام الانترنت أو الهاتف الخليوي.
- تعليم الأطفال عدم الاستجابة إلى رسالة الكترونية أرسلها شخص مجهول.
- ثني الأطفال عن استخدام كاميرا الحاسوب بمنأى عن الأنظار أو عن التقاط صور ذا ايحاءات لا أخلاقية.
- الطلب من الأطفال إظهار ما يفعلونه على الإنترنت ومعرفة مع من يتحدثون.
- التأكد من أن الأطفال يعرفون أنه يمكنهم اللجوء إلى آباءهم من أجل مساعدتهم في حال واجهتهم أية مشاكل.
- معرفة علامات الخطر التالية التي تشير إلى أن الأطفال يواجهون بعض المشاكل:
 - يوقف الطفل تشغيل الحاسوب فور دخولك غرفته.
 - تجد صوراَ إباحية على شاشة الحاسوب الذي يستخدمه الطفل.
 - يقوم الطفل بالاتصال مع أشخاص لا تعرفهم أو يستقبل مكالمات منهم.
 - يبدو على الطفل القلق والاكتئاب والانطواء.
 - في حال تعرض الطفل إلى التهديد أو المضايقة، عليك الاحتفاظ بالأدلة والاتصال بالشرطة.



- الشعور بالقلق من أن الجميع يعمل ضدك.
 - الشعور بالوحدة والخلج.
 - التعرض للاكتئاب، واضطرابات نفسية أخرى.
 - التغيب عن المدرسة بسبب الشعور بعدم الأمان.
 - ضعف التحصيل الدراسي بسبب القلق والخوف.
 - الإصابة ببعض الأعراض المرضية المجهولة الأسباب: كالصداع وآلام المعدة.
- وقد يتسبب قيامك بالتنمر الإلكتروني ضد غيرك من الأشخاص فيما يلي:
- فقدان الأصدقاء.
 - الشعور بالذنب والندم.
 - الشعور بالغضب والخوف والقلق.

وعند رؤيتك شخصاً يتعرض للتنمر الإلكتروني قد تتولد لديك المشاعر التالية:

- الخوف من استخدام الإنترنت أو الهاتف الخليوي.
- العجز والخشية من أنك قد تتعرض إلى التنمر الإلكتروني.
- الاضطراب والارتباك ما إذا كان ينبغي عليك تقديم المساعدة أم لا.
- كيف يمكنك مساعدة شخص يتعرض إلى التنمر الإلكتروني؟
- قم بإبلاغ شخصاً بالغاً تثق به، وأحضر معك صديقاً كي تجعل الأمر أكثر سهولة.
- كن لطيفاً مع الأطفال الذين يتعرضون إلى التنمر الإلكتروني، وذكّرهم بأن لهم أصدقاء لا يستحقون الإساءة أو الإيذاء.

ومن أمثلة تنمر الإنترنت ما يلي:

- إرسال بريد الكتروني أو رسالة الكترونية تحتوي على ألفاظ نابية.
- عرض أو توزيع صور مخلة بالأداب.
- نشر الشائعات عبر غرف الدردشة.
- نشر الأكاذيب والأسرار على الانترنت أو من خلال الرسائل الإلكترونية.
- تحرش بواسطة الهاتف.

أصبح التنمر اليوم مشكلة شائعة وخطيرة في المدارس، وتشير الأرقام إلى تعرض نصف الأطفال في مرحلة ما من حياتهم إلى التنمر. وغالباً ما يخفي الأطفال عن الأهل معاناتهم بسبب شعورهم بالخلج، فهم لا يريدون أن يوصفوا بالضعفاء. ويحدث التنمر عبر الانترنت هذه الأيام بشكل متزايد حيث يستخدم الطلاب صفحات الكترونية خاصة على الانترنت أو البريد الإلكتروني أو غرف الدردشة، بغية نشر الإشاعات والصور المسيئة بهدف التهديد والتخويف.

ويقع الأولاد والبنات ضحية التنمر بنفس النسبة، ويتعرض الأطفال الأصغر سناً إلى التنمر أكثر من الأطفال الأكبر سناً.

تأثير التنمر الإلكتروني

يسيء التنمر الإلكتروني إلى جميع الأشخاص حتى الأشخاص الذين يشاهدون حدوثه مع الآخرين.

وينتج عنه ما يلي:

- الخوف من استخدام الإنترنت أو الهاتف الخليوي.



ما هو التنمر!

هو شكل من أشكال الإساءة والإيذاء يتعرض الطفل بواسطته وبشكل متواصل إلى محاولات اعتداء لفظية أو جسدية أو جنسية. وعادة يستهدف التنمر فرداً أو مجموعة ضعيفة، وهو من الأفعال المتكررة التي تنطوي على خلل في ميزان القوى للطفل الأقوى أو بالنسبة لمجموعة تهاجم مجموعة أخرى أقل منها قوة.

أما تنمر الانترنت فيُعرف على أنه شكل من أشكال الإساءة والإيذاء يوجه شخص أو مجموعة إلى شخص أو مجموعة أخرى عبر الهاتف الخليوي أو الانترنت أو غرفة الدردشة الإلكترونية أو البريد الإلكتروني.