جمعية التطوير الاجتماعي - حيفا
The Social Development Committee - Haifa
העמותה לקידמה חברתית - חיפה

التنمر الإلكتروني
نشرة توعوية

أعداد: د.عامر جرايسي
فيحاء عوض

كانون الثاني 2019

دور الأهل في مواجهة ظاهرة التنمر الالكتروني

- التواجد والحضور في حياة الأبناء الافتراضية، مثل فتح حساب في وسائل التواصل الاجتماعي لمتابعة شؤونه وتصرفاته الابن بالشبكة (الرقابة)
- تثقيف الابن حول السلوك السليم داخل الشبكة، أي لا يكون مُعتدي ولا ضحية
- التحدث مع الأبناء حول أضرار ومخاطر التنمر وإدارة نقاش نسعى من خلاله للإصغاء لأراء الابن وكيفية تصرفه في حال تعرض للتنمر الالكتروني وعرض البدائل لكي يختار ردة الفعل السليمة والذكية
- حث الأبناء على التوجه إليهم لطلب المساعدة والاستشارة عند التعرض للتنمر الالكتروني
- حث الأبناء على لعب دور مؤثر وايجابي في مواجهة الظاهرة مثل دعم زميل تعرض للتنمر الالكتروني أو إقناع زميل يسعى للمس بزميل بواسطة التنمر الالكتروني وصده كذلك التوجه وإبلاغ المربي أو المستشار/ة بالأمر وأن يرى بذلك "بطولة" وليس "وشاية"

شارع مار يوحنا 21 ، ص.ب 4454 - حيفا 31043

تلفاكس: 04-8522369

البريد الالكتروني : education@sdc-haifa.org

الموقع الالكتروني : sdc-haifa.org

عن المشروع

العالم الافتراضي يشكل حيزا كبيرا في حياتنا وفي حياة اولادنا ومكانا للتعبير عن ارائهم ورغباتهم الا اننا نشهد سلوكيات سلبية مؤذية احياناً نتيجة الافراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وغياب الوعي لخطورة هذه السلوكيات. احدى السلوكيات المؤذية الاخذة بالانتشار هي ظاهرة " التنمر الالكتروني" والتي تقلق بال الاخصائيين وجمهور المربين لمدى خطورتها ولكونها ظاهرة شائكة لها جوانب وأبعاد مختلفة: سلوكية، اجتماعية ونفسية

النشاطات : اكثر من خمسون محاضرة توعوية للمدارس

بادرت جمعية التطوير الاجتماعي الى مشروع توعوي في المدارس العربية في موضوع التنمر الالكتروني يهدف الى رفع الوعي والتصدي الى هذا الظاهرة على مستوى المدرسة بطاقمها وطلابها. بدأنا نشاطنا من خلال تنظيم ورشات عمل لجمهور المعلمين والاهل حول اساليب بديلة للتربية لمنع العنف في الأسرة والمدرسة واكساب اليات للتعامل مع الظاهرة والحد منها. اضافة الى ورشات عمل للطلاب تتطرق الى عدة مواضيع منها تعريفات واليات اساسية في عالم الانترنت وكيفيت عملها، شرح عن المخاطر التي تواجهنا في استعمال الشبكات الاجتماعية، خاصة موضوع الخصوصية ودور الطالب في الحد من هذة المخاطر

مررت اكثر من 50 محاضرة توعوي من خلال مختصين في مجال الميديا الالكترونية وأخصائيين في العمل الاجتماعي العلاجي. أما على مستوى الشبكة ، أطلقت حملة " أنا مش هيك" وهي عبارة عن سلسلة افلام قصيرة من قبل دكتور عامر جرايسي، أخصائي في العمل الاجتماعي العلاجي تحاكي جمهور الطلاب والاهالي وتهدف الى توعية حول الظاهرة

وكثمرة عمل لهذا المشروع أصدرت الجمعية رزمة فعاليات تربوية صفية للمعلمين/ات من خلال مختصين في المجال وبمشاركة مستشارين ومركزين من مختلف المدارس اجتمعوا تحت سقف واحد في ثلاث لقاءات ارشادية لتطوير الرزمة. تهدف الرزمة الى اكساب الطلاب مهارات اجتماعية واليات للتعامل مع الظاهرة والاهم من ذلك استخدام الامن لشبكات التواصل

التجدُد : " التصدي للظاهرة من خلال المجتمع وتعزيز الجيد في الشبكة "

النقلة النوعية لهذه السنة هي في التصدي للظاهرة من خلال الطلاب انفسهم وبمبادرتهم ومن خلال تعزيز وتشجيع الاستخدام الآمن، الايجابي والمُبدع لشبكات التواصل الاجتماعي. ويأتي التجدد في عدة محاور، أهمها انتاج فيديوهات قصيرة بموضوع التنمر الالكتروني من اخراج، تمثيل وتصوير الطلاب المقدمون على وحدات البجروت بالتعاون مع المدارس الثانوية واقسام الاتصال فيها. اضافة الى بناء موقع خاص يشمل مواد، فعاليات صفية واقتراحات لأنشطة لاول مرة باللغة العربية ليكون متاحا للمدارس في المرحلة الابتدائية حتى المرحلة الثانوية التي ترغب في تمرير جزء من المضامين او تنظيم يوم مركز خاص بالابحار الامن

انطلاق المشروع بدأ من خلال لقاءات ارشادية جمع مستشارين ومركزي البرامج التربوية من مختلف المدارس العربية، تهدف الى تأهيل الطاقم التربوي بأدوات واليات اضافية لمواجهة الظاهرة وكيفية رفع الوعي عن الطلاب وفي مدارسهم من ناحية. والى تطوير رزمة فعاليات صفية تربوية محتلنة، وافية ومهنية من ناحية أخرى. مرر اللقاءات ايلي بدران، مركز ميديا واعلام في الشق التقني، عرض تعريفات اساسية واحصائيات ، سيرورة تطور الشبكات الاجتماعية والفروقات في التوجه، تأثير الشبكات على الفرد والمجتمع، الخصوصية وانتقال المعلومات في عصر الشبكات. أما في الشق الاجتماعي والتفسي، وجه اللقاء دكتور عامر جرايسي وسلط الضوء على ثلاث مواضيع اساسية : المقاطعة الاجتماعية، التعاطف الوجداني والضغط الجماعي

وأخيرا، وتتويجا للمشروع تعاوناً مع مهندسين ومختصين في مجال الحداثة والابحار الامن لتمرير محاضرات وورشات في المدارس في الايامات المركزة للتنمر الالكتروني ضمن اسبوع الابحار الامن

الصورة المرفقة من ورشة عمل للمستشارين ومركزي البرامج الاجتماعية
من مدارس حيفا العربية بموضوع" التنمر الألكتروني" 03.12.2018

التنمر الالكتروني – تعريف

هو سلوك عنيف ومؤذِ (على الغالب سلوك متكرر) مثل إرسال نص أو صور من خلال وسائل التواصل الاجتماعي عبر شبكة الانترنت (مثل)

يهدف من خلاله المتنمر الافتراء، التحرش، الإقصاء، الإحراج، التعذيب، التخويف أو التهجم على طرف أخر.

أشكال التنمر الالكتروني الأكثر انتشاراً وسط جمهور المراهقين

- النميمة وبث الشائعات وتشويه صورة شخص/إطار (shaming)
- التحريض للمقاطعة الاجتماعية وتدمير علاقات اجتماعية، مثل التحريض على إقصاء طالب وإخراجه من مجموعات التواصل
- تمرير رسائل خاصة لأخريين (المس بالخصوصية والتسبب بالفضيحة
- شتائم واستخدام ألفاظ نابية تسبب الاهانة للأخريين -كتابة ستاتوسات جارحة عبر الفيسبوك
- تهديد ومحاولة تخويف شخص ما عن طريق رسائل ذات مضمون عدائي
- نشر صور فاضحة ومُهينة، ابتزاز الضحية أحياناً
- تحرش أو ملاحقة ومطاردة شخص ما عن طريق إرسال الرسائل المتكررة ضد رغبته ورغم رفضه للتراسل
- انتحال شخصية وهمية للتحايل على شخص ما واختراق عالمه الشخصي
- سرقة حساب شخص واستخدام الحساب للمس بصاحبهِ أو بالأخرين

أسباب التنمر الالكتروني

- التطبيع - normalization :

نتيجة للإفراط في استخدام "الشاشات" والتي تخلو من الجوانب الحسية والإنسانية الدافئة المتواجدة في اللقاء المباشر والحقيقي مع الأخر، يحدث ما يسمى بالتعود والبلادة بالمشاعر عند ممارسة أو مشاهدة سلوكيات مسببة للأذى. فنسمع من المراهقين تعابير مثل طبيعي وعادي عند مشاهدة أو فعل سلوك عدائي ومؤذي

- عدم المعرفة والوعي بأن السلوك الممارس هو سلوك مؤذ ومرفوض. على الغالب نسمع من الفاعل بأنه لم يقصد وأنه مجرد يمازح زميله
- نقص بالمهارات الاجتماعية وبالأخص انعدام السبل في حل المشاكل الاجتماعية والتعامل مع مشاعر الغيرة أو الغضب الناتج من تلك المشاكل

- نتيجة لثقافة اجتماعية عنيفة ينشأ بها المراهق ويذوّت مفاهيم تشجع على العنف أما عن طريق تعرضه للعنف من قبل الأهل والبالغين أو يلقى التدعيم الايجابي لسلوكه العنيف
- نتيجة للتجارب المدرسية السابقة في مواجهة التنمر، بالأساس غياب النظم والرقابة الرادعة مما يشجع الطلاب على تقليد الأخريين وممارسة التنمر الالكتروني
- مبنى شخصية متمركزة حول الذات لا ترى الآخر واحتياجاته

العلامات النفسية لدى ضحايا التنمر الالكتروني

بشكل مشابه لضحايا أنواع العنف الأخرى فان ضحايا التنمر الالكتروني غالباً ما يشعرون بأحد أو أكثر من المشاعر التالية

الحزن والعجز * الوحدة والعزلة * القلق والخوف * الاكتئاب والإحباط * الغضب والرغبة * بالانتقام * العار والانتكاسة * تدني التقييم الذاتي

العلامات السلوكية والاجتماعية لدى ضحايا التنمر الالكتروني

عند التعرض للعنف الالكتروني يُظهر ضحايا التنمر الالكتروني إحدى السلوكيات التالية أو أكثر:

- التوقف و/أو التراجع عن استخدام الأجهزة الالكترونية الذكية
- شعور سيئ بعد استخدام الأجهزة الالكترونية الذكية
- تغييرات حادة وفجائية في عادات الأكل والنوم - كوابيس
- الامتناع وعدم الرغبة بالمشاركة بنشاطات اجتماعية
- تغييرات حادة وفجائية بالعلاقات الاجتماعية والأصدقاء وفقدان الثقة بالأخرين

العلامات التعليمية والمدرسية لدى ضحايا التنمر الالكتروني

- عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة
- الهروب من المدرسة
- فقدان الاهتمام في المدرسة
- انخفاض في التحصيل والعلامات

النتائج الخطيرة للتنمر الالكتروني

أظهرت نتائج الأبحاث على المستوى العالمي والمحلي أن للتنمر الالكتروني نتائج خطيرة على الضحية والجاني وجمهور المراهقين عامةً، نذكر منها:

- المعاناة النفسية عند الضحية والأهل
- الانتحار ومحاولات الانتحار من قبل الضحايا
- تعرض المُعتدي للتحقيق بالشرطة، التوقيف، فتح ملف جنائي، جزاء مادي أو حتى السجن
- تشجيع طلاب أخريين على تقليد سلوك التنمر

خطورة التنمر الالكتروني مقارنه بأنواع العنف الأخرى

يُعد التنمر الالكتروني سلوكاً عنيفاً مثل باقي أنواع العنف بل ويعدهُ البعض أخطر وأشد ضرراً على الضحية وذلك للأسباب التالية:

- ممكن ممارسته بأي وقت ومتى يشأ المُعتدي
- ممكن المس بأي شخص، أينما كان وحتى أولئك الغير مرتبطين بالشبكة
- إخفاء هوية المُعتدي وبسهولة نسبياً
- انتشار واسع وسريع للسلوك المؤذي (Streaming media)
- يحتفظ المتلقي/الضحية بالمواد المسيئة ويشاهدها باستمرار وبذلك يستمر الأذى لوقت أطول

دور المدرسة في مواجهة الظاهرة

- قياس حجم المشكلة داخل المدرسة وبناء خطة عمل مُمنهجة للحد من هذه الظاهرة
- إقامة نشاطات توعوية وتربوية للطلاب بواسطة المحاضرات وورش العمل وحلقات النقاش بين الطلاب بهدف سماع أرائهم ومواقفهم حول حالات عينية وكيفية تصرفهم في حال حدث الأمر معهم أو مع أحد زملائهم. تهدف هذه النشاطات إلى تحقيق الأهداف التالية تثقيف الطلاب على الإبحار الآمن وخطورة التنمر بالشبكة:
- إكساب الطلاب آليات في كيفية الدفاع وحماية الذات وطلب المساعدة
- تشجيع قيم التسامح، التعاطف والعلاقات الإنسانية في أوساط الطلاب
- العمل على تمكين الأهل وتدعيم الشراكة معهم بواسطة المشاركة بالمعلومات والتعاون في حل المشاكل

الرسائل التربوية لجمهور الطلاب

- "لا للتنمر الالكتروني... نقطة"
- فكر مرتين قبل الضغط على Send أو like
- " إصبعك حصانك إن صنته صانك وان خُنته خانك"
- فكر أن هنالك إنسان من وراء الشاشة
- لا تشاركوا ولا تشتركوا في سلوكيات مؤذية عبر شبكة التواصل الاجتماعي
- اليوم هو، غداً أنت!!
- أقطعوا الاتصال والمحادثات مع المتنمر بشكل فوري وتوجهوا لشخص بالغ لطلب المساعد
- لا تمرروا أي مضمون مؤذ عبر جهازك