

التنمّر الإلكتروني والتحرش عبر الإنترنت

يمكن أن يكون التنمّر الإلكتروني والتحرش عبر الإنترنت بمثابة ضائقة كبيرة للغاية. ويمكن تصنيفهما كجرائم جنائية، ولكن هناك المزيد من وسائل المساعدة المتاحة لدعمك.

نصائح للحفاظ على أمنك عبر الإنترنت

فكر قبل نشر أي منشور - عند النشر أو التعليق على الإنترنت، فكر فيما تقوله وفي تأثيره المحتمل. لا تنشر أي تعليقات مسيئة أو تعليقات قد تسبب أذى للآخرين.

حافظ على خصوصية المعلومات الشخصية -

لا تقل أي شيء أو تنشر صورًا يمكن أن تسبب إحراجًا فيما بعد لك أو لأي شخص آخر. انتبه لما ينشره أصدقاؤك عنك أو لردودهم على منشوراتك، وتحديداً ما يتعلق بأنشطتك وتفاصيك الشخصية.

حقق أقصى استفادة من إعدادات الخصوصية - أغلق ملفات التعريف الخاصة بك مع اقتصار إمكانية الوصول إليها على أفراد العائلة وبعض الأصدقاء.

أبلغ مزودي خدمات الإنترنت بالتنمّر الإلكتروني - فالكثير من محتويات وسائل التواصل الاجتماعي المسيئة أو المزعجة لا تعد بالضرورة جريمة جنائية. وعلى الرغم من ذلك، فإن التنمّر الإلكتروني غالبًا ما ينتهك الشروط والأحكام التي تضعها مواقع التواصل الاجتماعي ومزودو خدمات الإنترنت. أبلغ موقع التواصل الاجتماعي عن التنمّر الإلكتروني حتى يتمكن من اتخاذ إجراء ضد المستخدمين المخالفين لشروط الخدمة.



يمكن لأقسام المساعدة على وسائل التواصل الاجتماعي إطلاعك على كيفية حظر المستخدمين وتغيير الإعدادات للتحكم في من يمكنه الاتصال بك. يمكنك الحصول على الدعم والإرشاد حول استخدام مواقع التواصل الاجتماعي التالية، بما في ذلك إمكانية إبلاغها عن المحتوى.

Facebook - facebook.com
Twitter - twitter.com
Instagram - instagram.com
LinkedIn - linkedin.com
Google+ google.com
YouTube - youtube.com
Pinterest - pinterest.com
Tumblr - tumblr.com
Snapchat - snapchat.com



إذا كنت تعتقد أنك ضحية لاعتداء ما، فاحرص دائمًا على تسجيل المحتوى بالحصول على لقطة شاشة على سبيل المثال. إذا كنت قلقًا بشأن احتمالية وقوع طفلك أو شخص تحبه ضحية للتنمّر الإلكتروني، فإليك بعض العلامات التي يمكن من خلالها معرفة ذلك:

- انخفاض تقدير الذات.
- الانسحاب من العائلة وقضاء الكثير من الوقت في عزلة.
- عدم السماح للوالدين أو غيرهما من أفراد العائلة بالاقتراب من هواتفهم المحمولة وأجهزة الكمبيوتر المحمولة، وما إلى ذلك.
- إيجاد أعذار تبرر ابتعادهم عن الدراسة أو العمل، بما في ذلك رفض الذهاب إلى المدرسة.

لمزيد من العلامات والنصائح، قم بزيارة الموقع الإلكتروني bullying.co.uk

نصائح للآباء والأوصياء

يمكن أن يكون الإنترنت مصدرًا مفيدًا للأطفال؛ حيث يتيح لهم إمكانية التواصل مع الأصدقاء وتعلم أمور جديدة. ولكن هناك أيضًا مخاطر تنطوي على الاتصال بالإنترنت، وقد يكون الأطفال تحديدًا أكثر عرضة لهذه المخاطر. إن التحدث إلى الأطفال هو إحدى أفضل الطرق للحفاظ على سلامتهم عند الاتصال بالإنترنت.

ومن خلال فهم المخاطر ومعرفة مستجدات أحدث التقنيات والمواقع وشبكات التواصل الاجتماعي، يمكنك مساعدة طفلك على الاستمتاع بالإنترنت بحذر وبشكل آمن.

للحصول على مزيد من المساعدة والنصح، يُرجى النقر على الارتباطات التي تنقل إلى مواقع شركائنا، حيث تجد هناك المزيد من المساعدة والدعم. إننا نفخر بالعمل سويًا مع مجموعة من المنظمات الخيرية حول هذا الموضوع الهام.

NSPCC
[nspcc.org.uk](https://www.nspcc.org.uk)
Let's keep kids safe online

Cyberbullying UK
[bullying.co.uk](https://www.bullying.co.uk)
Part of healthy lives

Mumsnet
[mumsnet.com](https://www.mumsnet.com)
by parents for parents

Kooth
[kooth.com](https://www.kooth.com)
BETA

Internet Matters
[internetmatters.org](https://www.internetmatters.org)

Kidscape
[kidscape.org](https://www.kidscape.org)
Inspiring learning

المساعدة في حماية أطفالك على الإنترنت

• احتفظ بأجهزة الكمبيوتر و وحدات التحكم بالألعاب في غرف عائلية حيث يمكنك مراقبة نشاطهم. تأكد أيضًا من أن الألعاب التي يلعبها طفلك عبر الإنترنت ملائمة لعمره.

• ثبت أحد برامج الرقابة الأبوية أو قم بتفعيل الضوابط الأبوية عبر الإنترنت لمنع الدخول إلى المحتوى غير اللائم.

• "صديق" أو "تابع" طفلك على مواقع شبكات التواصل الاجتماعي، لتتمكن من الاطلاع على كيفية استخدامه لهذه المواقع.

• تأكد من أن عُمر طفلك مناسب لانضمام إلى شبكات التواصل الاجتماعي ذات قيود عمرية.

• انصح طفلك بعدم نشر أي معلومات شخصية أو أي صور لا يرغب في أن يراها الجميع.



• تجنب استخدام كاميرات الويب ما لم يكن الحديث مع الأصدقاء أو أفراد العائلة. احرص على تغطية كاميرا الويب عندما لا تكون قيد الاستخدام.

• راقب استخدام طفلك للإنترنت وانتبه لأي تصرف يتسم بالسرية.

• شجّع طفلك على أن يكون يقظًا لما يفعله على الإنترنت ولأن يتحدث إليهم.

يتوفر المزيد من النصائح للآباء والقائمين على رعاية الأطفال على [gov.uk](https://www.gov.uk)

نصائح للمدارس

نصائح من قسم التعليم:

منع التنمّر والتعامل معه

يمكن استعراض النصائح المتاحة لمديري المدارس وفريق العمل والهيئات الحاكمة على [gov.uk](https://www.gov.uk)

التنمّر الإلكتروني

نصائح لموظفي ومديري المدارس على [gov.uk](https://www.gov.uk)

ما الذي يمكن أن تفعله الشرطة؟

إذا اعتبرنا أن هناك احتمالية لأن تكون رسالة أو منشور فعلًا إجراميًا، فإننا سنتخذ الإجراء المناسب. وقد يتضمن ذلك القبض على الشخص المسؤول أو إجراء مقابلة مسجلة معه. يتم التعامل بجدية مع الحالات التي تتضمن إساءة مُثبتة أو تهديدًا لحياة شخص ما.

ننظر إلى جميع الظروف عند التفكير في أفضل استجابة لحالات الإبلاغ عن التنمّر الإلكتروني. نقيم مدى تعرض الضحية لذلك والموارد المطلوبة لتعقب الجاني عبر مواقع شبكات التواصل الاجتماعي، والتي غالبًا ما يتم تشغيلها من الخارج ووفقًا لتشريعات مختلفة. في حالات معينة يكون من الصعب اتخاذ إجراء إذا لم يكن الجاني داخل المملكة المتحدة.

نعمل مع الضحية للتوصل إلى أكثر النتائج الملائمة والمناسبة. وقد يتضمن ذلك خيارات بديلة تنطوي على الاستعانة بالشرطي المسؤول عن القضية وأخذ رأيه في الاعتبار وعمله مع الجاني لتسجيل اعتذاره للضحية.