

نصائح للتعامل مع التنمر في الوقت الذي نكون فيه متصلين بالإنترنت دائماً

شكل فيروس كوفيد-19 تحولاً كبيراً في حياتنا، حيث أدى إلى إحداث تدفق كبير للعديد من الأشخاص إلى الحيز الاجتماعي عبر الإنترنت. وعلى الرغم من فوائد الإنترنت العديدة، إلا أنه لا يخلو من المخاطر، من بينها التنمر وسوء الخلق، فلا بد أن يشيع بين الناس التعامل الحسن واللطيف سواء مع أنفسنا أو مع الآخرين، وبالأخص في الوقت الراهن.

1. احترام الآخرين

يجب أن تطبق الآن نفس المبادئ التي كانت تطبق قبل الوباء - عامل الآخرين بالطريقة التي تريد أن يعاملوك بها.

- اجعل اللطف نهجك
- ساعد الأطفال على تعلم كيفية التمهّل والتوقف لوهلة قبل الرد أو المشاركة أو القيام بأي شيء على عجل. شجعهم على التنفس بشكل صحي والابتعاد عن الشاشة لبعض الوقت قبل الرد.
- قم بتذكير الأطفال دائماً بأن المحتوى الذي ننشره عبر الإنترنت لم يعد خاصاً، حتى وان قمنا بتفعيل إعدادات الخصوصية، حيث يمكن لأي شخص نقوم بالتواصل معه أن يشارك الأشياء التي نفعّلها أو نقولها عبر الإنترنت.

2. احترام قواعد الآخرين

قد لا يُسمح لبعض الأطفال باستخدام تطبيقات معينة أو استخدامها في أوقات معينة كما يستخدمها الآخرون.

1. لكل أسرة قواعدا وقيمها الخاصة، ويجب ألا يستغلها الأطفال ضد الآخرين
2. شجّع التعامل اللطيف. ذكّر الأطفال بالتفكير في شعورهم في حال انعكس الأمر وتعرضوا لنفس الموقف

3. بادر باتخاذ موقف

إذا تصرف شخص ما بطريقة غير لطيفة معك أو مع شخص تعرفه، قم بالخطوات التالية:

- نتفق على أن لا نختلف. الآراء المختلفة مقبولة كما أنه لا يجب الجدل على كل شيء.
- تجاهلهم. حول انتباهك إلى شخص أو شيء آخر.
- قم بحظر أو كنم صوت الشخص في التطبيق، إذا كان ذلك متاحاً.
- قم بالإبلاغ عنهم. تسمح لك العديد من التطبيقات بالإبلاغ عن منشور أو شخص أو مجموعة معينة. راجع [مركز أبحاث التنمر الإلكتروني](https://ataa.sa/cyberbullying) للحصول على قائمة شاملة ومحدثة بالأماكن التي يمكن الإبلاغ من خلالها راجع أيضاً قائمة التطبيقات التي تساعد المتضررين من التنمر الإلكتروني من خلال <https://ataa.sa/cyberbullying>
- ادعم الآخرين الذين يتعرضون للأذى. قل شيئاً لطيفاً وشجعه على تجاهل أو الحظر أو الإبلاغ.
- انشر الاخلاق الحسنة. تفقّد الآخرين وقم بالثناء عليهم وأخبرهم أنك تشناق إليهم. إذا فعلنا ذلك جميعاً فحتماً سيكون الإنترنت مكاناً أكثر إيجابية.



4. كُن لطيفاً مع نفسك

إحدى ممارسات العناية الذاتية هي الابتعاد عن الشاشات متوجهة الإضاءة في الأجهزة.

- جث الأطفال على فصل الجهاز من الكهرباء لفترة من الوقت.
- قم بتذكير الأطفال بأن قيمتهم لا تقاس بعدد الإعجابات أو المتابعات أو التعليقات التي يتلقونها عند مشاركتهم للمحتوى.
- ساعد الأطفال على الصمود. تعتبر هذه المهارة مهمة جداً، حيث يجب أن نقوم بتطويرها لدى الأطفال حتى لا يتمكن شخص سيء الخلق من التغلب عليهم. يقدم مركز أبحاث التنمر الإلكتروني نصائح رائعة حول كيفية القيام بذلك باستخدام طريقة [ABC الخاصة بهم](#). حيث تعتبر هذه الطريقة جزء بسيط من إطار عمل المركز الذي يهدف إلى مساعدة الأطفال على إعادة تشكيل قدراتهم في تحمل الضغوطات والمواقف الصعبة (أ)، وطريقة تحليلهم أو فهمهم لأسباب ما يتعرضون إليه (ب)، وعواقب ونتائج ذلك (ج). يجب أن لا يغضب الطفل من الصديق الذي لم يرد على رسالته، ولا يحزن بسبب ذلك، بل يجب عليه أن يأخذ بعين الاعتبار بدلاً من ذلك أن الصديق قد يكون مشغول ويمكن تأجيل التواصل معه.
- [الكتب والأفلام](#) طريقة فعالة للمساعدة في تعليم التعاطف والمرونة.

5. كُن مستعداً

نأمل أن لا يتعرض الأطفال للتنمر الإلكتروني، ولكن إذا حدث ذلك، فاستعد بطرح الأسئلة التالية على نفسك:

- ماذا ستفعل إذا تعرضوا للتنمر؟
- ماذا ستفعل إذا قاموا بالتنمر على شخص آخر؟

هذه أوقات استثنائية، لقد تغيرت الأمور إلى الأبد. ولكن هناك شيء واحد لم يتغير وهو كيف نتعامل مع الآخرين ومع أنفسنا، وكيف نعلم الأطفال حسن التصرف والرد في الأوقات الصعبة.

