

**التنمّر الإلكتروني**

* **أولاً** **ماهو** **التنمّر:** هو مصطلح يشير إلى الإعتداء اللفظي أو البدني أو الإجتماعي أو الإلكتروني على شخص أو مجموعة أو عرق أو ثقافة مختلفة
* يسمى المعتدي (المُتنمِّر) , والمعتَدَى عليه (المُتَنمَّر عليه)

**ما هو التنمّر الإلكتروني:**

هو أحد أنواع التنمّر حيث يتم الإساءة باستخدام التقنية الإلكترونية، والتي تشمل إحدى هذه الوسائل: الرسائل الإلكترونية، التعليقات السلبية ، مكالمات الفيديو أو المكالمات الصوتية ، برامج التواصل الإجتماعي ، البريد الإلكتروني

**١**

**صور التنمّر الإلكتروني:**

* التحرش اللفظي أو الكتابي
* بث الكراهية والانتقاص
* التحريض على إيذاء أو قتل النفس
* الإبتزاز ونشر المعلومات الخاصة
* نشر الإشاعات الكاذبة
* التهديدات بالإيذاء

التهديدات

**٢**





**إن تعرض الفرد (المُتَنمَّرعليه) للتنمّر يؤدي إلى شعوره بالنقص وعدم الكمال مما يترتب عليه عدَّة آثار سلبية وتشمل:**

* **- آثار نفسية:** مثل الإحباط والإكتئاب، عدم القة بالنفس، كره الذات والشعور بالفشل وعدم الإنجاز
* **- آثار اجتماعية:** مثل الوحدة والرغبة بالإنطواء وكره المجتمع وعدم القدرة على مواجهة الآخرين
* **- آثاراكاديمية :** كتراجع مهارات التفكير والمستوى الدراسي

**٣**

**٤**

**كيف يمكن مواجهة التنمّر الإلكتروني:**

* - القيام بحضر حساب المُتنمِّر وإبلاغ الجهات المختصة لإتخاذ الإجراءات اللازمة مع الإحتفاظ بالأدلة ضد المُتنمِّر
* - توعية جميع شرائح المجتمع عن طريق عمل منشورات وبرامج توعوية ونشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي
* - عمل دورات وبرامج علاجية سلوكية لتصحيح سلوكيات المتنمِّرين
* - تفعيل دور الاستشارات النفسية والسلوكية في المدارس والجامعات
* - تثقيف الوالدين عن مخاطر التنمر والحرص على مراقبة سلوكيات الأبناء



**المراجع**

Public Affairs. (2019, December 5). Cyberbullying Tactics. Retrieved from https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/cyberbullying-tactics

Bullying and Cyberbullying. (2020, May 1). Retrieved from https://www.helpguide.org/articles/abuse/bullying-and-cyberbullying.htm

Badawood, I. M. (2019, March 3). Bullying in our society. Retrieved from https://saudigazette.com.sa/article/560261