



يحضّر طلابنا إلى المدرسة كل يوم وفي جعبتهم تجارب عديدة. سيكونون قد قضوا أوقات فراغهم، أو قسمًا منها على أقل تقدير، أمام شاشة ما، حيث وتَقوا أحداثًا مختلفة وأطلعوا أصدقاءهم في الشبكة عليها، وأرسلوا كلمات وصورًا وتعليقات، حيث يؤثر هذا على صورتهم في نظر الآخرين .

سنتمحور في هذا الدرس في جانب إضافي في صورتهم لدى الآخرين وهو الجانب الرقمي. سنحاول أن نتوصّل مع الطلاب إلى اتفاق حول سلوكهم في الشبكة، وذلك من خلال إيضاح النواحي المتعلقة بصورتهم الرقمية، والآثار الرقمية التي يخلّفونها، والحفاظ على الخصوصية والقيم الأخلاقية في الشبكة. يؤكد هذا الدرس على أن كافة النشاطات المعتادة التي نقوم بها في الشبكة (ككتابة التعليقات، ونشر الصور والافلام، والمقتنيات، والبحث عن المعلومات والتواصل مع الآخرين) يتمّ توثيقها، حيث تُحفظ كأثار رقمية ولا يمكن محوها.

يجب علينا، نحن البالغين والشباب والأولاد، أن ننتبه جيدًا للنشاطات التي نقوم بها عبر الشبكة والمعلومات التي ننشرها ونشارك بها، وأن ننتهج تحكيم العقل في ذلك، فهذه الأمور ستبقى هناك دائمًا وستؤثر في الصورة التي يكوّنونها الآخرون عنّا.

الأهداف¹

- أن نرفع وعي الطلاب حول النتائج التي تترتّب على سلوكهم في الشبكة.
- أن نوضح أن النشاطات التي تتمّ عبر الشبكة تترك أثرًا رقميًا، لذلك؛ لا بدّ من تحكيم العقل قبل نشر المضامين المختلفة.
- منح الطلاب أدوات من أجل تشكيل هوية رقمية مناسبة ومحترمة وذات قيم، والحفاظ عليها.

ملاحظة للمعلم- تحوي البطاقات التي في الفعالية روابط لمراجع. من المهم التيقّن من وجود حاسوب لدى كل مجموعة لتستطيع الوصول إلى المرجع والتوسّع من خلاله في النقاش. إذا لم يتسنّ ذلك، يمكنك طباعة المراجع مسبقًا وتوزيعها على المجموعات (انظر الملحقات).

התדמית הדיגיטלית שלי, אני ומה שבינינו- ציר זהות ושייכות

¹ كُتبت الجملة في صيغة المذكر، لكنها موجّهة للإناث والذكور على حدّ سواء.

سير الفعالية:

1. يقرأ المعلم القصة التالية²:

نعيم هو شاب محبوب وطالب ممتاز في الثانوية كما انه لاعب كرة سلّة رائع. انتظر نعيم التصفيات لبرنامج البعثات بفرغ الصبر، حيث سيتمّ من خلاله تبادل الطلاب مع طلاب من خارج البلاد. كان على نعيم إجراء مقابلة شخصية كجزء من سيرورة التصفيات. خلال المقابلة، عرض له من يُجري المقابلة صورة شابة كُتِبَ بجانبها: "رديئة السمينة"، ثم سأله: "أتعرف هذه الصورة؟"

فوجئ نعيم وسأله: "من أين حصلت على هذه الصورة؟"، فأجاب: "فليتّمحور حديثنا فيما هو مهم، ما علاقتك بهذه الصورة؟". شعر نعيم بالضيق وأجاب بخوف: "لقد انضممت رديئة إلى صفنا كطالبة جديدة في بداية الصف العاشر وكانت صديقتي (girlfriend) ستة شهور. لقد أرسلتُ لي هذه الصورة في أحد الأيام كي تُطلعني على التغيّر الكبير الذي طرأ عليها في أعقاب حمية اتبعتهَا. بعد ستة شهور تركتني واصبحت صديقة صديقي المقرب. استنشطتُ غضبًا وشعرتُ بالإهانة، وأردتُ أن أسبّب لها الأذى، ودون أن أفكر مليًا أرسلتُ هذه الصورة إلى المجموعة التي تضمّ جميع الطلاب في الطبقة وكتبتُ: "رديئة السمينة". أنا أعرف اني أخطأتُ وندمتُ على ذلك ووجلّتُ. لقد اعتذرتُ لها وتحملتُ مسؤولية ما فعلتُ وعبرتُ عن أسفي لوالديها وفي الشبكة أيضًا، وقد تمّت معالجة الموضوع في إطار المدرسة أيضًا".

أصغى من يُجري المقابلة لنعيم وقال: "سنضع بالحسبان انجازاتك ومهاراتك الكثيرة، ولكننا لن نستطيع تجاهل العمل الخطير الذي ارتكبته، فأنت تعلم أن أفعالنا تعكس شخصيتنا"، ثم شكره وأخبره أنه سيُطلععه على النتيجة في القريب العاجل.

أنتم أعضاء لجنة التصفيات، حيث ستناقشون أمر انضمام نعيم ومدى ملاءمته للبعثة. لقد استدعيتم نعيم إلى لقاء إضافي كي تستمعوا إليه وتتخذوا قرارًا بشأنه.

2. يقسم المعلم الصف إلى 5 مجموعات، حسب الشخصيات: نعيم، إباد- مدير البعثة وهو من أجرى المقابلة مع نعيم، عايده- منسقة العلاقات مع المجتمع، تمام- مرشدة مجموعات، تامر- طالب شارك سابقًا في هذه البعثات. تحصل كل مجموعة على بطاقة تحوي وصفًا للشخصية وموقفها حول المعضلة المطروحة. تقوم كل مجموعة بتحضير ادعاءات تدعم موقف الشخصية التي يمثلونها. يدوّن ممثل من المجموعة هذه الادعاءات³. وفق اعتبارات المعلم: يمكن توجيه الطلاب إلى تدعيم ادعاءاتهم من خلال التزوّد بمعلومات من المراجع المذكورة في البطاقات أو الموجودة في الملحقات أو البحث في الشبكة عن مراجع إضافية ذات صلة بالموضوع.

3. يدعو المعلم ممثلًا من كل مجموعة ويُجري محادثة بمشاركة الشخصيات الخمس. تستعرض كل شخصية موقفها من خلال قائمة الادعاءات التي تمّ تحضيرها في المجموعة. من المهم منح المحادثة الوقت الكافي كي يتسنّى للمشاركين عرض موقفهم والردّ على أقوال الشخصيات الأخرى. بعد انتهاء

² إذا أراد المعلم تغيير الأسماء في القصة يمكنه ذلك.

³ تهدف المواقف المختلفة للشخصيات المختلفة إلى إثارة النقاش وإثرائه، وذلك من خلال التطرّق إلى النواحي المختلفة لاستخدام الشاشات (النتائج الصحية المترتبة على استخدام الشاشات، أهمية القدوة الشخصية، تنمية الاتصال بين شخصي، تنمية المواهب والمهارات، النواحي الاجتماعية) حيث سيتمّ التوصل إلى غير تركز على وجهات نظر مختلفة. يمكن أن تتوسّع كل مجموعة في الموقف الذي تمثله وأن تضيف إليه جوانب إضافية.

الخدمات النفسية الاستشارية- وزارة التربية والتعليم

المحادثة وقبل أن يتخذ الطاقم القرار، يتوجه المعلم إلى الطلاب في الصف ويتيح لهم التعقيب على أقوال الشخصيات.

في الختام، يتم إجراء تصويت في الصف (من خلال رفع الأصابع\الكتابة على بطاقات\تطبيق في الهاتف) على ما يلي:
أي قرار يجب أن يتخذ بشأن نعيم؟
أ. قبول نعيم رغم ما فعله.
ب. لا يتم قبوله.
ت. لدي اقتراح آخر سيسعدني إطلاع الصف عليه

محادثة

- ماذا شعرتم أثناء الفعالية؟
- مع أي شخصيات تماهيتم؟
- ما هي المعلومات الجديدة التي أطلعتم عليها وماذا تعلمتم من خلالها؟
- كيف أثرت الادعاءات المختلفة التي تم استعراضها خلال النقاش على مواقفكم الشخصية؟
- من يود أن يُطلعنا على موقفٍ شعر فيه بغضب فأقدم على نشر مضامين مؤذية أو مهينة في الشبكة؟ هل خطر لكم أثناء قيامكم بالنشر أنكم تُلجقون الضرر بصورتكم الرقمية؟
- ما رأيكم بصورتكم الرقمية؟ ماذا تُخبرُ الآخرين عنكم؟
- ما الذي يدفعكم إلى نشر أمور عن أنفسكم؟ ماذا ترحبون من خلال النشر؟ ماذا يمكن أن يكون الثمن لذلك؟
- ماذا توصون الشباب بما يتعلّق بنشر مضامين شخصية عبر الشبكة؟ ما هي المعايير والاعتبارات التي يجب اتباعها عند نشر المضامين؟

تلخيص الفعالية:

يقوم الطلاب بصياغة وثيقة صافية مع المعلم حول الموضوع. تحوي الوثيقة عبر وسائل تتمحور في تكوين صورة رقمية مناسبة ومحترمة وذات قيم وكيفية الحفاظ عليها.

الشخصية الأولى- نعيم

أنت طالبٌ ممتاز في الثانوية، محبوب ولاعب كرة سلة رائع. لقد هيات نفسك جيداً من أجل اجتياز التصفيات والانضمام للبعثة. خلال المقابلة الشخصية عرّضت عليك صورة شابة نشرتها دون إذنها من أجل إيدائها وإجراجها. لقد استدعيت اليوم لتمثل أمام اللجنة من أجل اتخاذ القرار بشأنك.

موقفك هو:

"أنا أدركُ أنني أخطأتُ. أنا خجل وأشعر بالأسف على ما فعلتُ. لقد اعتذرتُ لردينة وتمت معالجة الموضوع في إطار المدرسة أيضاً. أعتقدُ انه يجب اتخاذ القرار وفق مواهبي ومهاراتي، لا وفق خطأ ارتكبته مرة واحدة عبر الشبكة".

عليكم اقناع أعضاء اللجنة بهذا الموقف. يمكنكم الاستعانة بالمراجع المرفقة:

الحق في النسيان⁴

عليكم التزود بقائمة ادعاءات تدعم موقفكم قبيل اللقاء مع اللجنة

⁴ التقرير باللغة العبرية. إذا اعتقد المعلم أن الطلاب سيستصعبون قراءته يمكنه الاستعانة بالتلخيص في الملحق (1).

الشخصية الثانية- عايدة (منسقة العلاقات مع المجتمع)

عندما كنت طالبة في الثانوية تعرّضت للتمرّ بواسطة الشبكة. ما زلتِ تذكرين تجربة الإيذاء التي خُصّتها حتى الآن. أنت تستصعبين أن تتخيلي أن طالبًا قد أقدم على إيذاء طالبة بواسطة الشبكة يمكن أن يكون عضوًا في البعثة، فهذا يمكن أن يؤثر على صورة البعثة بأسرها.

موقفك هو:

"يجب التعامل مع تصرّفات نعيم بمنتهى الصرامة. لقد كان تصرّفه تتمرّأ، كما انه لم يفكر في تأثير تصرّفه هذا على رديئة. لا مكان في البعثة لمن يتصرّف على هذا النحو".

عليكم إقناع أعضاء اللجنة بهذا الموقف. يمكنكم الاستعانة بالمراجع المرفقة:

ننظف الشبكة خلفك (الفيلم باللغة العبرية)

التشهير و التمرّ بواسطة الشبكة⁵

عليكم التزوّد بقائمة ادعاءات تدعم موقفكم قبيل اللقاء مع اللجنة

الشخصية الثالثة- إياد (مدير البعثة ومن أجرى المقابلة مع نعيم)

أنت تشدّد على الأخلاق والأدب والاحترام والاكتراث والصدّاقة والمساعدة المتبادلة كثيرًا. هذه هي القيم الأساسية التي تستند إليها في نشاطات البعثة، وتتوقّع من طلاب البعثة ان يتصرّفوا وفقها طيلة الوقت. أنت لا تتساهل أبدًا خلال الأحداث التي تنطوي على عدم احترامٍ للآخرين. أنت تؤمن بالتفكير وتحكيم العقل، وتخشى من أن ينضم شباب مندفعون للبعثة.

موقفك هو:

"يجب اتخاذ القرار انطلاقًا من موقف صارم، فتصرّفات نعيم لا تتوافق مع قيم البعثة، ناهيك عن أن نعيم يمكن يكرّر ما فعله في المستقبل. لذلك، يجب رفض طلبه".

عليكم إقناع أعضاء اللجنة بهذا الموقف. يمكنكم الاستعانة بالمراجع المرفقة:

ننظف الشبكة خلفك (الفيلم باللغة العبرية)

التشهير و التمرّ بواسطة الشبكة⁶

عليكم التزوّد بقائمة ادعاءات تدعم موقفكم قبيل اللقاء مع اللجنة

⁵ التقرير باللغة العبرية. إذا اعتقد المعلم أن الطلاب سيستصعبون قراءته يمكنه الاستعانة بالتلخيص في الملحق (2).

⁶ انظر الملاحظة 5.

الشخصية الرابعة- تمام (مرشدة مجموعات)

أنت مرشدة مخلصه وذات قيم وتُكسبين الشباب قيم الصداقة والاخلاص والتكافل. أنت تؤمنين بتحمّل مسؤولية أفعالنا ومنح فرصة ثانية، حتى وإن أخطأنا.

موقفك هو:

"لقد لاحظنا أن نعيم طالب موهوب وذكي. لقد اعتذر بصدق على ما فعله ويبدو انه استخلص العبر. اعتقد أننا يجب أن نوافق على انضمامه للبعثة بناء على معطياته ومواهبه وعدم رفض طلبه في أعقاب خطأ ارتكبه مرة واحدة".

عليكم إقناع أعضاء اللجنة بهذا الموقف. يمكنكم الاستعانة بالمراجع المرفقة:

الحق في النسيان⁷

عليكم التزوّد بقائمة ادعاءات تدعم موقفكم قبيل اللقاء مع اللجنة

الشخصية الخامسة- تامر (طالب شارك في السابق في هذه البعثات)

لقد اشتركت في السابق في برنامج البعثات وانت تشارك الآن في عملية البحث عن مرشّحين ملائمين للبرنامج. لقد انهيت تعليمك الثانوي قبل فترة وجيزة وأنت تذكر تصرفاتك جيداً عندما كنت في عمر نعيم.

موقفك هو:

"لقد كنا جميعاً في هذ العمر. أنتم تذكرون ذلك بالتأكيد. لقد ارتكبتُ أنا أيضاً حماقات في أنحاء الشبكة ولم أفكر كثيراً في تبعات ما فعلتُ، وها أنا اليوم خريج برنامج البعثات. هذا جزء من جيل المرافقة، وجميعنا يمرّ بهذه الفترة ويجتازها".

عليكم إقناع أعضاء الطاقم بهذا الموقف. يمكنكم الاستعانة بالمراجع المرفقة:

الحق في النسيان⁸

عليكم التزوّد بقائمة ادعاءات تدعم موقفكم قبيل اللقاء مع اللجنة

⁷ انظر الملاحظة 4.

⁸ انظر الملاحظة 4.

الخدمات النفسية الاستشارية- وزارة التربية والتعليم

ملحق (1) كُتِبَ هذا التلخيص بالاعتماد على التقرير الذي في الرابط

"يتمحور هذا الرابط في اقتراح قانون تقدّمت به عضوة الكنيست مريم بن آري. من خلال هذا القانون يمكن أن يُطلب مَنْ يَعْتَبِر نفسه متضرراً جرّاء نُشر معلومات شخصية من محرّك البحث الذي نشرها أن يُزيلها. إذا رفض محرّك البحث إزالتها أو لم يستجب للطلب، يتيح اقتراح القانون للمتضرر التوجّه للمحكمة. لقد قدّم عضو الكنيست عوفر شيلح وآخرون اقتراحات قانون مشابهة في الكنيست الـ 19 والـ 20.

يشتمل اقتراح القانون الذي تقدّم به عضو الكنيست عوفر شيلح خلال الكنيست الـ 20 آلية مختلفة، حيث يتيح للمحكمة أن تأمر مواقع الانترنت بإزالة المضامين التي تنتهك خصوصية الفرد. إذا لم يتسّن هذا الأمر نتيجة لأسباب مختلفة، يمكن أن تتوجّه المحكمة للشركات المزوّدة للانترنت كي تقوم بإزالة الروابط المؤدية أو إغلاقها".

الخدمات النفسية الاستشارية- وزارة التربية والتعليم

ملحق (2) (كُتِبَ هذا التلخيص بالاعتماد على المقال الذي في الرابط)

تعريف: التشهير (Shaming) هو كشف معلومات وتفاصيل شخصية لشخص ما من أجل إحراجة أو السخرية منه أو تسخيفه أو إدانته أو شجب تصرفاته أو انتقاده أو فضحه.

لا يُعتبر التشهير ظاهرة جديدة وهو معروف منذ زمن بعيد، ولكنه يكتسب أبعادًا جديدة عندما يتم بواسطة شبكة الانترنت، حيث يتحول إلى ظاهرة خطيرة تبعاتها مدمرة مقارنة مع التشهير الذي عهدناه في الماضي.

نحن نشهد في السنوات الأخيرة ارتفاعًا حادًا في استخدام شبكة الانترنت من أجل التشهير، حيث يتم استخدام الحواسيب والهواتف الخلوية والوسائل التكنولوجية الأخرى لتوثيق المعلومات ونشرها. يمكن أن تكون هذه المعلومات عبارة عن صورة أو فيلم أو نصّ يوثق ويعرض أمام الملاء أخطاءً وعثراتٍ يُعتبرها الناشر إخلالا بالمعايير والأعراف الاجتماعية والتوقعات، ولذلك يجب استنكارها وشجبها بشكل علني، حيث يتم ذلك من خلال كشف التفاصيل والمعلومات الخاصة بالشخص الذي ارتكبها.

تتسم الشبكة بعدة مميزات يمكن أن تسهم في خطورة التشهير:

- 1) **عدم معرفة هوية المستخدمين:** إن عدم معرفة الهوية الشخصية يمنح المستخدمين حصانة ويحميهم من تبعات ما يرتكبونه عبر الحاسوب، فيؤدي هذا إلى إثارة الشعور بالأمان لديهم ويولد ظاهرة "إزالة الكوابح" (online disinhibition effect). من ناحية، تشجع ظاهرة إزالة الكوابح المستخدمين على الكشف الذاتي والمشاركة الإيجابية بالمشاعر والتجارب، ولكنها تتيح لمن يتنمرون عبر الشبكة التهجم على الآخرين دون أن يتحملوا مسؤولية ما فعلوا من ناحية أخرى.
- 2) **الإتاحة، الفورية ونطاق الكشف:** يمكن إرسال مضامين مسيئة في أي وقت ومن كل مكان، حيث يكون النشر على نطاق واسع وبسرعة كبيرة. ولذلك، يكون حجم الإهانة هائلًا.
- 3) **توثيق دائم وفي متناول اليد:** بخلاف الشائعات التي يتم تناقلها بشكل محلي ويتم نسيانها مع مرور الزمن، تبقى المضامين المنشورة في الشبكة موجودة وموثقة ومكشوفة وفي متناول اليد إلى الأبد، فتتحوّل إلى "وصمة عار رقمية" لا يمكن نسيانها.
- 4) **صعوبة إزالة المضامين:** إذا تمّ نشر فحوى معينة في الشبكة فمن الصعب جدًا إزالتها فيما بعد. تكون عملية الازالة معقدة وتستغرق وقتًا طويلا، بل ويمكن أن تكون مستحيلة.
- 5) **عدم وجود رقابة:** تخلو شبكة الانترنت من الرقابة تقريبًا، حيث لا توجد في الشبكة أي قيود على النشر الأولي للفحوى المسيئة (حتى وان تمّت ازالة الفحوى، سيتمّ ذلك بعد ان تمّ نشرها). لا توجد رقابة من قِبَل سلطات تطبيق القانون أو المعلمين أو أولياء الامور تقريبًا هناك.
- 6) **لا مفر:** بخلاف التشهير الذي يتم وجهًا لوجه، يُلازم التشهير عبر الشبكة الضحية طيلة الوقت. لم يعد هناك مكان آمن، فتأثيرات الظاهرة تخترق جدران بيوتنا. حتى وإن انتقلنا الى مدرسة او بلدة جديدة، ستكون الفحوى المسيئة موجودة هناك دائما.

أهداف التشهير: يمكن استخدام التشهير عبر الانترنت لأهداف عديدة، منها: الانتقاد، الإعلام والتحذير، معاقبة شخص معين بشكل غير رسمي، الردع عن القيام بأمر غير اخلاقية، الحرص على اتباع الاعراف والحفاظ على النظام، تصحيح الغبن وإحقاق العدل. بالإضافة إلى ذلك، يمكن ان تكون للتشهير عبر الشبكة أهداف غير اخلاقية: الترويح عن النفس وتسليية الآخرين، الانتقام، إيذاء الآخرين، كي نشعر بأن مكانتنا أعلى من مكانة الآخرين، لزيادة نسبة المشاهدة وتحقيق الأرباح الشخصية.

مخاطر التشهير وتبعاته: يمكن أن تعترى الشخص الذي يتعرّض للتشهير الكثير من المشاعر السلبية والمؤلمة، منها: الوحدة، الإهانة، الخجل والارتباك، الشعور بالذنب والندم، الهزيمة وزعزعة الثقة بالنفس والقيمة الذاتية، الاحباط والعجز وفقدان السيطرة، اليأس والحزن، إحساس الشخص بأنه لا مفر وبأنه مكشوف وكأنه تحت عدسة مكبرة، الشعور بالمطاردة، انخفاض الدافعية، التهديد والقلق، الغضب والكرهية وغيرها.

لماذا يجب الامتناع عن التشهير؟

يمكن أن لا يحقق التشهير الهدف الذي يرمي إليه بشكل ناجح بل ويمكن أن يسبب ضرراً، فيؤدي إلى دفع الأشخاص نحو التعنت في مواقفهم أكثر. لقد أشارت النظريات أن الشعور بالخجل (وهو الشعور الأساسي الذي تعتمد عليه ظاهرة التشهير) مصحوب بمشاعر أخرى كالشعور بالإهانة وتدني القيمة الذاتية والدونية والعجز والغضب، فتدفع هذه المشاعر الشخص الذي تعرّض للتشهير إلى استخدام العدوانية كوسيلة دفاعية، فيتهم الآخرين بل ويمكن أن يستخدم العنف أيضاً.

من أجل تحقيق الهدف المنشود، لا بدّ من إثارة الشعور بالذنب دون إثارة الشعور بالخجل. على الرغم من أن الشعور بالذنب هو شعور مؤلم، إلا أنه يؤدي عادة إلى الاعتذار وتحمل المسؤولية وتصحيح الأخطاء والتعويض، كما أنه مرتبط بالشعور بالتعاطف نحو الآخرين، والقدرة على رؤية العالم من وجهة نظرهم.

من ناحية أخرى، يمكن أن "ينجح" التشهير زيادة عن اللزوم، فلا يتلاءم حجمه مع حجم ما فعله الشخص، فيؤدي إلى إساءة جسيمة. لا يمكن السيطرة على نطاق التشهير في الشبكة ونتائجه، ويمكن أن ينتشر كالنار في الهشيم، فتهدم حياة أشخاص.

بالإضافة إلى ذلك، ينتهك التشهير الحقوق الأساسية للإنسان كالحق في الحفاظ على كرامته والحق في الخصوصية، كما أنه يؤدي إلى "وصمة عار" رقمية يصعب محوها، فتحرّم الشخص من حقه في نسيان أخطائه والحصول على فرصة ثانية من أجل تحسين ذاته، فنحن بشر، ونخطئ أحياناً.

تجدر الإشارة إلى أن التشهير يمكن أن يعتمد على معلومات جزئية وغير دقيقة وغير موضوعية ويمكن أن يؤدي إلى الإساءة إلى شخص بريء.

التشهير والتنمر بواسطة الشبكة : التنمر في الشبكة هو استخدام الوسائل التكنولوجية (كالهواتف الخلوية مثلاً) بشكل متعمّد ومتكرر من أجل إلحاق الضرر بشخص آخر أو الإساءة إليه أو إهانته أو تهديده أو التحرش به أو السخرية منه أو إذلاله.

تزيد مميزات الشبكة المذكورة آنفاً (انظر أعلاه) من خطورة التنمر وتحوّله إلى تنمر وحشي وقاس جداً، حيث يمكن أن تكون الإساءة التي يتعرّض إليها المراهقون مؤلمة بشكل خاص. يخوض المراهقون مرحلة لبلورة الهوية الشخصية، وتتيح لهم الشبكة إمكانية أن يختبروا جوانب عديدة في هويتهم، ولكن هذه الجوانب ما زالت "هشة" ويمكن أن يشعر المراهقون بانهايار هويتهم بشكل تام في أعقاب السخرية أو الملاحظات المسيئة.

أشكال التنمر بواسطة الشبكة: يتخذ التنمر أشكالاً عديدة في الشبكة حيث يمكن أن يكون عبارة عن: إزعاج الشخص بواسطة إرسال رسائل قاسية ومسيئة وتثير الشعور بالتهديد؛ تقصّي النشاطات التي يقوم بها الشخص في الشبكة وجمع مضامين ومعلومات عنه؛ نشر الإشاعات واختلاق الأكاذيب من أجل الإساءة لسمعته أو علاقته؛ المبادرة لإثارة المشاجرات والجدالات من خلال استخدام لغة بذيئة أو مثيرة للانفعال؛ اختراق حسابه الخاص أو انتحال هويته ونشر مضامين محرّجة تحت اسمه؛ دفع الشخص إلى كشف معلومات شخصية حساسة وسريّة ثم استخدامها ونشرها من أجل السخرية منه؛ كشف ونشر معلومات شخصية عن شخص آخر دون موافقته من أجل الإساءة إليه أو إهراجه؛ المقاطعة وإخراج شخص من مجموعة في الشبكة.

نطاق الظاهرة: تشير الأبحاث أن 25-30% من الشباب قد تعرّضوا للإساءة أو التنمر عبر الشبكة. أكثر من نصف الذين تعرّضوا للإساءة في الشبكة تعرّضوا أيضاً للتنمر التقليدي (الذي يتمّ وجهاً لوجه). غالبية الشباب الذين يتعرّضون للتنمر عبر الشبكة يفضلون مواجهته وحدهم دون إطلاع والديهم على ما يجري. هذا مقلق لا سيما وأن النتائج تشير أن رقابة الوالدين وانخراطهم في حياة أبنائهم هي عوامل ناجعة في مواجهة التنمر بواسطة الشبكة.

تذكروا – لستم وحدكم، 30% من الشباب على أقل تقدير قد تعرّضوا للتمتر عبر الشبكة في مرحلة ما في حياتهم.

من يمكن أن يتعرّض للتمتر بواسطة الشبكة؟ يمكن أن يتعرّض أي شخص "مختلف" أو "استثنائي" للتمتر عبر الشبكة. يتسم الشباب الذين يتعرضون للتمتر أكثر من غيرهم بأنهم: مرفوضون من الناحية الاجتماعية، يعانون من الوحدة، تثقتهم بأنفسهم متدنية، مرفهوا الحس، قلقون وساذجون وغير ناضجين من الناحية الاجتماعية، يمكن التلاعب بنفوسهم أكثر، يملكون عوامل حصانة لمواجهة المصاعب أقل من غيرهم، علاقتهم مع والديهم ليست سوية بشكل مؤقت، يواجهون ضائقة عاطفية جمّة أو تحديات نفسية مستمرة كالاكتئاب أو القلق، لا يريدون ان يطلبوا المساعدة من والديهم أو أن يعتمدوا على الوالدين.

هل هناك فرق بين التمر بواسطة الشبكة والتشهير بواسطة الشبكة؟ على الرغم من وجود اختلاف بين الظاهرتين، هناك من يدّعي أن التشهير بواسطة الشبكة هو أحد أنواع التمر عبر الشبكة، فهو تصرف عنيف ومسيء يؤدي إلى نتائج مدمرة تمامًا كأي تصرف عنيف آخر، كما أن أسبابه ودوافعه ليست دائمًا "بريئة" كما يدعون. كلما فكرنا أكثر في التأثيرات طويلة الأمد للتشهير ودوافعه، لاحظنا أن الفرق بينه وبين التمر بواسطة الشبكة يتلاشى أكثر. يمكن أن يتطرق التشهير إلى حادثة عينية ليتحوّل فيما بعد إلى هجوم شامل على الشخص، فنفقد السيطرة عليه ويغدو تتمرًا بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

إذا، ما هي رسالتكم؟ لا نقصد هنا انه يجب ان نمتنع عن ابداء الانتقاد بشكل علني وانه يجب السكوت على حصول تمييز أو إساءة أو غبن أو خلل أو ظلم، بل أن ننتهج المسؤولية في ذلك وأن نفكر مليًا قبل الإقدام على أي خطوة، وان نقوم بذلك بشكل متزن وموضوعي، وأن نضع كل العوامل والنتائج المترتبة في الحسبان، وأن نتطرق إلى طرائق أخرى بناءة في حل الصراعات وأن نحاول تسوية الأمور بشكل مباشر وشخصي مع الشخص الذي نشككي منه، وأن نطلب رده على ما نشكو منه، وأن نحاول بناء جسر لحل سوء التفاهم بدلًا من تأجيج البغض والاحتقار تجاه الآخر، حتى وإن شعرنا انه يستحق ذلك.

كيف نقوم بذلك بشكل مسؤول؟ يجب أن تمتنعوا عن ذكر أسماء أشخاص أو تفاصيل أو صور يمكن أن تكشف هويتهم. اعتمدوا على الحقائق فقط، وإذا ما اشرتم إلى وجهة نظركم اشيروا إلى ذلك بشكل واضح واتيحا إمكانية إبداء وجهات نظر أخرى. تطرّقوا إلى الفعل أو التصرف، لا إلى الشخص العيّني. تجنّبوا استخدام لغة فيها نبرة احتقار أو لغة عنيفة توجّج البغض والغضب. امتنعوا عن استخدام التعميمات وتجريد الإنسان من إنسانيته. ابحثوا عن آفاق جديدة وطرائق بناءة لحل الصراع. إذا اعتقدتم أن هناك من أفلت من العقاب، فاستخدموا الوسائل القانونية وتوجّهوا للجهات ذات الصلة التي يمكن أن تعالج الموضوع وتُحدث التغيير.

ماذا يمكننا أن نفعل إذا ما تعرّضنا أو تعرّض أعضاؤنا للتشهير بواسطة الشبكة؟ تختلف الوسائل التي تُنتهج في هذه الحالات وفق الظروف والأشخاص. منها ما يهدف إلى إحداث تغيير في الوضع الراهن ومنها ما يتمحور في تغيير ردّ فعلنا على الوضع. تؤدي غالبية استراتيجيات المواجهة التي ننتهجها إلى استعادة الشعور بالسيطرة والقدرة الذاتية وإمكانية الاختيار في حياتنا. لن تساعدكم جميع الاستراتيجيات بنفس القدر، ولكنكم ستجدون استراتيجية واحدة على الأقل ستساعدكم. سننترق فيما يلي إلى ثلاثة أنواع من الاستراتيجيات:

- **استراتيجيات تتمحور في المشاعر:** تحاول هذه الاستراتيجيات التأثير على المشاعر التي تصاحب المشكلة أو الصعوبة من أجل إحداث تغيير فيها. تلائم هذه الاستراتيجيات الحالات التي لا تملك فيها سيطرة أو تأثيرًا على ما يجري. سيساعدكم التنفيس عن المشاعر والتعبير عنها وإطلاع الآخرين عليها والتوجّه لطلب المساعدة، حيث يمكنكم الاستعانة بالأصدقاء أو الأقرباء أو مستشارة الطبقة أو الزملاء في العمل أو الاختصاصية النفسية في المدرسة أو جمعية "ساهر". في جميع الأحوال لا تبقوا وحدكم مع مشاعركم!. إذا لاحظتم أن مشاعر الغضب أو الألم أو العجز تدفعكم نحو القيام بعمل يمكن أن يؤذيكم أو يؤذي الآخرين فيجب أن توقفوا أنفسكم، فالمشاعر التي تتناكبكم هي مشاعر مؤقتة أما الأفعال فيمكن أن تكون نتاجها وخيمة ولا رجعة منها. إذا فقدتم الأمل في أعقاب تعرّضكم

الخدمات النفسية الاستشارية- وزارة التربية والتعليم

للتشهير وفقدتم الرغبة في الاستمرار في الحياة اقرأوا الكلمات التالية (في الرابط) وتعالوا للحديث معنا. إذا استصعبتم السيطرة على أنفسكم استعينوا بشخص قريب كي تحافظوا على انفسكم وتوجهوا لإطار علاجي كي يساعدكم على تطوير مهارات إدارة المشاعر والسيطرة الذاتية. لا تعاودوا قراءة ما قيل او كُتب عنكم أو التفكير فيه. أشغلوا أنفسكم بأمر آخرى. تخيلوا انفسكم وانتم تواجهون الصعوبة وتتغلبون عليها واستبدلوا الأفكار السلبية بأفكار ايجابية، واجعلوا الأمور الإيجابية التي في حياتكم محور انتباهكم، وعززوا قيمتكم الذاتية من خلال تذكر الأمور الإيجابية الكامنة فيكم، ووطدوا علاقاتكم الاجتماعية وأنشئوا علاقات جديدة.

- **استراتيجيات تتمحور في الأفكار-** تحاول هذه الاستراتيجيات التأثير على طريقة تفكيرنا ومفهومنا للمشكلة أو الصعوبة وتحاول إحداث تغيير فيها: لا تلوموا أنفسكم بما يحصل لكم من تتمر. المشكلة تكمن في الشخص الذي قام بالتمر وليس فيكم. إذا اعتقدتم أن لكم دوراً فيما حصل، تحملوا مسؤولية ما فعلتم. يخطئ البشر ولكن خطأهم لا يشير إلى شخصيتهم الكاملة. حللوا الموقف واستخلصوا العبر مما فعلتموه وفكروا بحلول أخرى في المستقبل. حاولوا ان تفهموا الموقف من وجهة نظر الآخرين، ومن ضمنهم ذاك الشخص الذي يسبب لك الشعور بالضائقة. ما الذي يدفعه للقيام بذلك؟ أهي الغيرة، ام الإحباط أم رغبته في جذب الانتباه؟ ربما هو لا يستحق ان تشغل فيه؟ او أننا أسأنا إليه بالفعل وهذه طريقته في التعبير عن مشاعره بغية إحداث تغيير إيجابي؟. حاولوا منح الصعوبة دلالة إيجابية وجعلها فرصة للتعلم والتطور، وتقبلوا حقيقة كونكم وكون الآخرين غير كاملين. لقد أخطأتم في الماضي وستخطئون في المستقبل، ولا يوجد إنسان كامل. تذكروا، يميل الإنسان إلى التركيز في جوانب معينة في مواقف كهذه ويترك الصورة الكاملة. من المهم أن تكون لديك رؤية شمولية لما حصل، وان تسأل نفسك: هل سيكون هذا الأمر مهماً جداً لهذه الدرجة بعد شهر أو سنة أو قرن؟. لا تعمموا ما حصل على ذاتكم وذكروا أنفسكم: دور الحديث هنا عن حدث عني حصل مرة واحدة وسيزول مع مرور الوقت. يمكنكم أيضاً استخدام الفكاهة للتخفيف عن أنفسكم.
- **استراتيجيات سلوكية-** تتمحور هذه الاستراتيجيات في التأثير على تصرفنا حيال المشكلة والصعوبة من أجل إحداث تغيير فيه: تربيثوا في ردود فعلكم السلوكية، قوموا بذلك ببطء، ولا تندفعوا نحو القيام بردود فعل فورية. يمكن أن يزيد رد الفعل المنذع من خطورة الموقف ويُفقدكم السيطرة، وهذا بالضبط ما يريده الطرف الآخر. إذا كنتم تعتقدون أنكم لا تملكون مصادر مواجهة كافية في المرحلة الآتية فلا تُقدموا على فعل أي شيء ريثما تشعرون انكم تملكون الطاقات المطلوبة للقيام بذلك. تذكروا، يمكن أن يكون الامتناع عن فعل شيء طريقة لمواجهة الموقف أيضاً، حيث يتم من خلاله تقادي تدهور الموقف وتصعيده. لا تشنوا "هجوماً مضاداً" ولا تنتقموا، فهذا يمكن أن يجعلكم مبادرين للعنف والإساءة أيضاً. أنتم لا تريدون أن تكونوا كالمعتدي وأن تُسيئوا للآخرين، فأنتم مختلفون عنه. ابتعدوا عن مصدر المشكلة قدر المستطاع (الحاسوب، الهاتف، الموقع). امنعوا المعتدي من التواصل معكم من خلال إزالة اسمه من قائمة الأصدقاء والمعارف وأو وضع block. قوموا بتغيير قائمة المعارف وغيروا تعريفات الخصوصية الخاصة بكم في وسائل التواصل الاجتماعي وذلك من أجل تقليص كمية الاشخاص المطلعين على معلوماتكم الشخصية. فكروا في إمكانية تغيير اللقب الذي تستخدمونه او اسمكم في الحساب الرقمي أو محو الحساب. عليكم اتخاذ خطوات فعالة اخرى: (1) وثقوا عملية الاعتداء من خلال تصوير صورة او نسخة للرسالة المسيئة (يمكنكم بعد ذلك ازالة الرسالة المسيئة). (2) توجهوا للناسر بشكل شخصي واطلبوا منه محو الرسالة المنشور المسيءة وازالته. بالإضافة الى ذلك بلغوا بالغا مسؤولا حول ما حصل وتوجهوا لمديري الموقع الذي تم نشر الفحوى في إطاره من أجل إزالتها: الفيسبوك (توجد امكانية للتبليغ بشكل منظم)، أو مركز الانترنت الآمن، أو تطبيق "الزر الاحمر"، أو الشركة التي تزودك بشبكة الانترنت، أو شركة الهاتف. يمكن أن لا تخالف بعض الرسائل التي نُشرت القانون، ولكن يمكن أن تخالف قوانين استخدام الموقع الذي نُشرت فيه، حينها، يمكن اتخاذ اجراءات قانونية ضد الناشر. يمكن أيضاً التوجه للشرطة اذا كانت الفحوى بمثابة تشويه للسمعة او تحرش او تهديد او انتهاك للحق في الخصوصية. إذ كان من يضايقكم

الخدمات النفسية الاستشارية- وزارة التربية والتعليم

قاصراً يمكنكم ان تُطّلعوا مستشارة الطبقة في المدرسة التي تتعلمون فيها على نسخة من الرسالة المنشور وأن تتحدّثوا مع والديه لتطلبوا مساعدتهم في وضع حدّ لتصرفه. استخدموا وسائل التهذنة الذاتية كتمارين الاسترخاء والتنفس والتأمل واليوغا وغيرها. اخرجوا الى جولة سيراً على الأقدام و نفذوا تمارين رياضية خفيفة. اصغوا للموسيقى أو زوروا صديقاً قريباً او اخرجوا إلى مقهى أو سينما أو اعزفوا أو اقرأوا كتاباً. افعلوا أموراً تستمتعون بها، حيث سيفلّص هذا من حجم الإساءة وسيخفف من تأثيرها عليكم.

استراتيجيات وطرائق مواجهة لأولياء الأمور- ماذا يمكن أن يفعل اولياء الأمور؟ يحصل التتمّر بواسطة الشبكة خلال تواجد الشباب في البيت في أغلب الأحيان، ولذلك، يستطيع أولياء الأمور التأثير بشكل كبير في وضع حدّ لهذه الظاهرة. رغم هذا، يتردّد الشباب في التوجّه لأولياء الأمور لطلب المساعدة وإطلاعهم على الإساءة التي يتعرّضون إليها في الشبكة. ينبع هذا من صانقتهم العاطفية في كثير من الأحيان، حيث يعتقدون أنهم هم المذنبون في ما يحصل، ويخشون أن لا يفهمهم من حولهم أو أن يلومهم أو يعضبوا منهم أو يرحجهم أو أن يزيدوا الأمور سوءاً. يمكن أن ينبع ذلك أيضاً من انهم يستصعبون الوثوق بالآخرين فيتردّدون في إطلاعهم على أمور شخصية، كما يمكن أن يعتقدوا أن أولياء الأمور يعيشون في العصر الماضي وأنهم سيفرضون عليهم قيوداً في استخدام الانترنت\الهاتف\الحاسوب أو سيحرمونهم منه. فيما يلي علامات تحذير تشير إلى تعرّض ولدكم للتتمّر أو التشهير في الشبكة:

- تغيّر في الحالة النفسية يشير إلى الحزن أو الغضب أو القلق أو الضائقة. يمكن أن يكون الحديث عن تغيّر عام أو تغيّر يحصل قبل\بعد استخدام الهاتف\الانترنت.
- تغيّر في السلوك، لا سيما الامتناع عن القيام بأمور معينة: الامتناع عن الذهاب للمدرسة، أو اللقاء مع الأصدقاء، الخروج من البيت، استخدام الحاسوب، الحديث العائلي، الإجابة عن أسئلة الوالدين.
- الابتعاد عن الآخرين والانطواء: يبتعد الشباب عن الوالدين أو الأصدقاء، يواجه صعوبات اجتماعية في المدرسة، يمتنع عن القيام بفعاليات كان يستمتع بها في السابق.
- تغيّر في أنماط النوم والشهية.
- صعوبات في التعلم وانخفاض التحصيل، وصعوبات في التركيز لم تكن موجودة في السابق.

علّموا ولدكم كيفية استخدام الانترنت بشكل آمن وتحدّثوا معهم حول النشاطات التي يقومون بها في الشبكة:

- تطرّقوا إلى الآداب والأخلاق في استخدام شبكة الانترنت، لا سيما التتمّر والتشهير بواسطتها. يمكنكم الاستعانة بمقالات حول الموضوع وإبراز مواقفكم وقيمكم ومشاعركم نحو الموضوع. اشرحوا لأبنائكم أن هذا التصرف مؤذ ومضرّ وغير مقبول، وأشيروا إلى توقعاتكم حول سلوكهم في الشبكة.
- يمكن أن يعتقد أبنائكم أن التتمّر في الشبكة لا يعتبر تنمراً نظراً إلى أنه لا تحصل في الواقع. وضّحوا لهم تبعات التتمّر في الشبكة وفي الواقع وتأثيره المدمر.
- علّموهم عدم نشر معلومات وتفاصيل شخصية عنهم أو عن أصدقائهم في الشبكة.
- علّموهم عدم تمرير رسائل يمكن أن تكون مسيئة أو مهينة، وأن يطلبوا من أصدقائهم عدم القيام بذلك أيضاً، فهم يشاركون هكذا في التتمّر. شجّعوهم على التفكير بالكلمات التي يمكن أن تؤذي الآخرين وتؤثر عليهم.
- علّموهم أن هناك اشخاصاً في الشبكة يشعرون بأنهم يستطيعون القيام بأمور يمتنعون عن القيام بها وجه لوجه. اشرحوا لهم انه يجب أن يكونوا مؤدبين في الشبكة تماماً وكأن الشخص جالس أمامهم.
- علّموهم أن يمتنعوا عن إرسال منشورات أو رسائل عندما يشعرون بالغضب أو العصبية.
- علّموهم أن لا يستقبلوا الرسائل من أشخاص يرسلون رسائل مؤذية أو غير لائقة.
- افحصوا السياسة التي تنتهجها المدرسة التي يتعلّم فيها ولدكم بشأن التتمّر والتشهير بواسطة الشبكة. هل هناك إجراءات واضحة وبرامج توعية حول الموضوع؟.

الخدمات النفسية الاستشارية- وزارة التربية والتعليم

ارصدوا النشاطات التي يقوم بها ولدكم عبر الشبكة

- انخرطوا في الفعاليات التي يقوم بها ولدكم في الشبكة. حملوا البرامج المعدّة للمراقبة والمتابعة واختيار المضامين المناسبة لولدكم ومعرفة المواقع التي يزورها.
- ضعوا الحاسوب وسط البيت، لا في الغرف الخاصة.
- حدّدوا الأوقات لاستخدام الانترنت والهاتف، ولكن لا تتمادوا في التقييدات.
- تحدّثوا باستمرار معه واسألوه حول نشاطاته في الشبكة، مع مَنْ يتواصل، افحصوا معه قائمة المعارف: مَنْ هم هؤلاء الأشخاص ومن أين يعرفهم؟
- اسألوه عن البرامج والمواقع التي يستخدمها من أجل التواصل مع أصدقائه في الشبكة وعن المخاطر الكامنة فيها، وتطرّقوا إلى تأثير تواصله معهم عبر الشبكة على علاقته معهم في الواقع.

عزّزوا الثقة فيما بينكم وشجعوا ولدكم على طلب المساعدة

- كونوا منخرطين وذوي حضور- يمكن أن يزيد تواجدهم من احتمال توجّه ولدكم للتبليغ وطلب المساعدة، تمامًا كما يحصل الأمر أثناء التتمّر التقليدي.
- احرصوا على تواصل يقوم على الثقة مع ولدكم وامتنعوا عن الانتقاد أو إصدار الأحكام أو اللوم، وذلك كي يستطيع التوجّه إليكم لطلب المساعدة.
- شجّعوه على التوجه إليكم أو لأي شخص يثق به عندما يستقبل رسائل مؤذية أو مهينة أو مهددة.
- يميل الولد إلى الاعتقاد بأن الوالدين لن يفهمهما الأمور وسيحرمانه من استخدام الهاتف\الحاسوب. لا تهدّده بهذا العقاب أو بأي عقاب آخر. أكّدوا له أنه عندما سيبلغكم عن أمر ما لن تعاقبه وانكم ستحدّثون معه قبل الاقدام على أي خطوة.

إذا تبين لكم أن ولدكم يقوم بالتتمّر في الشبكة أو انه يرسل رسائل مؤذية، يجب عليكم وضع حدّ لهذا التصرف قبل أن يدفع هو والأولاد الآخرون ثمنًا لذلك. إذا كان يستخدم التتمّر كردّ فعل على تتمرّ يعرّض إليه، فابحثوا معه على ردود فعل أفضل. يمكن أن يكون استخدامه للتتمّر وسيلة للتخفيف من ضائقة يعاني منها. ساعدوا ولدكم على التعامل مع المشاعر القوية التي تنتابه، كالغضب والإحباط والإهانة. يمكنكم الحديث مع اختصاصي من أجل مساعدة ولدكم في تنظيم مشاعره وإدارتها بشكل ناجح وعلموه طرائق مواجهة وردود فعل إيجابية لهذه المشاعر.

انتبهوا، غالبًا ما يكون السلوك العنيف والتتمّر سلوكًا يتعلّمه الولد من البيئة المحيطة. كونوا قدوة لولدكم وانتهجوا السلوك الإيجابي الذي يخلو من العنف الجسدي أو الكلامي أو النفسي. امتنعوا عن قول الشتائم أو الملاحظات الساخرة أو المهينة تجاه الآخرين.

تحدّثوا مع ولدكم حول التتمّر في الشبكة، ومدى الإيذاء الذي يسببه للآخرين. تطرّقوا إلى المشاعر التي يثيرها تصرفه لدى الآخرين، وما سيشعر لو كان مكان الآخر، والنتائج الخطيرة المحتملة المترتبة على تصرف كهذا من الناحية القانونية والأخلاقية، ومن الناحية العاطفية بالنسبة للضحية. شجّعوه على التعاطف والوعي لمشاعر الآخر.

ضعوا الحدود وراقبوا نشاطاته في الشبكة. أخبروه انكم ستفحصون نشاطاته وانكم لن تسكتوا على قيامه بتصرف متتمر. ضعوا قواعد سلوكية واضحة وتأكدوا من أن ولدكم يفهمها جيدًا، ويفهم النتائج المترتبة على عدم اتباعها. حافظوا على هذه الحدود، وتذكّروا، يحتاج جميع الأولاد لهذه الحدود كي يتطوّروا بشكل سليم.