**التنمر الالكتروني , اشكاله وكيفية الحد منه**

قبل البدء بالحديث عن ظاهرة التنمر الاكتروني التي باتت منتشره في مجتمعاتنا للاسف , وجب التعريف اولا بمعنى التنمر

التنمّر هو ظاهرة عدوانيّة وغير مرغوب بها تنطوي على مُمارسة العنف والسلوك العدواني من قبل فردٍ أو مجموعة أفراد نحو غيرهم، وتنتشر هذه الظاهرة بشكلٍ أكبر بين طلّاب المدارس، تتّصف بالتّكرار، بمعنى أنها قد تحدث أكثر من مرة، كما أنها تعبّر عن افتراض وجود اختلال في ميزان القوى والسّلطة بين الأشخاص؛ حيث إن الأفراد الذين يمارسون التنمّر يلجؤون إلى استخدام القوّة البدنيّة للوصول إلى مبتغاهم من الأفراد الآخرين، وفي كلتا الحالتين، سواءً أكان الفرد من المتنمرين أو يتعرّض للتنمّر، فإنه معرّض لمشاكل نفسيّة خطيرة ودائمة.

التنمر الالكتروني هو السلوك العدواني وغير المرغوب فيه والذي يقوم على استخدام شبكة الإنترنت لإلحاق الأذى بالآخرين والإساءة لهم؛ من خلال نشر أو مشاركة محتوى سلبي وضارّ عن شخص ما، ويتضمن مشاركة وتبادل المعلومات والصور الشخصية لشخص مما يعرضّه للسوء والإهانة والإحراج، كما تتضمن مهاجمة الأشخاص وتهديدهم وغير ذلك، وذلك من خلال استخدام الأجهزة الرقميّة مثل الهاتف المحمول، والحاسوب، والرسائل النصية، والتطبيقات، وعلى وسائل التواصل الاجتماعي والمنتديات وغير ذلك الكثير، ومن أكثر المواقع التي يتعرض فيها الأشخاص للتنمر الإلكتروني هو موقع فيسبوك، وتويتر، وإنستغرام، وسناب شات، والبريد الإلكتروني؛ ياهو أو الهوتميل

**آثار التنمّر الإلكتروني على الأفراد**

يكاد يكون التنمر الالكتروني من اخطر انواع التنمر واكثرها تاثيرا على الافراد للاسباب التاليه

* مستمر - توفر الأجهزة الرقمية القدرة على التواصل على الفور وعلى مدار 24 ساعة في اليوم ، لذلك قد يكون من الصعب على الاشخاص الذين يعانون من التنمر أن يجدوا الراحة.
* دائمة - معظم المعلومات التي يتم نقلها إلكترونيًا دائمة وعامة ، إذا لم يتم الإبلاغ عنها وإزالتها.
* من الصعب ملاحظة ذلك مع امكانيه الافلات من العقاب بالنسبة للشخص المتنمر الكترونيا

وتظهر اثار التنمر بالاشكال التاليه

* الخوف الدائم والقلق
* تقدير متدني للذات
* زياده التفكير بالانتحاراو قد تصل الى الانتحار فعليا
* تجنب الاصدقاء والمعارف والعزله الاجتماعيه
* تنوع الاستجابات العاطفيه فقد يفكر الضحية بالانتقام جراء مشاعر الغضب والاحباط التي تسيطر عليه

**أساليب علاج التنمر الإلكتروني**

## ****أولاً: دور المدرسة****

* تدريب الكوادر المدرسية المختلفة على الحالات التي قد تنجم عن حدوث التنمر الإلكتروني.
* حث الطلاب وكسب ثقتهم في الإبلاغ عن حالات التنمر الإلكتروني التي قد يتعرضون لها.
* الإعلان من إدارة المدرسة عن العقوبات القانونية التي قد تطال الفاعل

## ****دور أولياء الأمور****

* مراقبة الأبناء عند استخدامهم للأجهزة الإلكترونية وبرامج التواصل المختلفة.
* استعراض المواقع الإلكترونية التي يزورونها باستمرار والتعرف على ماهية المادة التي تقدمها تلك المواقع.
* وضع قوانين أسرية يمكن لها الحد من حدوث حالات تنمر إلكتروني مثل عدم الحديث مع اشخاص مجهولين، عدم فتح أية رسالة من جهة مجهولة.
* أهمية إبلاغ أحد الوالدين في حال حدوث حالات تنمر إلكتروني مهما كانت.

## ****دور المجتمع والمنظمات المجتمعيه****

* نشر الوعي بخطورة التنمر الإلكتروني بين أفراد المجتمع من خلال برامج توعوية.
* التعاون مع الجهات ذات العلاقة مثل المعاهد المتخصصة والجامعات في إقامة الندوات.

جميع الأدوار مكملة لبعضها البعض وتؤدي إلى نتيجة إيجابية في حال تقديمها بشكل مناسب وفاعل بين مختلف الشرائح، وتقع المهمة على عاتق الجميع في حالات التنمر الإلكتروني وأن الأمر يتجاوز كونه أمرا نادر الحدوث، ونجد أن الأطفال والمراهقين يتماشون مع التقنية والتطور التقني أكثر بكثير من البالغين، ولك أن تتخيل الاختصارات في التواصل التي يفهمها المراهقون في التواصل مع الآخرين من خلال برامج التواصل المختلفة.