

## If you are being bullied online, what can you do about it?

**Tell someone**—A bully will always say if you tell someone, the bullying will get worse but this is a scare tactic and is very untrue. Your parents, friends and teachers will always support you

**Block the bully**—Most devices have settings that allow you to electronically block emails or text messages from specific people

**Allow parents access**— Sometimes letting your parents into your 'private world' can be a good thing

**Save every message**— Save and print each and every thing they send you

**Never respond**—Replying to that hurtful comment will only worsen the matter and will just make the bully continue to torment you

**Try to identify the person**— write down any screen names or personal details they reveal



### Advice for young people on how to use the Internet safely

- ◆ Never give out personal information over the internet
- ◆ Don't ever send pictures of yourself online to anyone as they could be accessed by anyone, even if they are your friend
- ◆ Tell your parents if you are sent anything that makes you uncomfortable
- ◆ Tell your parents if someone asks you to meet them in public
- ◆ Make sure your profile doesn't contain any personal information e.g. address or phone number
- ◆ Be wary and sensible about accepting new people
- ◆ Change your password frequently and never give it out to anyone, not even friends

The English Modern School  
Al Messila  
Doha  
Qatar  
974 4488 3806

## BULLYING AND INTERNET SAFETY



An information leaflet for young people and parents on the effects of Bullying and advice on how to use the Internet safely



## What is Cyber bullying?

Cyber-bullying is when a child, pre-teen or teen is tormented, threatened, harassed, humiliated, embarrassed or otherwise targeted by another child, pre-teen, or teen using the Internet, Interactive and digital technologies or mobile phones.

### How it works?

The bully will:

- ◆ Send or forward hurtful or threatening emails or text messages
- ◆ Post photos and other personal information online without your consent
- ◆ Pretend to be someone else to trick or humiliate you
- ◆ Spread lies and rumors about you online
- ◆ Create a group or social networking page to target or exclude you
- ◆ Trick you into revealing personal information that can then be used to hurt you

### What is Bullying?

Bullying is unwanted, aggressive behavior among school aged children that involves a real or perceived power imbalance. The behavior is repeated, or has the potential to be repeated, over time. Bullying includes actions such as making threats, spreading rumors, attacking someone physically or verbally, and excluding someone from a group on purpose.

## Research carried out at EMS in Middle school

- ◆ 86% of students have access to the Internet on their phone
- ◆ 56% have been sent a picture of someone through a text message
- ◆ 72% have a Facebook account
- ◆ 33% spend more than 2 hours online every day
- ◆ 26% do NOT have their Facebook account set as private
- ◆ 28% have accepted a friend on Facebook that they have never met face to face
- ◆ 34% have seen someone being bullied on Facebook
- ◆ 15% have been bullied on Facebook
- ◆ 32% have been verbally bullied
- ◆ 26% have been physically bullied
- ◆ 63% think that if you are being bullied, you should tell someone!!

Some thoughts from our students.....

“I wish Bullying didn’t exist”

“Dear Bullies, leave innocent people alone. Stop making them miserable”

“Bullying is a source of weakness”

‘ We are all the same, we are all special”

“Bullying is hard to overcome”

## What are the effects of Bullying on the victim?

Anger	Low school achievement
Depressed	Lack of appetite
Anxiety	Stress-related disorders
Feeling hurt	Poor concentration
Embarrassed	Sadness
Afraid	Increased absence from school
Self-harm	

**Would you like someone to make you feel this way?**

### What are the signs that your child/friend is being bullied online?

- Signs of emotional distress during or after using the Internet or the phone
- Being very protective or secretive of their digital life
- Withdrawal from friends and activities
- Avoidance of school or group gatherings
- Slipping grades and "acting out" in anger at home
- Changes in mood, behaviour, sleep, or appetite

## ما الذي يكتك فعلة إذا تم مضايقتك والتسلط عليك في الأنترنت ؟

أخبر شخصاً: سيواصل الشخص المتسلط دائماً بالقول إذا أخبرت أحداً سوف يزداد التسلط سوءاً ، ولكن هذا غير صحيح على الإطلاق أنه تكتيك تخوفي و سيقوم كلاً من والديكم وأصدقائكم ومعلميكم بمساندتك دائماً.

حظر التسلط: معظم الأجهزة الالكترونية مزودة بإعدادات تسمح لك بحظر تلقائي لرسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية من أشخاص معينين.

أسمحوا لوالديكم للوصول إلى حساباتكم: السماح لوالديكم للوصول إلى عالمكم الخاص يمكن أن يكون أمر جيد .

أحفظوا كل رسالة: أحفظوا و أطلعوا كل رسالة يرسلونها لكم .

عدم الإستجابة: الرد على التعليق المؤذي سوف يزيد المسألة سوءاً وسوف يجعل المتسلط يزداد في تسلطه لك .

حاولوا التعرف على الشخص: أكتبوا أي أسماء موجودة على الشاشة أو التفاصيل الشخصية التي يظهرها .

## نصائح للشباب حول كيفية استخدام الأنترنت بأمان:

- ♦ عدم تقديم أي معلومات شخصية عبر الأنترنت.
- ♦ لا ترسلوا أبداً صور شخصياً لكم على الأنترنت إلى أي شخص ،حيث يمكن التوصل إليها بسهولة عن طريق أي شخص آخر ، حتى لو كان صديقكم/صديقتكم.
- ♦ أخبروا والديكم إذا قمت بإرسال أي شيء غير مريح.
- ♦ أخبروا والديكم إذا طلب منكم شخص ما لقائه في الأماكن العامة.
- ♦ تأكدوا بأن ملفكم الشخصي لا يحتوي على أي معلومات شخصية مثل : العنوان أو رقم الهاتف .
- ♦ كونوا حذرين وعقلاء عند الموافقة على قبول صداقات أشخاص جدد.

المدرسة الإنجليزية الحديثة  
فرع الدوحة- المسيلية  
الدوحة  
قطر  
974 4488 3806

## التسلط وتصفح الأنترنت بأمان



هذا الكتيب هو نشرة معلومات لأولياء الأمور والشباب الصغار عن آثار التسلط الإلكتروني وتقديم المشورة حول كيفية استخدام الأنترنت بأمان.

التسلط الإلكتروني يؤثر  
على الحياة الحقيقية!!!

## ما هو التسلط الإلكتروني؟

التسلط الإلكتروني هو عندما يتم إهانة طفل في مرحلة المراهقة أو قبل مرحلة المراهقة عن طريق التهديد أو المضايقة أو الأحرار أو الإهانة أو خلاف ذلك بواسطة طفل آخر في مرحلة المراهقة أو قبلها عن طريق استخدام الأنترنت أو التقنيات الرقمية التفاعلية أو الهواتف المحمولة.

### كيف تكون عملية التسلط؟

المتسلط سوف:

- ◆ يرسل أو يعيد إرسال رسائل مؤذية أو تهديد أو رسائل نصية .
- ◆ يضيف صور و غيرها من المعلومات الشخصية على الأنترنت من دون موافقتك.
- ◆ يدعي بأنه شخص آخر لخداعك وأذالك.
- ◆ ينشر الأكاذيب والشائعات عنك على شبكة الانترنت.
- ◆ ينشئ مجموعة أو صفحة تواصل اجتماعي لإستهدافك أو أبعادك .
- ◆ يقوم بخداعك للكشف له عن معلوماتك الشخصية لكي يقوم باستخدامها لألحاق الأذى بك .

### ما هو التسلط؟

هو سلوك عدواني وغير مرغوب فيه شائع بين الأطفال في سن المدرسة والذي ينطوي عن عدم توازن حقيقي أو مصور عن القوة . يعد هذا السلوك متكرر ولديه القدرة على التكرار مع مرور الوقت . ويشمل التسلط أفعالاً عدة مثل: توجيه التهديدات و نشر الشائعات ومهاجمة شخصاً لفظياً و بدنياً، و استبعاد شخصاً عن المجموعة لغرض ما.

## نتائج البحوث التي أجريت على طلاب المرحلة الثانوية في المدرسة الإنجليزية الحديثة

- ◆ 86% من الطلاب لديهم إمكانية الوصول إلى الأنترنت من خلال هواتفهم المحمولة .
- ◆ 56% من الطلاب أرسلوا صوراً لشخص ما من خلال الرسائل الشخصية .
- ◆ 72% من الطلاب لديهم حسابات شخصية على الفيس بوك.
- ◆ 33% من الطلاب يقضون أكثر من ساعتين يومياً على الأنترنت .
- ◆ 26% فقط من الطلاب لم يتموا تعديل حساباتهم الشخصية على الفيس بوك إلى تعيين الخاص .
- ◆ 28% من الطلاب قبلوا طلبات صداقة من أشخاص لم يلتقوا بهم أبداً وجها لوجه.
- ◆ 43% من الطلاب شاهدوا أشخاصا تعرضوا للتسلط على الفيس بوك .
- ◆ 15% من الطلاب تم التسلط عليهم في الفيس بوك.
- ◆ 32% من الطلاب تم التسلط عليهم لفظياً.
- ◆ 26% من الطلاب تم التسلط عليهم جسدياً.
- ◆ 63% من الطلاب يعتقدون أنه إذا ما تم التسلط عليك ، يجب أن تخبر شخصاً ما .

وإليك بعض أفكار طلابنا عن التسلط .....

”أتمنى لو لم يكن التسلط موجوداً“  
”أعزائي المتسلطين ، أتركوا الأشخاص الأبرياء في شأنهم وتوقف عن جعل حياتهم بانسة“  
”التسلط هو مصدر ضعف“  
”نحن جميعا سواسيه ، نحن جميعاً مميزين“  
”التسلط يصعب التغلب عليه“

## ماهي آثار التسلط على الضحية؟

فقدان الشهية	غضب
الاكتئاب	تدني في معدل التحصيل
الاضطرابات المرتبطة بالتوتر	الدراسي
ضعف التركيز	قلق
حزن	شعور بالأذى
زيادة نسبة الغياب عن المدرسة	الحرج
إيذاء النفس	الخوف

## هل ترغب بأن يشعر شخص ما بهذا الاحساس؟

ماهي العلامات التي يتم التعرف من خلالها بأنه يتم تخويف

أطفالكم أو أصدقائكم على الانترنت؟

- علامات اضطرابات في المشاعر أثناء أو بعد استخدام شبكة الأنترنت والهاتف .
- يكونون حريصون للغاية ومكتمون عن حياتهم الإلكترونية.
- العزوف عن الأصدقاء والنشاطات.
- تجنب المدرسة أو التجمعات.
- تدني في الدرجات ويتصرفون بغضب في المنزل .
- تغيرات مزاجية وسلوكية وفي النوم أو الشهية .