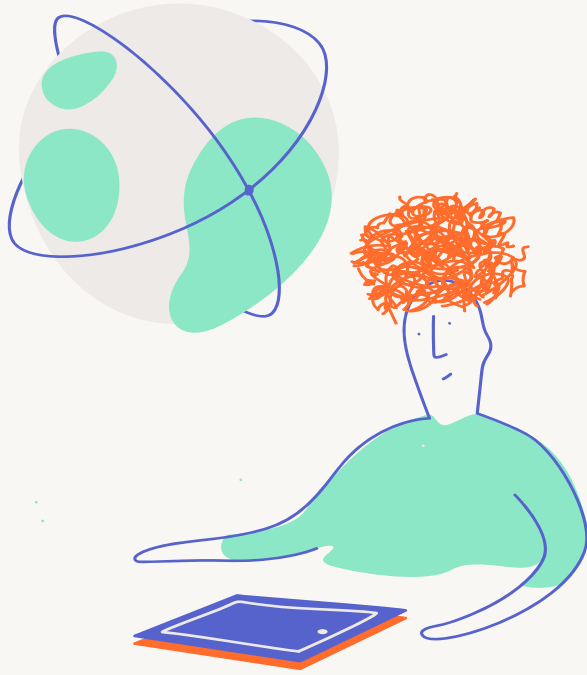


# #الدردشة\_بأمان للمُعَلِّمين

كيف يمكن للمدرسين دعم التواصل الآمن على الإنترنت بخصوص الانتحار



© Orygen

هذا المنشور يمثل حقوق النشر. بصرف النظر عن الاستخدام المسموح به بموجب قانون حقوق النشر لعام 1968 والتعديلات اللاحقة، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء أو تخزينه أو نقله بأي وسيلة دون إذن كتابي مسبق من Orygen.

#### المصدر المقترح

Orygen، 2020، #الردشة\_بأمان للمُعَلِّمين: كيف يمكن للمدرسين دعم التواصل الآمن على الإنترنت بخصوص الانتحار، ملبورن، أستراليا

#### إخلاء المسؤولية

هذه المعلومات ليست مشورة طبية. فهي معلومات عامة ولا تأخذ في الاعتبار ظروفك الشخصية أو صحتك الجسدية أو حالتك النفسية أو متطلباتك النفسية لا تستخدم هذه المعلومات لعلاج أو تشخيص الحالة الطبية الخاصة بك أو بشخص آخر ولا تتجاهل أبداً المشورة الطبية أو تؤخر طلبها بسبب شيء ما في هذه المعلومات. يجب إحالة أي أسئلة طبية إلى أخصائي رعاية صحية مؤهل. إذا كان لديك شك، يرجى دائماً طلب المشورة الطبية.

#### Orygen

Locked Bag 10  
Parkville, Vic, 3052  
Australia

[www.orygen.org.au](http://www.orygen.org.au)

# ما المقصود بـ #الدردشة\_بأمان؟

طورت العديد من البلدان، بما في ذلك أستراليا، إرشادات لوسائل الإعلام للإبلاغ الآمن عن حالات الانتحار. تستهدف هذه الإرشادات العاملين في وسائل الإعلام وقد ركزت بشكل كبير على الأشكال التقليدية للأخبار والوسائط المطبوعة، بدلاً من الإنترنت و"وسائل التواصل الاجتماعي". ومع ذلك، نحن نعلم أن الشباب يستخدمون منصات وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متزايد لمناقشة الانتحار بعدة طرق. لذلك فإن الاستراتيجيات التي تركز على إشراك المهنيين وعلى الأشكال التقليدية لوسائل الإعلام من غير المرجح أن تكون مفيدة للشباب.

لمعالجة هذا الأمر، أنشأنا إرشادات #الدردشة\_بأمان (1). إرشادات #الدردشة\_بأمان هي المجموعة الأولى في العالم من الأدوات والنصائح القائمة على الأدلة المصممة لدعم الشباب بشكل مباشر للتواصل بأمان حول الانتحار على وسائل التواصل الاجتماعي. وتم تطويرها بالشراكة مع الشباب ووسائل الإعلام والمتخصصين في منع الانتحار ويتم دعمها من خلال [حملة وسائل التواصل الاجتماعي](#) التي تم إنشاؤها بالشراكة مع الشباب من جميع أنحاء أستراليا (2).

تتضمن الإرشادات الأقسام التالية: (1) قبل أن تنشر أي شيء عن الانتحار؛ (2) مشاركة أفكارك أو مشاعرك أو تجربتك مع السلوك الانتحاري؛ (3) التواصل بخصوص شخص ما تعرفه تأثر بأفكار أو مشاعر أو سلوكيات انتحارية؛ (4) الرد على شخص قد يكون لديه ميول انتحارية؛ (5) مواقع الويب التذكارية والصفحات والمجموعات المغلقة.

يمكنك تنزيل نسخة من إرشادات #الدردشة\_بأمان من موقع #الدردشة\_بأمان على الويب ([www.orygen.org.au/chatsafe/](http://www.orygen.org.au/chatsafe/)). يمكن أيضًا العثور على إرشادات #الدردشة\_بأمان في [قسم الصحة على الإنترنت في مركز السلامة على فيسبوك](#).

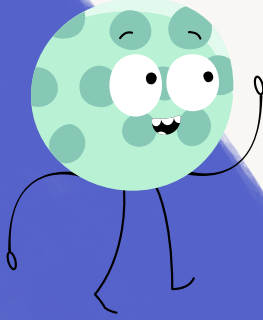


## #الدردشة\_بأمان للمُعَلِّمين

غالبًا ما يكون المعلمون بالغين موثوق بهم في حياة الشباب وقد يُطرح موضوع الانتحار في فصل دراسي بعدة طرق مختلفة. على سبيل المثال، قد يأتي الطلاب إليك للتحدث عن أفكارهم أو مشاعرهم أو سلوكياتهم (أو مشاعر شخص آخر) المتعلقة بالانتحار. ومن ناحية أخرى قد تصبح على دراية بأن الطلاب يجرون محادثات على الإنترنت أو يشاهدون محتوى عن الانتحار على وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن يكون موضوع الانتحار حاضرًا أيضًا في النصوص المدرسية أو الأفلام أو في وسائل الإعلام إذا ماتت شخصية بارزة بالانتحار.

لقد أنشأنا #الدردشة\_بأمان للمُعَلِّمين لمساعدة المُعَلِّمين في تجهيز الشباب الذين يتواصلون معهم بشكل أفضل للتحدث بأمان على وسائل التواصل الاجتماعي حول الانتحار. سيوفر هذا المورد معلومات حول كيف يمكنك صياغة لغة آمنة عند الحديث عن الانتحار، وتمكين الشباب من التفاعل بأمان مع المحتوى المرتبط بالانتحار على وسائل التواصل الاجتماعي وتجهيز الشباب لاتخاذ قرارات حول طريقة تفاعلهم مع هذا المحتوى. يوفر هذا المورد أيضًا روابط مباشرة إلى محتوى وسائل التواصل الاجتماعي الذي صممه الشباب، والذي قد ترغب في مشاركته أو مناقشته مع طلابك.

لا يُقصد من المعلومات الواردة في هذا المورد أن تحل محل أي سياسة أو مشورة خاصة بمدرسة أو جامعة فردية تقدمها وزارة التعليم (أو أي هيئة تنظيمية أخرى ذات صلة). يمكن أيضًا تكييف المعلومات الواردة في هذا المورد اعتمادًا على عمر الهيئة الطلابية. وتم تطوير محتوى #الدردشة\_بأمان لمن تتراوح أعمارهم بين 16 و25 عامًا، ونحن نشجع على مراعاة مستويات الأعمار/الأعوام للطلاب الذين تعمل معهم عند مناقشة محتوى #الدردشة\_بأمان.



خلال هذا المورد، ستجد روابط مباشرة إلى موقع #الدردشة\_بأمان على الويب وصفحة #الدردشة\_بأمان على Instagram. لقد قمنا أيضًا بتضمين مقاطع فيديو رسوم متحركة مناسبة للشباب تتحدث عن الموضوعات المعروضة في هذا المورد. قد ترغب في مشاركة هذه المعلومات مع طلابك أو استخدام مقاطع الفيديو هذه كعناصر بادئة للمحادثة.

## يجد الشباب أن وسائل التواصل الاجتماعي تمثل وسيلة جيدة لطلب المساعدة والدعم وتقديمها

### كيف يبدو التواصل الآمن؟

يمثل التواصل الآمن عنصرًا أساسيًا في #الدرشة\_بأمان. يتضمن التواصل الآمن أشياء مثل اللغة التي يستخدمها الطلاب ونوع المعلومات التي يشاركها الطلاب على الإنترنت والدعم الذي يمكن للطلاب تقديمه بعضهم لبعض. من المفيد للبالغين الموثوق بهم في حياة الشباب (أ) أن يكونوا قادرين على التمييز بين التواصل الآمن وغير الآمن، و(ب) صياغة تواصل آمن - سواء على الإنترنت أو على أرض الواقع.

يقضي الشباب الأسترالي وقتًا متزايدًا على وسائل التواصل الاجتماعي ونعلم أنهم غالبًا ما يرون منصات مثل فيسبوك و Instagram و Snapchat (وغيرها) كمكان آمن للحديث عن خواطرهم ومشاعرهم وأفكارهم. لهذا السبب، قد يلجأ بعض الشباب إلى وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل حول الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالانتحار، بما في ذلك إيذاء الذات. هدف #الدرشة\_بأمان هو الحفاظ على عمليات التواصل هذه آمنة ومفيدة ومناسبة. نهدف إلى تمكين الشباب بالأدوات التي يحتاجونها لإجراء هذه المحادثات بأمان، ونرى وسائل التواصل الاجتماعي كسياق مهم لتقديم المساعدة والدعم.

أخبرنا الشباب أن وسائل التواصل الاجتماعي:

- تسمح لهم بالإحساس بالانتماء للمجتمع والتواصل الاجتماعي؛
- توفر طريقة سهلة الوصول ومناسبة لطلب المساعدة والعثور على المعلومات؛
- تعد عبارة عن منصة لهم لمناقشة مشاعرهم بطريقة غير موصومة بالعار.

وبناءً على ما تقدم، نعلم أيضًا أن التعرض للمواد المتعلقة بالانتحار على الإنترنت يمكن أن تشكل أيضًا خطرًا على الشباب، وهذا هو الحال بشكل خاص إذا تمت مشاركة المعلومات بطريقة غير آمنة أو غير مفيدة. على سبيل المثال، قد تتسبب أنواع معينة من المحتوى (مثل المعلومات المصورة أو الصور) في الشعور بالضيق أو تؤدي إلى سلوك انتحاري مقلد. ومع ذلك، فقد أظهرت الأبحاث انخفاضًا في معدلات الانتحار عند مشاركة المعلومات حول الانتحار في وسائل الإعلام الرئيسية بمسؤولية وبشكل حساس. لهذا السبب، تم إنشاء إرشادات #الدرشة\_بأمان لمساعدة الشباب في إجراء هذه المحادثات بأمان على الإنترنت وتشجيعهم على مشاركة المعلومات بمسؤولية وبشكل حساس.



## اللغة المستخدمة تفرق

تشجّع #الردشة\_بأمان استخدام لغة آمنة ومفيدة عند مناقشة الانتحار على الإنترنت.

### اللغة المفيدة:

- حاول قول الشخص "توفي منتحراً" (بدلاً من "انتحر" - انظر الأمثلة المتعلقة باللغة غير المفيدة أدناه).
- وضّح أن الانتحار أمر معقد وأن العديد من العوامل تساهم في إنهاء الشخص لحياته.
- قم بتضمين رسائل متعلقة بالأمل والتعافي.
- أخبر الآخرين الذين قد يفكرون في الانتحار أين وكيف يمكنهم الحصول على المساعدة.
- قم بتضمين معلومات حول العوامل التي تحمي من الانتحار (على سبيل المثال، المشاركة في أنشطة هادفة وبناء الروابط والعلاقات والحفاظ عليها).
- قم بتوضيح أن الانتحار أمر يمكن منعه وأن المساعدة متوفرة وأن العلاج يمكن أن يكون ناجحاً والتعافي ممكناً.
- شجّع الشباب على التحدث حول ما يشعرون به - قد يكون ذلك إلى صديق أو شخص بالغ موثوق به أو متخصص.

### اللغة غير المفيدة:

- لا تستخدم الكلمات التي تصف الانتحار بأنه تصرف إجرامي أو أثم (على سبيل المثال، قُل توفي منتحراً بدلاً من انتحر). قد يوحي هذا لشخص ما أن ما يشعر به خطأ أو غير مقبول أو يجعل الشخص يشعر بالقلق من أنه سيتم الحكم عليه إذا طلب المساعدة.
- لا تقل إن الانتحار هو "حل" للمشاكل أو ضغوطات الحياة أو صعوبات الصحة النفسية.
- لا تستخدم الكلمات التي تؤدي إلى تجميل الانتحار أو تضيي طابعاً عاطفياً عليه أو تجعله يبدو جذاباً.
- لا تستخدم الكلمات التي تقلل من شأن الانتحار أو تجعله يبدو أقل تعقيداً مما هو عليه الآن.
- لا تلوم حدثاً واحداً أو تشير ضمناً إلى أن الانتحار كان نتيجة لفضية واحدة، مثل التنمر أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- لا تستخدم عبارات إصدار الأحكام التي تعزز الخرافات أو الوصمة أو الصور النمطية أو تشير إلى أنه لا يمكن فعل أي شيء بشأن الانتحار.
- لا تقدم معلومات مفصلة عن الانتحار الفعلي أو محاولة الانتحار.
- لا تقدم معلومات حول طرق الانتحار أو موقع الانتحار. لا تقر إذا كان هناك عدد من الأعمال الانتحارية في موقع معين أو "منطقة تأجج الأحداث".

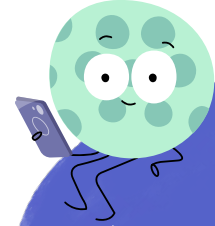
في حين أنه لا يمكن أو لا ينبغي إيقاف المحادثات حول الانتحار، فمن المهم أن تكون قصص الأمل والتعافي وطلب المساعدة في طليعة هذه المناقشات. من خلال تشجيع الطلاب على التحدث عن مشاعرهم مع شخص يثقون به والتركيز على كون الانتحار معقداً ويمكن منعه والتأكيد بصفة دائمة على أن المساعدة متاحة دائماً، فإننا نوفر للشباب الأدوات اللازمة لإجراء هذه المناقشات حول الانتحار بأمان.

## مشاركة المعلومات

تشجع إرشادات #الدرشة بأمان الشباب على قضاء بعض الوقت في التفكير في المعلومات التي قد ينشرونها على الإنترنت ولماذا يريدون مشاركة هذه المعلومات قبل مشاركتها. إن التفكير في كيفية تأثير منشوراتهم على الأشخاص الآخرين وما إذا كانت هناك طريقة مختلفة للتواصل من شأنها أن تكون أكثر أماناً أو أكثر فائدة يمثل أيضاً تذكيرات جيدة. إذا كان هناك شاب ينوي مشاركة المعلومات المتعلقة بالانتحار على الإنترنت، فمن المهم تذكيره بما يلي:

- يمكن أن تنتشر المنشورات بسرعة وقد لا يتمكن من التحكم في من يرى منشوراته أو يشاركها.
  - إذا كان المنشور غير دقيق أو ينطوي على الوصم أو غير آمن، فقد يكون له تأثير سلبي.
  - الإنترنت دائم وثابت: "بمجرد نشر شيء عليه، فإنه يبقى منشوراً بصفة دائمة" ويمكن للمستخدمين الآخرين التقاط لقطات شاشة أو عرضه للآخرين.
  - عند النشر على الإنترنت، من المهم مراقبة المنشورات بانتظام بحثاً عن تعليقات غير آمنة أو ضارة من قبل الآخرين.
- يمكن للطلاب نشر تجاربهم الخاصة مع الأفكار أو المشاعر أو السلوكيات الانتحارية الحالية أو السابقة. إذا كنت تتحدث إلى شاب عن منشوراته الخاصة على وسائل التواصل الاجتماعي، فقد تكون الأسئلة التالية مفيدة:

- كيف ستشعرك مشاركة تجربتك؟ على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن الأمر قد يكون مزعجاً، يمكنك أن تطلب من شقيق أو شخص بالغ موثوق به أو صديق مراجعة منشورك قبل مشاركته.
- ما الذي تأمل في تحقيقه من خلال مشاركة تجربتك؟ هل تريد رفع مستوى الوعي أم تبحث عن الدعم؟ هل هناك طرق أكثر فعالية لتحقيق هذه الأشياء؟
- هل تعتقد أنك ستستفيد من طلب المساعدة بشأن تجربتك الحالية أو السابقة مع الأفكار أو المشاعر أو السلوك الانتحاري؟ ما الموارد أو الأشخاص أو الأصدقاء المتاحون لك؟
- من الذي سيرى منشورك؟ على سبيل المثال، هل تنشر على موقع متخصص للصحة النفسية أو منصة مجهولة الهوية أو منصة عامة؟
- كيف يمكن أن يؤثر منشورك على أصدقائك وعائلتك وزملائك؟
- هل سيعرف الأشخاص الذين قرأوا منشورك كيفية مساعدة أنفسهم أو أحبائهم بعد قراءة تجربتك؟ إذا لم يعرفوا، فقد يكون من المفيد تقديم بعض الاقتراحات حول ما الذي ساعدك.

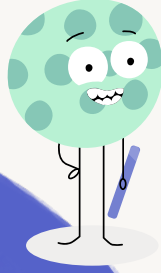


**"قبل أن تنشر أي محتوى، توقف مؤقتاً وفكر"**

## تقديم الدعم

من الممارسات الجيدة دائماً تضمين أرقام هواتف أو روابط لخدمات المساعدة المناسبة، مثل خطوط المساعدة أو خدمات منع الانتحار المحلية أو خدمات الطوارئ المحلية. هناك أيضاً موارد متوفرة لمنع الانتحار من خلال منصات وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة.

يمكنك العثور على قائمة بخدمات الدعم لمنطقتك في إرشادات #الدرشة\_بأمان.



"هل نشر أحد الأصدقاء محتوى جعلك تشعر بالقلق بشأنه؟ إذا كنت تعتقد أنه في خطر، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدته"

## كيف يطمأن الطلاب على شخص يشعرون بالقلق بشأنه؟

إذا كان الطلاب قلقين بشأن شخص ما بسبب شيء ما شاركه على الإنترنت، فإن إرشادات #الدرشة\_بأمان تشجعهم على التحدث مع الشخص مباشرة، سواء على الإنترنت أو على أرض الواقع. تشير الإرشادات أيضًا إلى أنه سيكون من المفيد لهم إبلاغ شخص بالغ موثوق به (مثل المعلم) أو صديق، وإذا كان متاحًا، طلب المشورة المهنية.

إذا كنت تعلم أن طلابك قلقون بشأن شخص ما، وأنهم يجرون هذه المحادثات على الإنترنت، فإليك بعض الأشياء لتذكيرهم:

### قبل الاطمئنان على صديق

يمكن أن يكون الوصول إلى الآخرين على الإنترنت مصدرًا مهمًا للتأكيد والتواصل والدعم للكثيرين. خذ دائمًا أي محتوى يشير إلى أن الشخص قد يفكر في الانتحار بجدية، ولكن تأكد من وضع حدود حول نوع الدعم الذي يمكنك تقديمه ومتى يمكنك تقديمه.

قبل الوصول، تشجع إرشادات #الدرشة\_بأمان الشباب على الاطمئنان على أنفسهم أولاً:

- كيف أشعر؟
- هل يمكنني تقديم الدعم لهذا الشخص؟
- هل أعرف أين أطلب الدعم أو أين أجد المزيد من الدعم الشامل إذا لزم الأمر؟
- هل سيجعلني هذا غير آمن أو منزعج؟

إذا كان المحتوى مثيرًا للقلق أو لم يشعر الشاب بالراحة في الرد، فلا بأس بذلك. من المهم أن يدرك الشباب حدود الدعم الذي يمكنهم تقديمه وأن يفهموا أنه ليس من مسؤوليتهم مد يد العون بمفردهم. قد يبدو هذا كمسؤولية كبيرة تجاه الشاب، خاصةً إذا كان صديق أو نظير يرسلهم بشكل خاص أو يطلب منهم إبقاء الأمر سرًا. إذا احتاج الشباب إلى الدعم، فيجب عليهم:

- إبلاغ صديق أو شخص بالغ موثوق به.
- طلب مشورة مهنية.
- الإبلاغ عن المحتوى الانتحاري إلى المنصة ذات الصلة (مثل، [مركز السلامة على فيسبوك](#)).



## لا بأس أن تسأل شخصًا ما إذا كان يفكر في الانتحار

عندما يقرر الشاب التجاوب مع شخص ما يقلق بشأنه، فإننا نشجعه على الاتصال بهذا الشخص على نحو خاص وإخباره أنه قلق بشأنه وأنه يهتم لأمره. قد يشرح الشخص المعرض للخطر بعد ذلك أفكاره أو مشاعره أو تجاربه.

في هذه المرحلة، لا بأس أن تسأل شخصًا ما مباشرة: "هل تفكر في الانتحار؟". أظهرت الأبحاث أنه لا يوجد دليل على أن السؤال عن الانتحار يزيد من احتمالية انخراط الشخص في سلوك انتحاري. من المهم أن يتم طرح السؤال بشكل مباشر وواضح.

• "هل تفكر في الانتحار؟"

• "هل تشعر برغبة في الانتحار؟"

• "هل تفكر في إنهاء حياتك؟"

لا يوجد شيء مثالي أو صحيح يمكن قوله لشخص ما في هذه المواقف ومن الأفضل إظهار الدعم وعرض المساعدة بدلاً من عدم القيام بأي محاولة على الإطلاق.

## حينها ما الذي ينبغي عليك القيام به؟

عندما يكون شخص ما معرضًا لخطر داهم بالانتحار أو بصدد محاولة الانتحار:

- شجع الشخص المعرض للخطر على الاتصال برقم ٠٠٠.
- اتصل بأسرة الشخص أو أي شخص في شبكته الاجتماعية قد يكون قادرًا على الاطمئنان عليه.
- إذا لم تتمكن من الوصول إلى الشخص أو أي شخص في عائلته أو شبكته الاجتماعية، فاتصل برقم ٠٠٠ نيابة عنه. سيطلبون منك اسمك وتفاصيل الاتصال الخاصة بك ومعلومات حول الشخص الذي تتصل به وما الذي قاله والذي يشير إلى أنه معرض للخطر وتاريخ ووقت المنشور/الرسالة الخاصة به والموقع الحالي للشخص (إذا كنت تعرف).

إذا لم يكن الشخص معرضًا لخطر داهم بالانتحار:

- طمأن الشخص بأن هذا الدعم متوفر وأنه يجب عليه طلب المساعدة المتخصصة.
- اسأله عما إذا كان يرغب في التحدث أو ما الذي يمكنك فعله للمساعدة.
- اسأله عما إذا كان يعرف أين يمكنه الحصول على المساعدة أو إذا كان يرغب في الحصول على معلومات الاتصال لبعض خدمات الدعم المحلية.
- احترم أنه قد لا يرغب في التحدث إليك ولكن شجعه على التحدث إلى شخص ما.

## التحدث بأمان

### على الإنترنت بخصوص شخص مات منتحراً

- على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن توفر فرصة للطلاب للتحدث عن مشاعرهم، من المهم أن يحدث ذلك بطريقة آمنة لأن وسائل التواصل الاجتماعي قد تتسبب أيضاً في حدوث الضرر. على سبيل المثال، يمكن أن تنتشر المعلومات المضللة والشائعات بسرعة على الإنترنت، ويمكن أن يؤدي المحتوى الذي يهول من أمر الانتحار أو يصوره بطريقة إيجابية أو تنطوي على الوصم إلى نتائج سلبية، وفي بعض الحالات، المزيد من السلوك الانتحاري عند الأفراد المستضعفين. هناك خطوات متعلقة بالتدخل بعد الانتحار يمكن لمدرستك ومجتمعك اتخاذها لضمان أن المحادثات والمعلومات التي تتم مشاركتها على وسائل التواصل الاجتماعي مناسبة ومفيدة.

عند تذكر شخص مات منتحراً، قد يكون من الصعب معرفة ما تقوله أو كيفية التحدث حول الموقف بأمان. وفيما يلي بعض الأمور التي يجب تذكرها:

#### هذه المحادثات تحدث بالفعل.

- سيجري الطلاب هذه المحادثات وسيرغبون في التحدث حولها مع أصدقائهم والأشخاص البالغين الموثوق بهم لديهم.

#### يمكن أن تكون هذه المحادثات آمنة.

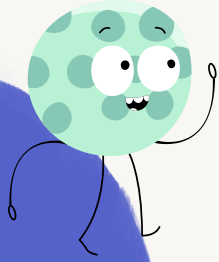
- هناك وسائل مفيدة لتسهيل هذه المحادثات: صياغة لغة آمنة وتشجيع الشباب على التحدث حول ما يشعرون به وتذكيرهم بأن الدعم متاح دائماً.
- الحزن أمر معقد ويمكن أن يعانيه الشخص بالعديد من الطرق المختلفة. بينما قد يرغب بعض الشباب في التحدث عن الانتحار، قد لا يشعر الشباب الآخرون بأنهم على استعداد لإجراء هذه المحادثات. لهذا السبب، تشجّع #الردشة\_بأمان دائماً استخدام تحذيرات المحتوى عند مشاركة المحتوى المتعلق بالأفكار أو المشاعر أو السلوك الانتحاري. ويمنح هذا المستخدمين الآخرين "تنبيهات" ويتيح لهم التحكم في المعلومات التي يرونها على الإنترنت. قَدِّمْتِ #الردشة\_بأمان بعض أمثلة تحذيرات المحتوى التي يمكن للطلاب [تنزيلها واستخدامها](#).

#### يمكن أن تكون هذه المحادثات مفيدة.

- ذكّر الطلاب أنه في حالة تحدثهم على الإنترنت عن شخص مات منتحراً، هناك طرق يمكنهم من خلالها خلق مساحة آمنة بحيث يمكنهم مشاركة ذكريات وقصص إيجابية. ويمكن أن تكون هذه طريقة مفيدة للطلاب لمشاركة مشاعرهم وتشجيع المحادثات الإيجابية.

يمكن أن تكون هذه المحادثات طريقة مهمة لمراقبة صحة وسلامة الطلاب ومنع المزيد من حالات الانتحار.

- من المهم أن تتم مراقبة هذه المحادثات والمنشورات على الإنترنت دائماً بحثاً عن الرسائل غير الآمنة، وأن يتم تقديم خدمات الدعم.

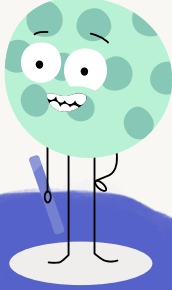


"تذكر شخص مات منتحراً لا  
يتعين أن يكون وقتاً مظلماً"

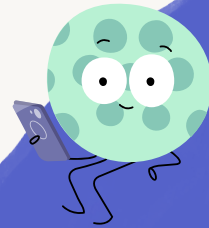
## الاهتمام بالذات والتحكم في المحتوى الذي تتفاعل معه

تدافع #الدردشة\_بأمان عن ممارسة الاهتمام بالذات والتحقق دائماً من صحتك ورفاهيتك. يمكن أن يشمل ذلك أشياء مثل أخذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي أو المشاركة في أنشطة أخرى أو التحكم في آخر الأخبار على وسائل التواصل الاجتماعي (عن طريق حظر المحتوى غير الآمن أو إخفائه أو الإبلاغ عنه).

عندما تكون الأمور أكثر من اللازم، ذكّر الطلاب أنه يجب عليهم ممارسة الاهتمام بالذات وأنه لا بأس في الابتعاد.



"عندما تكون الأمور أكثر من اللازم، تذكر أنه يجب عليك ممارسة الاهتمام بالذات"



"من الجيد معرفة خياراتك على الإنترنت، ويمكنك التحكم في آخر الأخبار الخاصة بك"

## الموارد الإضافية

### موارد أخرى يمكن تنزيلها

- [قوالب التحذير بشأن المحتوى من ##الدردشة بأمان](#)
- [التعامل مع مورد إيذاء الذات للوالدين ومقدمي الرعاية](#)
- [##الدردشة بأمان: دليل للمجتمعات](#)

### على الإنترنت

- [موقع ##الدردشة بأمان على الويب](#)
- [وحدة تدريب المُعلِّمين على ##الدردشة بأمان على موقع Orygen](#)

### المراجع

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: A young person's guide for communicating safely online about suicide. Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520-17520/10.2196. معرف الكائن الرقمي: 17520/10.2196. 11 مايو 2020.