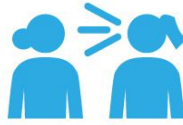


# ما هو التنمر؟

التنمر هو أحد أشكال العنف الذي يمارسه طفل أو مجموعة من الأطفال ضد طفل آخر بطريقة متعمدة ومتكررة. وقد يأخذ التنمر أشكالاً متعددة كنشر الإشاعات، أو التهديد، أو مهاجمة الطفل المُتنمَّر عليه بدنياً أو لفظياً، أو استبعاد طفلٍ ما بقصد الإيذاء، أو حركات وأفعال تهدف إلى إزعاج الطفل بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.



# هل تعتبر كل المضايقات تنمرًا؟

لا يوجد طفل لم يتعرض للإغظة أو المضايقات من أخ أو صديق، وهذا لا يُعتبر شيئًا ضارًا إذا تم بطريقة تتسم بالدعابة والود المتبادل المقبول بين الطرفين.

لكننا نعتبره تنمرًا عندما يكون الكلام جارحًا ومقصودًا ومتكررًا، بحيث يتخطى الخط الفاصل بين المزاح، أو عندما يستخدم الأطفال المتنمرّون قواهم أو شعبيتهم (سواءً كانت جسدية أم معرفتهم بمعلومات حسّاسة أو محرّجة عن الطفل المتنمرّ عليه) للتحكّم أو لإلحاق الأذى بالآخرين.

وبناءً عليه، فهناك ثلاثة معايير تجعل التنمر مختلفًا عن غيره من السلوكيات والممارسات السلبية، وهي:

١. التعمد.
  ٢. التكرار.
  ٣. اختلال القوة.
- 

# ما هي علامات تعرض طفلي للتنمر؟

في بعض الأحيان قد لا تكون العلامات ظاهرة، ولكن إذا كانت بعض العلامات والإشارات الآتية واضحة، فقد تصبح جرس إنذار بأن هناك مشكلة ما:

١. آثار جسدية ليس لها سبب مقنع (مثل الجروح والكدمات) خاصة لو كانت متكررة.
٢. أصبح الطفل لا يرغب في الذهاب للمدرسة أو التواجد في التجمعات الاجتماعية.
٣. ضياع متكرر لأشياءه دون مبرر أو اختفاء أشياء من المنزل.
٤. يذكر الطفل ملاحظات عن إحساسه بالوحدة.
٥. تغير واضح في السلوك (توتر أو تعلق زائد بالأهل) أو العادات اليومية (مثل رفض الطعام أو المشي في طريق معين).
٦. عدوانية أو سلوكيات سلبية غير مبررة.
٧. شكوى بدنية ليس لها سبب طبي (صداع وصعوبة في النوم).
٨. البدء في ممارسة التنمر على الآخرين (الأشقاء على سبيل المثال).
٩. تراجع مفاجئ في التحصيل التعليمي والدراسي وصعوبة التركيز.
١٠. ظهور شكوى جديدة بشكل مستمر من أشياء تخصه (مظهره مثلاً) أو المكان الجديد الذي يذهب إليه.



# كيف أشجع طفلي على الحديث إذا شعرت أنه يتهرب من إخباري بما يجري؟



يمكن البحث عن أية فرصة لفتح الحديث أو الترتيب لها، فمثلاً يمكن اختيار مشاهدة فيلم أو مسلسل عن التنمر وانتهاز الفرصة لسؤال الطفل عما يعتقد أن البطل يشعر به تجاه ما يتعرض له وما هو التصرف الذي يراه سليماً من وجهة نظره، ثم المتابعة بأسئلة أخرى مثل: هل شاهدت شيئاً كهذا في الواقع؟ هل تعرضت أنت أو أصدقاؤك لشيء مشابه لهذا؟

# كيف أتصرف إذا عرفت أن طفلي يتعرض للتنمر في المدرسة؟

هناك أشياء يمكن فعلها مع طفلك ومع مدرسته:

## مع الطفل:



1. استمع له حتى النهاية دون التسرع بالحكم، ثم اشكره على إخبارك لأن هذا هو التصرف الصائب الشجاع.
2. أظهر تجاوبًا وتعاطفًا مع ما يشعر به. تمالك نفسك مهما كان الأمر صعبًا أو كانت التفاصيل مخيفة بالنسبة إليك لأن الموضوع شاق عليه، وربما لو رأك متوترًا سيخاف من إطلاعك على التفاصيل.
3. لا تقم أبدًا بلوم الطفل، أو تقول له أشياء مثل «لماذا لم تخبرني في وقت سابق» أو «سبق وأن قلت لك دافع عن نفسك» أو «لابد وأنك فعلت شيئًا جعلهم غاضبين منك» لأن ذلك قد يمنعه من التحدث إليك مرة أخرى.
4. حاول أن تجمع أكبر قدر من المعلومات عن أطراف المشكلة عن طريق الأسئلة (اسأل واسمع أكثر مما تتكلم وتحكم).
5. طمئننه بأنك بجانبه وبأنكما ستواجهان هذه المشكلة سوياً، وقم بإشراكه في حل المشكلة عن طريق القيام بالتالي:



أ. اسأله ماذا تريد أن تفعل في هذا الأمر؟

0.

ب. وضح له كيفية حماية نفسه / نفسها والبقاء بمأمن (انظر السؤال التالي). وقد تكون هناك حاجة إلى لعبة تقمص الأدوار.

ج. ساعده في معرفة من يبلغه في المدرسة وأكد عليه أن هذا هو الشيء الصحيح وما يجب عليه القيام به. ووضح له كيف يقوم بالإبلاغ، فلا بد وأن يذكر:

• ما حدث بالفعل.



• الأشخاص الذين تسببوا له في الأذى.

• ما فعله هو.

٦. قم بمتابعة طفلك بانتظام بشأن خطتك وكيف تسير الأمور.

٧. لو شعرت أن المشكلة أثرت بشكل خطير على طفلك من الناحية العاطفية أو النفسية، فاطلب مساعدة أخصائي نفسي متخصص للأطفال /المراهقين.



### مع المدرسة:

٨. أبلغ المدرس بما يجري وكيفية تعاملك مع الأمر.

٩. حافظ على هدوئك وتجنب الانفعال وتواصل مع المسؤولين في المدرسة للتأكيد على أهمية الأمر وضرورة المتابعة الدقيقة.

١٠. عبر عن شكرك وتقديرك لأي تطور حين يقوم بتنفيذ ما اتفقتم عليه.

١١. لو شعرت أن طفلك معرض للخطر في أي لحظة، تدخل على الفور مع المدرسة.

٠

# كيف أعلم طفلي التعامل مع التنمر؟

يحتاج الأطفال في سن من ٣ - ٤ سنوات إلى البدء في تعلم ما يمكنهم القيام به حين يكون الشخص غير لطيف معهم. فأحياناً يتم الإيذاء بشكل هادئ وعلى نحو خفي مما يجعل الأمر يبدو طبيعياً، **قبل تعرضه للتنمر:**

١. تأكد من أن طفلك يعرف ما هو التنمر، وأنواعه وكيف يفرقه عن المضايقات العادية.
٢. أخبره أنه إذا قام شخص بمضايقته وقال له: « ما تقولش لحد»، فاعلم أنه يفعل شيئاً خطأ.
٣. علمه أن قول الحقيقة والإبلاغ عن الإساءة والتحرش هو من الشجاعة.
٤. انصحه بأن يبقى بعيداً عن المجموعات المعروف عنها ممارسة التنمر، حتى لو كانوا من الشخصيات المرححة أو ذات الشعبية.
٥. إذا كان خائفاً من التعرض للإيذاء، انصحه أن يحاول تجنب أن يكون بمفرده أو التواجد طويلاً في مكان لا يوجد فيه رقابة من شخص كبير يثق به.





## • في حالة تعرضه للتنمر، قل له النصائح التالية:

١. لا تسمح لهم بأن يكون لهم السلطة والقوة. حاول أن تبقى هادئاً، وانظر إلى أعينهم، وكن حازماً من خلال قول «بطلوا اللي بتعملوه» وانصرف دون إبداء أي رد فعل (لأن الابتسام قد يثير المتنمر ويدفعه لمزيد من الإيذاء).
٢. إذا كانت الإساءة لفظية، لا تقم بالرد بإهانة مماثلة، وتجنب الجدل، فالجدل معهم يجعلهم يتمادون.
٣. إذا كان الإيذاء جسدياً، يجب أن تبقى في أمان. قم بإيقافهم عن طريق الدفاع عن نفسك (امسك يدهم بقوة)، وإن لم تستطع ابتعد فوراً عن المكان واطلب مساعدة شخص كبير.
٤. تحدث مع شخص تثق به. أخبر والديك، أو مدرسك، أو شقيقك، أو أحد أصدقائك. اطلب المساعدة.



# لماذا لا يجب أن أقول لطفلي «اللي يضربك اضربه»؟

هناك فرق كبير بين الدفاع عن النفس ورد الضربات. يجب أن تعلّم طفلك الدفاع عن نفسه والقيام بما يلزم لإيقاف الإيذاء، ومتى توقف ذلك عليه الحصول على المساعدة أو إبلاغ أحد الكبار.



## ولماذا لا نعلمهم رد الضربات بالمثل؟

لو تعلم الأطفال رد الضرب، فإنهم سيميلون إلى:

١. البدء في إظهار السلوك العدواني، مثل ضرب الأخ أو الصديق.
٢. وضع أنفسهم في طريق الأذى، بتصاعد العراك في بعض الأحيان أو ضرب شخص أقوى منهم جسديًا.
٣. اللجوء إلى العنف لحل المشاكل والتحول لمتنمرين.



# طفلي ضعيف جسدياً ولا يقوى على الدفاع عن نفسه، فماذا أفعل؟

١. ثقفه وعلمه كل شيء عن التمر وكيف يدافع عن نفسه.

٢. علمه فنون الدفاع عن النفس، أو أي رياضات أخرى تمنحه الثقة والثبات.

٣. ذكره بأن يطلب المساعدة وقت اللزوم.




# كيف أساعد طفلي على إعادة بناء الثقة بنفسه بعد تعرضه للتنمر؟



١. شجع الطفل على قضاء وقت مع أصدقائه الذين لهم تأثير إيجابي عليه.
٢. احرص على إشراكه في الأنشطة والألعاب والرياضة وأي نشاط يمكن له أن يبني شخصيته ويقوي صداقاته.
٣. استمع جيداً لكل ما يقول الطفل مع ضرورة سؤاله عن الأشياء الإيجابية التي تحدث في يومه والاستماع بنفس الاهتمام لهذا الجزء .
٤. أظهر الثقة بالطفل وبقدرته على التصدي للموقف، وأنتك -في نفس الوقت- ستبذل كل ما تستطيع لوقف أي تنمر يحدث له في المستقبل.

# ما الذي أحتاج إليه لتعليم طفلي عن التنمر الإلكتروني؟

١. هذا النوع من التنمر له صور كثيرة، ويمكن أن يحدث من أي شخص: شخص غريب عنك، أو شخص مجهول، أو من أي شخص قد تعرفه بالفعل.
٢. التحدث مع أحد حول هذا الأمر قد يساعدك في إيجاد حل. 
٣. لا تستجِب لأي نوع من التهيب أو التهديد، وأخبر أحد الكبار ممن تثق به بالموضوع.
٤. (اعمل بلوك) لأي شخص يقوم بالتنمر عليك، وقد تكون فكرة جيدة أن تحتفظ بتسجيلات لرسائله.
٥. لا تتحدث مع الغرباء أو تقبل صداقاتهم، أو تتبادل المعلومات معهم تحت أي ظرف.

