التنمّر» المدرسي ظاهرة تزداد انتشارًا«

إعداد: ريما سليم ضوميط

كيف ندرّب أولادنا على حماية أنفسهم؟

سلوك عدائي يزداد انتشارًا في المدارس، الأمر الذي يهدّد (Bullying) التنمّر أو الإستقواء الصحّة النفسية والجسدية لعدد كبير من الأطفال.
ولمّا كان الصغار في العادة يخفون أمر تعرضّهم للتنمّر خوفـًا من سخرية الآخرين، فمن الضروري ان ينتبه الأهل الى وجود المشكلة لمساعدة الطفـل في مواجهتها.

أذى جسدي ومعنوي

التنمّر شكل من أشكال الإساءة المتعمّدة أو المضايقات المتكرّرة التي يرتكبها أحد التلامذة (المتنمّر) بحق تلميذ أضعف منه جسديًا أو معنويًا، وهو يتخذ مظاهر مختلفة من بينها الأذى الجسدي كالضرب واللكم والركل، أو الأذى المعنوي كالإغاظة والتهكّم وإلقاء الألقاب على سبيل الإستهزاء. وفي عصر التكنولوجيا بات التنمّر ممكنًا أيضًا من خلال رسائل قدح وذم عبر البريد الإلكتروني.

ضحايا التنمّر

يبدأ التنمّر في الصفوف الإبتدائية، ليصبح أكثر شيوعًا في الصفوف المتوسطة، ثم يتراجع بشكل ملحوظ في الصفوف الثانوية، وهو يطال الصبيان والبنات على حدّ سواء. أما المتنمّرون فهم في الغالب من المتكبرين والنرجسيين الذين يحاولون الهيمنة وفرض السيطرة على الضحايا الضعيفة. ويبحث هؤلاء عن أهداف سهلة من بين التلامذة الذين ليست لديهم قدرات ظاهرة، أو الخجولين والمنعزلين اجتماعيًا، أو ذوي البنية الضعيفة، أو العاطفيين والسريعي التأثّر الذين يسهل استفزازهم. وفيما تتوجّه الفتيات المتنمّرات نحو الأذى النفسي، يشمل أذى المتنمّرين الذكور الناحيتين النفسية والجسدية في الوقت عينه. ومن مظاهر التنمّر عند الفتيات عزل الفتاة – الضحية إجتماعيًا عبر اقصائها عن المجموعة واستبعادها عن نشاطاتها، إضافة الى التعامل معها بأسلوب فوقي أو السخرية منها. أما الفتى المتنمّر، فإنه لا يتوانى عن دفع ضحيته بعنف ليشق طريقه في الردهة، وقد لا يكتفي بذلك بل ينعت الآخر بأسماء وصفات غير حميدة. الى ذلك يشترك الصبيان والبنات في التنمّر عبر الانترنت حيث ينشرون الشائعات والاساءات عبر غرف الدردشة، أو يبعثون الرسائل المؤذية عبر البريد الالكتروني للأشخاص الراغبين في ايذائهم.

أسباب التنمّر

يشير الباحثون الى وجود عدة أسباب للتنمّر من بينها أن يكون المتنمّر نفسه عرضة للإساءة في منزله، أو أن يفتقر الى الشعور بالأمان، وقد يكون سلوكه تعبيرًا عن الغيرة أو تنفيسًا للإحباط الذي يعيشه نتيجة ظرف ما. كذلك يمكن أن ينتج التنمّر عن رغبة الطفل في لفت الانتباه إليه.
ويسهم الأهل أيضًا في هذه الظاهرة، من خلال تشجيع طفلهم على ضرب من يضربه، أو من خلال استخدامهم الضرب كوسيلة لمعاقبته. كذلك، فإن مشاهدة الكثير من أفلام العنف تؤدي أيضًا إلى التصرفات العدائية، كما يساهم في تزايدها تساهل إدارة المدرسة في اتخاذ الإجراءات النظامية ضد الطلاب العدوانيين والمتنمّرين.
الآثار السلبية تطال الطرفين
يخلّف الإستقواء آثارًا سلبية على كل من الضحية والمعتدي. فضحايا التنمّر يمكن أن يعانوا مشاكل عاطفية وسلوكية على المدى الطويل، بسبب شعورهم بالوحدة والاكتئاب والقلق والتراجع في تقدير الذات. كذلك يمكن أن يتعرضوا في المستقبل للأمراض المرتبطة بالضغط النفسي والتي يمكن أن تؤدي في ظروف معيّنة إلى الانتحار.
أما بالنسبة الى المتنمّرين، فهم يعانون أيضًا على المدى البعيد ويكونون أكثر عرضة إلى تناول الكحول أو الإدمان. وتؤكد الدراسات أنه اذا لم يتم التصدي للسلوك العدواني في الطفولة، فهناك خطر في أن يصبح سلوكًا اعتياديًا. وتشير الأدلة إلى أن التنّمر خلال مرحلة الطفولة يضع الأطفال في خطر السلوك الإجرامي والعنف المنزلي في مرحلة البلوغ.

دور الأهل والمدرسة

يؤكد المتخصصون في الشأن التربوي أن التنمّر مشكلة قابلة للحل إذا ما تضافرت جهود المدرسة والأسرة لوضع حد لها، ويشيرون الى عدة خطوات يمكن القيام بها في هذا الإطار، بدءًا من رفع معنويات الضحايا وتعزيز قدراتهم في مواجهة المتنمّرين، الى تشجيع المتفرّجين من الأولاد على الإبلاغ عن أي حادثة تنمّر وعدم التغاضي عنها، إضافة الى خلق أجواء مدرسية تمنع وقوع أعمال التنمّر أو تعاقب عليها بصرامة. ويشير الخبراء الى أن الحد من ردّات الفعل العدائية داخل الأسرة كالصراخ في وجه الأولاد أو صفعهم يخفّف أيضًا من سلوكيات التنمّر في المدرسة.
في السياق نفسه، ينصح الخبراء الأهل بضرورة مراقبة التكيّف الإجتماعي للطفل في المدرسة

عبر التحدّث معه عن رفاقه وصفّه وعن طريقة اللعب مع الآخرين، إضافة الى سؤاله بشكل مباشر عمّا اذا كان يتعرّض للتعنيف الجسدي أو النفسي من قبل الغير. ويقدّم الإختصاصيون بعض النصائح الى الأهل الذين يعاني أولادهم التنمّر، وتشمل النقاط الآتية:

- تشجيع الطفل على التحدث عن معاناته، والتحاور معه بأسلوب ودّي لكي يشعر بتعاطف أسرته، إضافة الى عدم اهمال قلقه واظهار جدّية تامة في السعي لحل المشكل.
- عدم لوم الطفل وتحميله مسؤولية التنمّر على افتراض أنه فعل شيئًا ليثير عدوانية الآخرين ضده، وإنما الأخذ برأيه حول الطرق التي يراها مناسبة لوقف التعدّي.
- عدم تشجيع الانتقام، وتعليم الطفل في المقابل مهارات الأمان، بما في ذلك اللجوء إلى المعنيين من معلّمين أو إداريين في المدرسة.
- تعليم الطفل الثقة بالنفس، والمرونة، وكيفية تطوير مهاراته الاجتماعية ليقلل من كونه هدفاً سهلاً للمتنمّرين، وقد يساعده في ذلك إشتراكه في نشاطات المدرسة كالرياضة أو الموسيقى الذي يرفع من تقديره لذاته.
- تشجيع الطفل على ملازمة صديق قوي ومحترم، في حافلة المدرسة، والكافيتيريا، وبين الحصص، والحرص على التواصل مع الزملاء الودودين والداعمين له، والذين سيشملونه بنشاطاتهم.

مهارات المواجهة

إضافة الى ذلك ينصح الخبراء الاهالي بتعليم اولادهم مهارات المواجهة عبر توجيه الطفل كالآتي:

- لا تستجب للمتنمّرين، فهم يستسلمون عندما لا يجدون اهتمامًا.
- لا تبادر الى الشجار والقتال.
- تدرّب على الرد بحزم كمثل: أريدك أن توقف هذا العمل فوراً.
- أظهر الثقة بالنفس، وتكلّم ورأسك مرفوع للأعلى.

ويفترض بالأهل جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الإستقواء الذي يتعرّض له طفلهم، والطلب إليه وصف كيفية حدوثه، ومعرفة المتورطين فيه، ومن ثم التواصل مع إدارة المدرسة لحلّ المشكلة، مع الإشارة الى عدم الإتصال بأهل المتنمر، وإنما السماح للمدرسة بمعالجة الوضع بما تراه مناسبًا.

****

و

التنمر المدرسي: تعريفه، خصائصه، آثاره، أنماطه، علاجه

التنمر المدرسي بأنه: «أفعال سالبة متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر بإلحاق الأذى بتلميذ يعرّف آخر، تتم بصورة متكررة وطوال الوقت، ويمكن أن تكون هذه الأفعال السالبة بالكلمات مثلا: بالتهديد، التوبيخ، الإغاظة والشتائم، ويمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي كالضرب والدفع

والركل، ويمكن أن تكون كذلك بدون استخدام الكلمات أو التعرض الجسدي مثل التكشير بالوجه «أو الإشارات غير اللائقة، بقصد وتعمد عزله من المجموعة أو رفض الاستجابة لرغبته.

وكي يصنف الوضع بأنه تنمر لابد أن يكون هناك عدم توازن في الطاقة أو القوة (علاقة قوة غير متماثلة)؛ بمعنى آخر أن الطلاب الذين يتعرضون لأفعال سلبية يعانون بصفة عامة من صعوبة الدفاع عن أنفسهم، ولا حيلة لهم أمام الطلاب الذين يتسببون في مضايقتهم. أما حينما ينشأ خلاف بين طالبين متساويين تقريبًا من ناحية القوة الجسدية والطاقة النفسية، فإن ذلك لا يسمى تنمرًا، وكذلك الحال بالنسبة لحالات الإثارة والمزاح بين الأصدقاء، غير أن المزاح الثقيل المتكرر، مع سوء النية واستمراره بالرغم من ظهور علامات الضيق والاعتراض لدى الطالب الذي يتعرض له، يدخل ضمن دائرة التنمر.

خصائص التنمر

في بيئة التنمر المدرسي غالبًا ما يكون ضحية التنمر طالبًا وحيدًا يتعرض للمضايقة من مجموعة تتكون من اثنين أو ثلاثة من الطلاب يتزعمهم «قائد سلبي»؛ لكن هناك نسبة هامة من الضحايا تتراوح مابين (20% - 40%) أفادوا بانهم تعرضوا للتنمر من قبل طلاب منفردين.

ويمكن تصنيف السلوك العدواني بأنه تنمر عندما تحكمه ثلاثة معايير هي:

1) التنمر هو اعتداء متعمد ربما يكون جسديًا أو لفظيًا أو بشكل غير مباشر.

2) التنمر يعرض الضحايا لاعتداءات متكررة، وخلال فترات ممتدة من الوقت.

3) التنمر يحدث داخل علاقة شخصية يميزها عدم التوازن في القوة سواء كان حقيقيًا أو معنويًا؛ وهذه القوة تنبع من منطلق القوة الجسمانية أو من منطلق نفسي مع الأطفال ذوي التاثير الكبير على أقرانهم فتظهر بين المتنمرين والضحية.

الشائعات المعروفة عن التنمر في المدارس

ومما هو شائع ومعروف عن التنمر في المدارس والذي أثبتت الدراسات عدم صحته:

1) الاعتقاد أن التنمر جزء من نمو التلاميذ الاجتماعي، وجميعهم يجتازونه.

2) أن الإيذاء يساعد الضحية على أن تصبح أكثر خشونة.

3) إعتقاد الكثيرين أن المتنمرين ضعاف وغير آمنين داخليًا، وأنهم يتصرفون بخشونة من الخارج لتغطية مشاعرهم الحقيقية.

خصائص المتنمر (الجاني)

1) القوة (بسبب العمر، الحجم، والجنس).

2) تعمد الأذى (فالمتنمر يجد لذة في توبيخ الضحية أو محاولة السيطرة عليها، ويتمادى عند إظهار الضحية عدم الارتياح).

3) الفترة والشدة (استمرار التنمر ومعاودته على فترات طويلة)، ودرجة التنمر محطمة لاحترام الذات لدى الضحية.

وبوجه عام يميل المتنمرون إلى أن يكونوا مغرورين وأقوياء ومقبولين من أقرانهم، ويتميزون خاصة برغبتهم في السيطرة على الآخرين عن طريق استخدام العنف. ويظهرون القليل من التعاطف تجاه ضحاياهم. كما يتميز المتنمر بأنه محاط بمتنمرين، أو أتباع سلبيين، وهؤلاء لا يبدؤون بالضرورة بالسلوك العدواني، ولكنهم يشاركون فيه، ويقدمون الدعم والتشجيع للمتنمر، وموافقتهم ترفع من إحساس المتنمر بذاته ومكانته، ويجعل سلوك التنمر مستمرًا.

خصائص المتنمر عليه (الضحية)

للضحية بالمقابل في موقف التنمر خصائص هي:

1) قابلية السقوط (فالضحية سريعة الانخداع، ولا تستطيع أن تدافع عن نفسها، ولها خصائص جسدية ونفسية تجعلها عرضة لأن تكون ضحية).

2) غياب الدعم (فالضحية تشعر بالعزلة والضعف، وأحيانًا لا تذكر الضحية المتنمر عليها خوفًا من انتقام المتنمر).

كما يتصف الضحايا بأن لديهم تقديرًا منخفضًا للذات، وعددًا قليلاً من الأصدقاء، وإحساسًا

بالفشل، وسلبية وقلقًا وضعفًا وفقدان ثقة بالنفس. ومعظمهم أضعف جسديًا من أقرانهم مما يجعلهم عرضة لهجمات المتنمرين. ولأنهم عاجزين عن تكوين علاقات مع أقرانهم فهم يميلون للعزلة في المدرسة، مما يجعلهم يشعرون بالوحدة والإهمال. كما يخشون الذهاب للمدرسة مما يعيق قدرتهم على التركيز، ويخلق أداءً دراسيًا يتراوح بين الهامشية والضعف، مع الوجود الدائم للتهديد بالعنف مما يشعرهم بالافتقار إلى الأمان، الأمر الذي ينتج عنه الأعراض البدنية والنفسية لديهم.

أنماط التنمر

1) التنمر الجسدي: الضرب والركل بالقدم واللكم بقبضة اليد والخنق والقرص والعض...

2) التنمر في العلاقة الشخصية: مثل الإقصاء، الإبعاد، الصد، الأكاذيب والإشاعات المغرضة.

3) التنمر اللفظي: ويشمل التهديد والإغاظة والتسمية بأسماء سيئة.

4) التنمر الجنسي: ويتمثل في سلوك الملامسة غير اللائقة أو المضايقة الجنسية بالكلام.

5) التنمر الإلكتروني: هو الضرر المتعمد والمتكرر الذي يلحق بالضحية من خلال استخدام أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة والأجهزة الإلكترونية الأخرى.

أماكن حدوث التنمر

عادة يحدث التنمر بعيدًا عن الكبار كما في:

- أثناء الفرصة في ملعب المدرسة.
- أثناء الحصص.
- في الحمامات ودورات المياه.
- في المداخل.
- في أماكن انتظار الباصات وداخل الحافلات.
- في الطريق للمدرسة أو إلى البيت.

آثار التنمر

يشمل التنمر في المدارس الضحايا، والمتنمرين أنفسهم، والتلاميذ الموجودين أثناء موقف التنمر؛ وكل هذه المجموعات الثلاث تتأثر بموقف التنمر ويمكن توضيحها فيما يلي:

أولاً: آثار نفسية وسلوكية وجسدية قصيرة وطويلة المدى على الضحايا.

ثانيا: يشكل معتادو التنمر على الآخرين في حيث آثار التنمر طويلة المدى على المتنمرين المدارس في سنوات حياتهم الأولى أربعة أضعاف من ينتكسون ويرتكبون جرائم خطيرة نسبيًا حسب سجلات الإجرام الرسمية، وذلك مقارنة بغيرهم من الطلاب العاديين. لذلك لابد من الأخذ بعين الاعتبار من يحتمل أن يصبح متنمرًا أو أن يمارس التنمر ضد الغير، لوقف سيره في هذا المسلك غير الاجتماعي وإعادة توجيهه للتصرف على النحو المقبول اجتماعيًا.

ثالثًا: يمكن أن يتأثر التلاميذ بالتنمر إما حيث آثار التنمر على الموجودين أثناء حدوث التنمر بشكل مباشر أو غير مباشر، وهذه الآثار تتنوع من المشكلات الصحية والنفسية للفرد إلى تبني ورعاية قيم اجتماعية عدوانية، وتبني ثقافة التنمر بالنسبة لمجتمع المدرسة ككل.

دور الأهل لمنع التنمر المدرسي

- عدم استعجال الوالدين بعدم التصديق أن ابنهم متنمر، ووجوب الاستماع للمدرسة وأخذ الأمر بجدية، والتعاون مع المدرسة بوضع خطة لحل المشكلة، والسؤال عن مشاكل الطفل السلوكية الأخرى إن وجدت.
- مناقشة الطفل المتنمر بهدوء والطلب منه تفسيراً لاسباب ذلك، وتوضيح انه سلوك غير لائق، ومن ثم شرح نتائج العمل الذي يقوم به، والنتائج لهذا السلوك، وأنه قد يؤثر على الطفل الآخر ويجعله لا يحب المدرسة.
- تفادي وصف الطفل المتنمر بالمعتدي والمتنمر أو المشاغب خاصة أمام الآخرين.
- بحث الاحباطات التي يواجها الطفل في المنزل أو في المدرسة مقارنة بأقرانه، مثل عملية حل الواجبات المنزلية أو التفوق الدراسي أو الحصول على مكافآت وغيرها.

- عدم اختلاق الأعذار للطفل والتبرير لأفعاله وبخاصة أمام الوالدين كالقول: لقد أضطر إلى فعل ذلك، لم يقصد أن يفعل هذا.
- التحكم في مشاهدة الأبناء للبرامج التلفزيونية التي يشاهد فيها الأطفال أشخاصاً يسقطون أو يتعرضون لمواقف مضحكة ثم ضحك الآخرين على هذه المشاهد، وإقناعهم أن هذه الأمور غير مسلية وشرح شعور الآخرين إذا ما كانوا ضحايا لمثل هذه التصرفات.

دور المدرسة لمنع التنمر المدرسي

- القوانين: يجب أن يظهر الآباء وموظفو المدرسة تطبيق القوانين وأنهم لن يتسامحوا مع أي طالب يؤذي طالباً آخر، سواء أكان الإيذاء بدنياً أو نفسياً.
- الحقوق: لكل طالب الحق في أن لا يتعرض للإيذاء، وفي أن يتعلم في بيئة آمنة.
- المسؤوليات: يجب أن يتحمل المربون مسؤولية توفير إشراف أفضل ومراقبة أكثر، حيث إن إزالة الخوف من حياة الطلاب يمكّن المعلمين أن يؤدوا أعمالهم بفاعلية أكثر، كما يجب أن يتحمل الطلاب المسؤولية أيضاً إزاء احترام حقوق زملائهم وحقوقهم هم.
- وجود قادة للمدرسة يشجعون الآخرين على الإبلاغ الفوري، من خلال تيسير الوصول إلى الأخصائيين المدربين على تقييم ومعالجة المشكلات السلوكية والأكاديمية، وذلك عن جميع الملاحظات المتعلقة بعلامات الإنذار الدالة على قرب حدوث الخطر.
- التفرقة بين التعبير الفطري للطالبة أو للطالب حول الأشياء التي يراها من حوله ويتعايش معها والحد الشرعي لذلك التعبير، والتفرقة بين ارتكاب العنف واكتساب المهارات والقدرات اللازمة للدفاع عن النفس.
- وضوح مسؤولية حماية المدرسة للطلاب، حيث لا يستطيع الطلاب أن يتعلموا بفاعلية إذا كانوا يخشون على سلامتهم.
- العمل ضمن مجموعات: يمكن أن يقسم المعلم الأطفال إلى مجموعات، ليعملوا معاً، دون أن يترك لهم حرية اختيار الرفاق، على أن يختار طريقة لا تشعرهم بأنه ينوي التفريق بينهم.
- تشجيع الطفل على الحديث والإنصات له سواء كان الضحية أو المعتدى مما يجعل المعلم يتعرف على المشكلة قبل أن تظهر.
- المعلم أو المربي هو القدوة فعليه أن يعلم أن الكلمات يمكن أن تؤذي، والإيذاء اللفظي قد يكون اشد من الإيذاء الجسدي.
- أن يكون المعلم ملماً بمهارات حل وإدارة النزاع.