المشروع الوطني للوقاية من التنمر

الإطــار النــظري

الباب الأول : الـمـقدمـــة

أولاً: تاريخ المشكلة:

لقد نبعت فكرة إعداد برامج للوقاية من التنمر بعد حادثة حصلت في النرويج؛ عندما أقدم ثلاثة أطفال مراهقين على الانتحار؛ بسبب تعرضهم للتنمر؛ حيث قام دان ألفويس بالبحث عن أسباب الانتحار؛ ووجد أن ما تعرض له الطفل يتميز بمميزات تختلف عن السلوك العدواني المتعارف عليه؛ لذلك قام ألويس بإنشاء أول برنامج يختص في الوقاية من التنمر خاصة في النرويج (Ferguson et al, 2007).

وبناءً على ذلك فقد قامت الدول الأخرى بتبني البرنامج، والتوصل إلى برامج أخرى تتناسب مع ثقافة كل دولة؛ والآن أصبح التنمر سلوك لا يمكن إنكاره؛ حيث قامت العديد من الدول العربية والعالمية بعمل دراسات وإحصاءات عن هذه الظاهرة، والتي وجدت أن نسبة التنمر تتوجب لفت الانتباه والعمل على الحد منها، هذه الإحصاءات مذكورة أدناه.

ثانياً :البيانات حول المشكلة:

منذ اكتشاف ظاهرة التنمر بدأ الباحثون بعمل دراسات لمعرفة مدى انتشار المشكلة، وتبين أن أغلب الأطفال حول العالم قد تعرضوا للتنمر في مرحلة من حياتهم إما كمتنمرين، أو متنمرين-ضحايا، أو ضحايا، أو شهود على التنمر.

فعلى الصعيد العالمي وفي عام 1998 م قامت منظمة الصحة العالمية بإجراء دراسة على عينة مكونة من 15686 طالباً في الولايات المتحدة الأمريكية فيما بين الصف السادس، وحتى العاشر؛ وقد ظهر أن 29.9% من هؤلاء الطلاب كانوا مشتركين في التنمر، وأن 13% منهم كمتنمرين، 10.6% كضحايا، و 6.3% كمتنمرين-ضحايا (Nansel et al, 2008).

كذلك أظهرت الدراسات أن ما بين عام1994 م1999-م، رصدت 220 حالة وفاة نتيجة العنف في الولايات المتحدة الأمريكية، وكان منهما 172 حالة كانت عبارة عن اعتداء من قبل طلاب مدارس؛ كما ثبت -لاحقاً- أن المعتدين كانوا ضحايا تنمر قبل حدوث الاعتداء

وكذلك وجدت دراسة أخرى أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية عام 2001 أن 2.7 مليون طالب حملوا أسلحة في المدارس خلال شهر واحد فقط، وكان السبب الرئيس لذلك هو أن هؤلاء الطلاب ضحايا تنمر، وأن تصرفهم هو وسيلة للانتقام من المعتدين(Anderson et al., 2001).

كما أنه ومنذ عام 1974 م تم رصد 37 حالة إطلاق نار في المدارس بين 26 ولاية أمريكية، وأن ثلثي هذه الحالات كان سببها أن المعتدي كان ضحية تنمر، أو اعتداء، أو تهديد من قبل طلاب آخرين قبل الحادث (Glew. et al, 2008).

وفي الدراسة التي أجراها جلو وآخرون عام2008 م في الولايات المتحدة الأمريكية على 5391 طالباً في المرحلة المتوسطة، وجدوا أن 29% من العينة إما متنمرين أو ضحايا تنمر.

وقد ذكر فليمنج وجاكبسن في دراستيهما عام2009 م بعنوان:" المسح الصحي للطلاب في المدارس حول العالم "في 19 دولة، أنَّ نسبة التنمر في الصين، الفلبين، تنزانيا وفنزويلا قد تراوحت بين 20-40% تفوقها بوتسوانا، شيلي، غيانا، كينيا، أوغندا، زامبيا، زمبابوي، وسوازيلاند بنسبة .41-61% كما أوضحت دراسة أجريت في 11 دولة أوروبية على طلاب تتراوح أعمارهم مابين 8-18 سنة، أن متوسط التنمر في جميع هذه الدول كانت20.6%، أعلاها 26%من عينة بريطانيا .وأجريت دراسة أخرى في هولندا على 6379 طفلاً وطفلة ما بين 5-6 سنوات؛ كما وجدت أن ثلث الأطفال كانوا مشاركين في التنمر 17% منهم متنمرين، 4% ضحايا، وأن 13% متنمرين- ضحايا خلال ثلاثة أشهر (Janson et al, 2012).

وقد أثبتت الإحصائيات في الصين على عينة طلاب وطالبات من 11-18 سنة أن 8.6% منهم قد تعرضوا للتنمر خلال شهر واحد فقط .

وعلى الصعيد الإقليمي؛ وفي دراسته أجريت في الأردن على 920 طالباً وطالبةً في الصف السادس أن نسبة التنمر بلغت 47% (Al- Bitar et al, 2013).

وقد استنتج فليمنج وجاكوبسون من دراستيهما التي أجريت في عام 2009 بعنوان" المسح الصحي للطلاب في المدارس حول العالم "في 19 دولة، أنَّ نسبة التنمر في الأردن قد بلغت 44.2%، تليها عمان38.8% ، تليها لبنان بنسبة33.6% ، والمغرب بنسبة31.9% ، ثم الإمارات العربية المتحدة بنسبة .29.9% وأوضحت دراسة (أبو غزال، 2009) أن نسبة الطلاب والطالبات المشتركين في التنمر بلغت .1.4% .

وفي دراسة أجراها Arslan وآخرون (2011) في تركيا على1670 طالباً وطالبةً من الصف التاسع والعاشر في مدارس اسطنبول ووجدوا أن 17% من هؤلاء الطلاب داخل دائرة التنمر .

أما على الصعيد المحلي فقد وجدت (البقمي 1430هـ) في دراستها التي أجريت على (369) طالبةً من المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض أن 56% من الطالبات قد تعرضن للعنف

من قبل طالبات أخريات خلال دراستهن بالمرحلة المتوسطة، وقد أجرت البحيران وآخرون 2014) م (دراسة عن صحة المراهقين بعنوان" جيلنا " وقد هدفت إلى معرفة مدى تعرض الأطفال للعنف في المملكة العربية السعودية على 12,757 طالباً وطالبةً في جميع مناطق المملكة؛ حيث وجدت أن (50.9% منهم 27.6% ذكور و 23.3%إناثاً) قد تعرضوا للتنمر خلال الشهر الذي سبق الدراسة.

كما أجرى (العيسى وآخرون2013م) دراسة هدفت إلى معرفة مدى تعرض الأطفال للعنف "ICAST"على 15,264 طالباً من طلاب المرحلة الثانوية في خمس مناطق إدارية من مناطق المملكة العربية السعودية بمنطقة الرياض، ومنطقة تبوك، ومنطقة جازان، ومنطقة مكة المكرمة، والمنطقة الشرقية (وقد وجدت أن عدد الطلاب المتعرضين للتنمر خلال عام واحد هي .47.9% أيضاً أجرى العيسى وآخرون 2011م دراسة أخرى في مدينة الخرج بالمملكة العربية السعودية على 2,835 طالباً وطالبةً في المرحلتين المتوسطة والثانوية؛ وقد وجدت أن 41.7% منهم قد تعرضوا للتنمر خلال العام السابق للدراسة.

أيضاً قامت (المنيف وآخرون2013م) بإجراء دراسة بعنوان" تجارب الطفولة السيئة "في جميع مناطق المملكة على 10,927 مشاركاً ومشاركة من الراشدين) فوق 18 سنة لمعرفة نسبة تعرضهم للعنف خلال الفترة السابقة من حياتهم، وقد أظهرت النتائج أن 36.5% منهم قد تعرضوا للتنمر خلال هذه الفترة.

كما أفادت دراسة (القحطاني 1429هـ) في دراستها التي أجريت على 1,877 طالباً وطالبة أن 31% منهم قد تعرضوا للتنمر خلال شهر واحد.

ثالثاً: الجهود المحلية:

1- جهود وزارة التربية والتعليم:

1 - الجهود على مستوى الوزارة:

- إصدار الدليل الإجرائي لقواعد السلوك والمواظبة:

فقد أصدرت الوزارة قواعد تنظيم السلوك والمواظبة لطلاب وطالبات التعليم العام برقم 305/46في8/6/1423 هـ؛ والذي يحوي العديد من الإجراءات للتعامل مع مخالفات

الطلاب؛ ومنها المخالفات المتعلقة بالعنف، والتحرش، والممارسة الجنسية، كما أن هذه الإجراءات تراعي الجوانب التربوية والنفسية، والاجتماعية للطالب ومراحل النمو وخصائصها، حددت فيها مسئوليات الطالب والمدرسة والأسرة .

كما تم إعداد" الدليل الإجرائي لتطبيق قواعد السلوك والمواظبة للمرحلتين المتوسطة والثانوية"، أما الدليل الخاص بالمرحلة الابتدائية قيد الإعداد.

فعرفت التنمر على أنه" استهداف طالب أو مجموعة من الطلاب طالباً معيناً بصورة متكررة، وباستخدام أساليب غير مرغوبة ذات طبيعة نفسية، أو بدنية تلحق الأذى الشديد بالطالب المستهدف.

وتم تصنيف التنمر من ضمن مخالفات الدرجة الرابعة والتي يتخذ فيها الإجراءات التالية:

الإجراء الأول	الإجراء الثاني	الإجراء الثالث	الإجراء الرابع
تقوم إدارة المدرسة بإحالة وضع الطالب إلى لجنة التوجيه والإرشاد في المدرسة لدراسة مخالفته السلوكية بعد حدوثها مباشرة، ويتخذ معه ما يلي: • إشعار ولي الأمر الطالب خطياً بالمخالفة والإجراءات المتخذة. • أخذ تعهد خطي على الطالب بعدم تكرار المخالفة. • الاعتذار إلى من أساء إليهم. • إصلاح ما أتلفه الطالب أو إحضار بديل عنه وإشعار ولي الأمر بذلك. • مصادرة ما بحوزة الطالب من مواد ممنوعة وإتلافها نظاماً وإعداد محضر بذلك. • ضبط الجهاز الذي بحوزة الطالب المخالف وإعادته لولي الأمر إذا لم يكن الجهاز مرتبط بالقضية ويعد محضر بذلك • ضبط الجهاز المرتبط بالقضية، والتحفظ عليه وإعداد محضر بذلك. • نقل الطالب المصاب إلى أقرب مركز صحي. • بعد تنفيذ الإجراء إحالته لمرشد الطلاب لدراسة حالته. • حسم عشر درجات من درجات الطالب المخالف مع تمكينه من فرص التعويض لتعديل سلوكه؛ ولتعويض الدرجات المحسومة، وإشعار ولي الأمر بذلك .	تقوم إدارة المدرسة بإحالة وضع الطالب إلى لجنة التوجيه والإرشاد في المدرسة؛ لدراسة مخالفته السلوكية بعد حدوثها مباشرة؛ ويتخذ معه ما يلي: • جميع ما ذكر في الإجراء الأول عدا رقم (2) . • نقل الطالب إلى فصل آخر وفقاً لتقرير المرشد الطلابي. • حرمان الطالب من الدراسة لمدة أسبوع دراسي. • بعد تنفيذ الإجراء يتم إحالة الطالب لوحدة الخدمات الإرشادية؛ للمساعدة في علاج وضع الطالب ووفق التقرير دراسة الحالة من مرشد الطلاب في المدرسة؛ مع استمراره في الدراسة على أن يحضر تقريراً منها يفيد باستمراره بالمتابعة معه في دراسة حالته، ويوضح ما تم اتخاذه من إجراءات إرشادية وتربوية، وتتم رعايته في المدرسة بإشراف وحدة الخدمات الإرشادية ومتابعته من المرشد الطلابي في المدرسة، وتقديم الخدمات الإرشادية والتربوية المناسبة لحالته.	تقوم إدارة المدرسة بإحالة وضع الطالب إلى لجنة التوجيه والإرشاد في المدرسة ؛ لدراسة مخالفته السلوكية بعد حدوثها مباشرة ، ويتخذ معه ما يلي: • جميع ما ذكر في الإجراء الأول عدا رقم (2) ، وما ورد بالإجراء الثاني رقم(4) . • إخطار ولي أمر الطالب المخالف بالحضور للمدرسة وإنذاره كتابياً بالنقل إلى مدرسة أخرى في حالة إعادة تكرار المخالفة . • حرمان الطالب من الدراسة لمدة شهر؛ بعد الرفع بعد أخذ موافقة إدارة التربية والتعليم.	تقوم إدارة المدرسة بالتنسيق مع إدارة التربية والتعليم بنقل الطالب إلى مدرسة أخرى، وإشعار ولي الأمر بما تم اتخاذه من قرارات، ويؤخذ موافقة ولي أمر الطالب المخالف في المدرسة التي سينقل الطالب إليها.

- إنشاء وحدات الخدمات الإرشادية

تم إنشاء وحدات الخدمات الإرشادية كجهة مهنية مرجعية متخصصة يعمل بها متخصصون في الدراسات النفسية، والاجتماعية تقدم خدمات نوعية للذين يعانون من مشكلات نفسية، أو سلوكية والتي لا يستطيع المرشد الطلابي التعامل معها بفعالية، وعلى وجه الخصوص قضايا عنف والمشكلات المرتبطة به.

- برنامج الحدِّ من إيذاء الأطفال:

تم تطبيقه من عام1423هـ يطبق في جميع المراحل التعليمية وطوال العام الدراسي.

أهداف البرنامج:

- التأكيد على ما تتضمنه تعاليم الشريعة الإسلامية الغراء الداعية إلى تحسين معاملة الأطفال وتربيتهم وفق المنهج الإسلامي السليم ؛ بما يكفل لهم النمو السوي صحياً ونفسياً، واجتماعياً .
- العمل على تهيئة البيئة التربوية والأسرية المناسبة للطفل؛ سواءً في منزله من خلال أسرته أو في مدرسته بما يحقق له حياة مطمئنة كريمة.
- تبصير أولياء أمور الطلاب والمعلمين بالأساليب التربوية الملائمة للتعامل مع متطلبات مراحل نمو الأطفال الفسيولوجية، والنفسية والاجتماعية ومتطلباتها المختلفة للحدِّ من سوء التعامل مع الأطفال وسوء معاملتهم خلال مراحل نموهم .
- العمل على تلبية حاجات الأطفال وإشباعها على مستوى الأسرة، والمدرسة والمجتمع، وإيجاد الخدمات التربوية المناسبة.
- تجنب جميع الأشكال التي تؤذي الأطفال بدنياً أو جسمياً أو نفسياً، أو تحرشات جنسية، أو ما يجرح مشاعرهم من ألفاظ نابية ونحوها لا تليق بالمؤسسة التعليمية ومنسوبيها .

4 - برنامج (رفق) وهو برنامج إرشادي لخفض العنف في مدارس التعليم العام:

ويعدُّ هذا البرنامج تطويراً لبرنامج الحد من إيذاء الأطفال؛ وقد أُعد هذا البرنامج الإرشادي(الوقائي /العلاجي (المستمر لخفض العنف المدرسي بكافة أشكاله ـ بما في ذلك عن التنمر بين

الطلبة - طوال العام الدراسي، وفي جميع المراحل الدراسية في قطاعي التعليم للبنين والبنات (ابتدائي / متوسط / ثانوي) ليتمكن العاملون في المدرسة من استخدامه .

وقد تم تشكيل لجنة مركزية) لخفض العنف المدرسي (على مستوى إدارة التربية والتعليم وكذلك تنفيذ(الأسبوع التوعوي المكثف) لخفض العنف المدرسي في (الأسبوع الخامس من الفصل الدراسي الأول من كل عام دراسي)على مستوى جميع المدارس، وكذلك تنفيذ الفعاليات اللاحقة في (الأسبوع الرابع من الفصل الدراسي الثاني من كل عام دراسي) على مستوى إدارة التربية والتعليم.

وقد اشتمل البرنامج على ما يلي:

1- عرض الجوانب الوقائية للحد من العنف في المدارس، والمقدمة من المدرسة على كافة المستويات(المدرسة، الأسرة، والطالب).

2- بيان أساليب الكشف والتعرف على الأعراض الدالة على احتمالية العنف.

(المشاهدة الواعية، الملاحظة العلمية، قائمة بالأعراض الدالة على احتمالية العنف).

3- عرض لأهم أساليب التدخل المبكر(ما بعد المشكلة مباشرة).

4- بيان بالأساليب الإرشادية العلاجية الممكنة على مستوى كل من:

المتعرضين للعنف، وممارسي العنف.

5- نماذج لكل من:

(حصر حالات العنف، متابعة حالة عنف، إبلاغ عن عنف أسري لمركز بلاغات الحماية بوزارة الشؤون الاجتماعية، مؤشرات تنفيذ البرنامج على مستوى إدارات التربية والتعليم) .

5- مشروع التغلب على سلوك عنف الأطفال لدى طلاب المرحلة الابتدائية:

وفقاً لتعميم سعادة وكيل الوزارة للتعليم رقم36 -1- 46 / 499/ 12وتاريخ / 12 / 19 1424هـ المتضمن تجريب مشروع التغلب على سلوك الأطفال لدى طلاب المرحلة الابتدائية في (10) إدارات تربية وهي العاصمة المقدسة ، والمدينة المنورة ،و المنطقة الشرقية الرياض ، بيشة ، والرس ، وحفر الباطن ،و صبيا ، والدوادمي ، و الجوف ، تمّ التطبيق في خمس مدارس لكلّ منها.

محتوى المشروع:

يتضمن أساليب إرشادية وتربوية للتعامل مع سلوك العنف لدى الطلاب في المدارس الابتدائية.

منفذ المشروع:

فريق عمل يتكون من مدير المدرسة والمرشد الطلابي، و بعض المعلمين في مدارس التطبيق بإشراف قسم أو وحدة التوجيه والإرشاد بإدارات التربية والتعليم التي يتم تطبيق التجربة فيها.

أسلوب التدريب للبرنامج:

تنفيذ ورشة عمل شارك فيها مديرو مدارس التطبيق والمرشد الطلابي والمعلمين المعنيين بالتنفيذ.

عدد الطلاب المستفيدين من المشروع: (14701) طالباً.

عدد حالات سلوك العنف بالمدارس: (1783) بنسبة.% 12 .

عدد الطلاب الذين تحسنت حالاتهم بعد تطبيق المشروع: (1061) طالباً بنسبة.% 59 -50%

إيجابيات تنفيذ المشروع :

قام بتحسين حالات السلوك العدواني لدى طلاب المدارس بنسبة % 59 -50% وقد تعاونت إدارات التربية والتعليم في ذلك حيث بلغت نسبة معالجة سلوك العدوان في محافظة صبيا بنسبة 100%وفي المنطقة الشرقية بلغت النسبة % 93 -10% وفي منطقة المدينة المنورة 81-21% %وتعتبر إدارة التربية والتعليم بمحافظة حفر الباطن أقل الإدارات في التعامل مع الحالات حيث بلغت النسبة% 34 .

6- الوقوف على معرفة حجم ظاهرة العنف والاعتداء بين الطلبة في المدارس

وذلك من خلال الدراسات والبحث العلمي وذلك بتكليف الإدارة العامة للبحوث بالتعاون مع الإدارة العامة للتوجيه والإرشاد بإعداد دراسات علمية، ومن أبرزها دراستين علميتين في هذا المجال ، وكانت على النحو التالي :

أ- الدراسة الأولى بعنوان " سلوك العنف المدرسي لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية - دراسة مسحية في المملكة العربية السعودية (بار وآخرون، 1425هـ).

ب - الدراسة الثانية : بعنوان " إيذاء الطلاب والطالبات داخل المدرسة في مراحل التعليم العام في المملكة العربية السعودية، "حجمه، أشكاله، وأسبابه (العواد ، 1431هـ).

7- إعداد حقائب تدريبية للطلبة:

أعدت الوزارة بواسطة الخبراء المتخصصين لديها أربعة حقائب تدريبية يتم تدريب الطلبة عليها بصورة مرحلية من قبل مدربين متخصصين لتنمية المهارات الحياتية ورفع جودة الحياة النفسية لدى الطلبة وزودت كافة إدارات التعليم في مناطق المملكة ومحافظاتها، وكانت على النحو التالي:

- تنمية مهارات الوعي الذاتي لدى الطلبة.
- تنمية مهارات حل المشكلات اليومية السلوكية، والنفسية .
- تنمية مهارات السلوك التوكيدي والثقة بالنفس.

ـ تنمية وتعزيز أساليب الحوار المدرسي والطلابي.

8- صقل خبرات منسوبي الوزارة ورفع كفاءتهم وكفايتهم ، وإكسابهم خبرات عالمية:

بإتاحة فرص المشاركة في المؤتمرات واللقاءات والمجالس الدولية والإقليمية والمحلية التي تناولت مشكلات الطلبة في المدارس عامة ومشكلة التنمر خاصة.

2- على مستوى إدارات التربية والتعليم:

1- برنامج بعنوان (بأخلاقي أسمو) ونفذ في إدارة التعليم في منطقة الرياض لمناهضة التنمر.

2- برنامج وقائي بعنوان(ظاهرة التنمر في المدارس وضرورة مواجهتها)ونفذ في إدارة التعليم في منطقة عسير.

3- برنامج بعنوان (التنمر بين الأقران) ونفذ في إدارة التعليم في منطقة مكة المكرمة.

4- برنامج بعنوان (السلوك العدواني التنمري، والعنف المدرسي) ونفذ في إدارة التعليم في محافظة الدوادمي.

5- برنامج لتعديل السلوك التنمري لدى الطالبات بعنوان التنمر، ونفذ في إدارة التعليم في محافظة بيشة.

3- على مستوى الشراكة مع الجهات ذات العلاقة:

- في إطار الشراكة بين اللجنة الوطنية للطفولة والمنظمة العالمية (اليونيسيف)، فقد تم إعداد وتنفيذ حقيبة) مهارات الكشف والتدخل المبكر في حالات الأطفال المعرضين للإساءة والإهمال (عبر خمس مراحل رئيسة)، والتي تستهدف جميع معلمي ومديري المرحلة الابتدائية وكذلك مشرفي ومرشدي التوجيه والإرشاد ومشرفي الصفوف الأولية في ذات المرحلة وبمشاركة إدارات العموم بالوزارة؛ كالإدارة العامة للتدريب والابتعاث (بنين – بنات) في كافة الإدارات التعليمية.
- الشراكة مع برنامج الأمان الأسري بوزارة الحرس الوطني من خلال تفعيل خط مساندة الطفل (116111) في جميع مدارس التعليم العام، لتقديم المشورة الهاتفية للطلاب وذويهم في جوانب حياتهم المختلفة والذي صدر بتعميم معالي نائب وزير التربية والتعليم رقم 341403698 وتاريخ 6/9/1434هـ.

- الشراكة مع وزارة الشؤون الاجتماعية (إدارة الحماية الاجتماعية) في توعية منسوبي المدارس والطلاب بخط البلاغات ضد أي عنف أو إساءة موجه للطفل عبر الرقم (11611)أو المرأة عبر الرقم (1919).

- **جهود برنامج الأمان الأسري الوطني:**

.1حملة الوقاية من التنمر

لقد نبعت فكرة **حملة مكافحة التنمر (عنف الأقران)** من قناعة يحملها برنامج الأمان الأسري الوطني بأن العنف يولد عنف؛ ولأن عنف (الأقران التنمر)هو سلوك يمس الكثير من الأطفال والمراهقين داخل المدرسة وخارجها؛ وقد يشعر الطفل والمراهق بالألم، والخوف والوحدة والإحراج والحزن، فقد ارتأينا أن أفضل الحلول هي تضافر جميع الجهود للمتعاملين والمهتمين بقضايا الطفولة لمحاولة الحدِّ من هذه المشكلة.

المرحلة الإعدادية:

- تم إعداد المادة العلمية من قبل أعضاء اللجنة الإشرافية لشباب الأمان ببرنامج الأمان الأسري الوطني.
- تم تجميع وإعداد مادة الدليل التوعوي، وترجمتها للغة العربية؛ وذلك لإصداره باللغتين العربية والإنجليزية.
- تم تصوير فيديو خاص بالحملة وتمثيله من قبل شباب الأمان، ومن ثم نشره في مواقع التواصل الاجتماعي مثل تويتر، فيسبوك، يوتيوب، وبلوغ سبوت .
- تم تدريب شباب الأمان على الأنشطة، وورش العمل التي سيتم تقديمها في المدارس المختارة.

مرحلة التنفيذ:

تم تنفيذ الحملة في شهر ذو الحجة عام 1432هـ، الموافق نوفمبر2011م لمدة 19 يوم على ثلاثة مراحل وهي:

- إطلاق الحملة عبر مواقع التواصل الاجتماعية (تويتر، فيسبوك، يوتيوب)، وكذلك إنشاء ملحق خاص بأنشطة الحملة والتعريف بالمشكلة ومسبباتها وطرق التعامل معها؛ هذا بالإضافة إلى تنفيذ وإطلاق دليل الحماية والحد من العنف بين الأقران (التنمر) وتوفير النسخة الإلكترونية على موقع برنامج الأمان الأسري الوطني؛ كما تم إنتاج مشهد تمثيلي يحمل شعار (نحن جيل التقدير، لا جيل التحقير) للتوعية ولفت الانتباه لهذه المشكلة، وضرورة التدخل وتضافر الجهود لمحاولة الحدَّ منها .
- قدم شباب الأمان ورش عمل تفاعلية ذات طابع ترفيهي تعليمي في عدد من المدارس المتوسطة والثانوية (بنين وبنات) المختارة في مدينة الرياض.
- تم اختتام فعاليات الحملة في مركز المملكة التجاري للرجال، ومملكة المرأة للنساء.

تقييم الحملة:

- تم توزيع استبيان على الطلاب في من المدارس المذكورة قبل تقديم الأنشطة وبعدها، وذلك لقياس مدى تأثير الأنشطة على استيعاب الطلاب للموضوع ومعرفتهم بالمشكلة.
- تم تعبئة الاستبيانات من قبل 527 طالب وطالبة 25% منهم بنين و 75% بنات.
- أظهرت الحملة أن الطلاب والطالبات كانوا على علم بسلوكيات التنمر دون معرفتهم لمفهوم التنمر، وكيفية التصرف في المواقف التي يمارس فيها التنمر قبل البرنامج، وبعد تقديم البرنامج زادت نسبة المعرفة لدى الطلاب خاصة في كيفية طلب المساعدة.

2- المؤتمر الوطني للوقاية من التنمر في المدارس:

نظم برنامج الأمان الأسري الوطني بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم واللجنة الوطنية للطفولة ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) المؤتمر الوطني للوقاية من التنمر في المدارس"، والذي عقد في مدينة الرياض في الفترة ما بين 20-19 رجب1435هـ الموافق 19-18 مايو2014م، بحضور 85 مدعو من الجهات المعنية بمناهضة المشكلة في المملكة العربية السعودية؛ شارك في المؤتمر بأوراق عمل مميزة عدد من المتحدثين الدوليين والمحليين.

وقد تضمن برنامج المؤتمر عدداً من الجلسات التي طرحت للتعريف بمشكلة التنمر وآثارها السلبية على الفرد والمجتمع، واستعراض نتائج الدراسات المحلية والإقليمية، والدولية المتعلقة

بمشكلة التنمر، كما تمَّ مناقشة خلاصة التجارب الدولية في مناهضة المشكلة، واستعراض نماذج من برامج مختلفة حول العالم (استراليا، فنلندا، والولايات المتحدة الأمريكية (في مناهضتها .وفي اليوم التالي تم عقد ورشتي عمل شارك فيهما منسوبو ومنسوبات وزارة التربية والتعليم، (إدارة التوجيه والإرشاد، وإدارة الأمن والسلامة، وإدارة التدريب والابتعاث)، واللجنة الوطنية للطفولة، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف)، والصندوق السعودي للتنمية، وبرنامج الخليج العربي للتنمية (أجفند)، ومكتب التربية العربي لدول الخليج، وبرنامج الأمان الأسري الوطني، إضافة إلى مجموعة من الأكاديميين.

المحور الأول : مفهوم التنمر والإجراءات المرتبطة به:

تضمنت لائحة القواعد السلوكية المعتمدة(للمرحلتين المتوسطة والثانوية فقط في الوقت الحالي) تعريفاً للتنمر وإدراجه ضمن مخالفات الدرجة الرابعة؛ إلا أنه لوحظ قصور التعريف، والجمع بين التنمر ومشاكل سلوكية أخرى أدى للخلط بينهما، مع غياب الأمثلة التوضيحية، وغياب المقاييس السلوكية والإجراءات الوقائية الفاعلة؛ ولذلك تمت التوصية بـ :

- تحرير مفهوم التنمر ليتضمن ماهيته، وأنماطه، ودوافعه، وعواقبه، وخصائص ممارسيه والمتعرضين له، ويجب أن يراعي التعريف الثقافة والنسق المحلي، والشمولية في الدراسات الإقليمية والعالمية، وأن يفرق بينه وبين المشاكل السلوكية الأخرى كالعدوانية.
- تبسيط القواعد السلوكية المتعلقة بالتنمر، وعرضها بشكل أكثر وضوحاً مع إعطاء الأمثلة المناسبة.
- إدراج التنمر ضمن لائحة القواعد السلوكية للمرحلة الابتدائية، والتي تشهد بداية هذه الممارسات وأعلى معدلات انتشار لها مقارنة بالمراحل اللاحقة، ويراعي استخدام الأساليب الإرشادية المناسبة للمرحلة (الصفوف الأولية والصفوف العليا).
- إعداد مقاييس متخصصة لسلوك التنمر، وتطبيقها في كافة المدارس.
- مراقبة تطبيق المقاييس والقواعد السلوكية الخاصة بالتنمر، وتقييم أداء المرشدين ومنسوبي المدارس من خلالها.

- تشكيل لجان مدرسية من الطلبة والمرشدين الطلابيين ومنسوبي المدارس لتلقي الشكاوى المتعلقة بالتنمر والتعامل معها.

المحور الثاني : إعداد وتطبيق دليل المدرب للمرشد الطلابي:

يسعى المشروع لتأهيل المرشدين والمرشدات في كافة مدارس المملكة؛ لتوعية الطلبة ومنسوبي المدارس بمشكلة التنمر، وطرق التعامل معها، وتحويل البيئة المدرسية إلى بيئة مناهضة للتنمر؛ ويتحقق ذلك من خلال:

- إعداد حقيبة تدريبية للمرشد الطلابي تتضمن:

- الإطار النظري والخلفية العلمية للمشكلة(التعريف، والأنماط، والدوافع، والعواقب، والخصائص الجسدية، والنفسية والسلوكية)، واستعراض معدلات الانتشار المحلية والإقليمية والعالمية.

- عرض الإجراءات المترتبة على سلوك التنمر بحسب لائحة القواعد السلوكية لكافة المراحل، وكيفية تطبيق المقاييس، وإعداد اللجان المدرسية، والمتابعة مع الوحدات الإرشادية، ومناقشة خطط التدخل مع كافة الأطراف (المتنمر، والضحية، والمشجع، والمتفرج) .

- استعراض أدلة التوعية الخاصة بمنسوبي المدارس، وكذلك الخاصة بالطلبة، والطالبات في مختلف المراحل، وإبراز الفوارق فيما بينها.

د -تضمين الدليل آليات لتحويل البيئة المدرسية إلى بيئة مناهضة للعنف من خلال لجان الطلبة، الملصقات، الإرشاد الجماعي، والاستفادة من التجارب العالمية التي أثبتت نجاحاً في هذا المجال.

هـ -خطط متابعة تنفيذ برامج التوعية، وإعداد التقارير الدورية، وأثرها على تقييم ونقاط أداء المرشد الطلابي.

- يتولى إعداد الحقيبة فريق متخصص من الخبراء في التربية، والإرشاد النفسي والاجتماعي من عدة قطاعات.

- وضع خطة زمنية للتدريب، والاستفادة من المراكز التربوية بوزارة التربية والتعليم في تخطيط وتنفيذ التدريب، وإدراجه ضمن الخطة السنوية للتدريب.

- إجراء تقييم قبلي وبعدي لقياس وعي المرشدين بالمشكلة، وطرق التعامل معها؛ لتحديد كفاءة الحقيبة التدريبية وفاعليتها.

- الاستفادة من التقنيات والمواقع الإلكترونية في التدريب والمتابعة، وتوفير المواد التدريبية والمراجع والمصادر المعرفية من خلالها.

- وضع آلية لمتابعة تنفيذ البرنامج التدريبي بكافة مكوناته بصورة دورية، ومعالجة جوانب القصور في الأداء مع إيجاد المحفزات المناسبة للالتزام بالبرنامج.

المحور الثالث : برامج التوعيـــــة:

تعتبر التوعية بمكوناتها المتعددة من الركائز الأساسية لهذا المشروع، وتتحقق التوعية من خلال المحاور التالية:

- التوعية المدرسية:
- يقوم فريق الخبراء الذي يتولى إعداد حقيبة المدرب للمرشد الطلابي بإعداد حقائب التوعية المدرسية للطلبة والطالبات، ولمنسوبي المدارس، وتضمينها في الحقيبة التدريبية للمرشد.

- يتولى المرشد الطلابي والمرشدة الطلابية تنفيذ برنامج التوعية لجميع طلاب أو طالبات المرحلة الدراسية حسب المحتوى، والإرشادات المنصوص عليها في الحقيبة التدريبية.

- يتولى المرشد/المرشدة تنفيذ برنامج التوعية لكافة منسوبي المدرسة (معلمين /مساعدين / وكلاء /مدراء)؛ وذلك حسب المحتوى والإرشادات المنصوص عليها في الحقيبة التدريبية.

- التنوع في وسائل التوعية المدرسية وإشراك الطلاب ومنسوبي المدارس في الإعداد لها والمشاركة فيها؛ مثل : يوم لمناهضة التنمر، ونشاط رياضي، ونشاط مسرحي، وتكريم الطلاب ذوي السلوك الإيجابي.

- يتم تقييم التجربة في كافة المدارس بعد قياس فاعلية التدريب وكفاءته بعد تطبيقه في عينة من المدارس، وإجراء تقييم قبلي وبعدي على الطلبة ومنسوبي المدارس لتحديد أثره.

- **توعية أولياء الأمور والأمهات:**

- إشراك أولياء الأمور والأمهات في مراحل إعداد وتنفيذ وتقييم برامج التوعية المخصصة لهم، والاستفادة من مقترحاتهم بشأن الآليات التي تضمن وصول المواد الخاصة بالتوعية لأولياء الأمور، والأمهات في كافة المدارس.
- إدراج المواد الخاصة بتوعية أولياء الأمور والأمهات في الحقيبة التدريبية، وتدريب المرشدين والمرشدات على تقديمها بالوسائل المختلفة، والتحقق من وصولها للفئة المستهدفة جميعها.
- الاستفادة من مجالس الآباء والأمهات في التوعية بمشكلة التنمر، ومتابعتها في المدارس بشكل دوري.
- تطبيق البرامج على عينة من أولياء الأمور والأمهات وقياس كفاءتها وفاعليتها من خلال تقييم قبلي وبعدي.

3- التوعية المجتمعية:

- قياس معرفة الرأي العام بمشكلة التنمر وعواقبها، وطرق التعامل معها، وأهمية مناهضتها.
- تفعيل دور المساجد ومراكز الأحياء في مناهضة التنمر.
- تنفيذ حملة عبر وسائل الإعلام التقليدية(صحافة، تلفزيون، إذاعة) لمناهضة التنمر.
- تفعيل وسائل الإعلام الجديدة؛ مثل :الصحافة الإلكترونية، ووسائل التواصل الاجتماعي، والمواقع الإلكترونية لمناهضة التنمر.

- استخدام الوسائل الإعلامية لمناهضة التنمر مثل :الإعلانات المرئية والمسموعة، والنشرات المطبوعة، ولوحات الإعلان الالكترونية، والأنشطة الرياضية العامة.

الباب الثاني

مفهوم التنمر والمصطلحات المرتبطة به

أولاً :مفهوم التنمر:

يعدُّ مفهوم التنمر من المفاهيم الحديثة نسبياً؛ لحداثة الاعتراف به كنوع من أنواع العنف؛ وبالتالي فالدراسات التي تناولت هذا المفهوم تعد قليلة بشكل عام، ولذلك يصعب الرجوع إلى مقياس دقيق لتحديد السلوكيات التي يمكن اعتبارها تنمراً من تلك التي تحدث بشكل عابر، ولكن يمكن القول أن جميع الدراسات التي تناولت مفهوم التنمر تتفق على أنه استغلال السلطة والقوة لممارسة سلوكيات عدوانية من طالب أو مجموعة من الطلاب تجاه طالب أخر يكون أقل في القوة والقدرة، وتتسم تلك الممارسات بالتكرار فما يحدث لمرة واحدة لا يمكن اعتبار تنمراً في ضوء مفهوم التنمر .

وبحسب الدكتور ألفويس، المؤسس للأبحاث حول التنمر في المدارس، فإن التنمر المدرسي هو" أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر، تتم بصورة متكررة وطوال الوقت، ويمكن أن تكون هذه الأفعال السلبية بالكلمات؛ مثل :التهديد، والتوبيخ، والإغاظة والشتائم، كما يمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي كالضرب والدفع والركل، أو التعبيرات مثل التكشير بالوجه أو الإشارات غير اللائقة، بقصد وتعمد عزله من المجموعة، أو رفض الاستجابة لرغبته (الحسين، 2014).

وحسب ما ذكره الباحث فلا يمكن الحديث عن التنمر إلا في حالة عدم التوازن في الطاقة أو القوة) علاقة عدم تكافؤ في القوة(؛ أي في حالة وجود صعوبة الدفاع عن النفس؛ أما حينما ينشأ خلاف بين طالبين متساويين تقريبا من ناحية القوة الجسدية والطاقة النفسية؛ فإن ذلك لا يعد 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 (الحسين،2014).

يوضح أورتيجيا أن المخطط الاجتماعي للسيطرة-الخضوع ماهو إلا جزء من عملية التطبيع الاجتماعي، ويجب أن يأتي منسجماً في إطار التبادلية الاجتماعية التي تسمح لاثنين من المتشاركين في أمر ما أن يمارسا ضبطاً على تصرفاتهما، وعلى تصرفات أقرانهما بالمدرسة على التوالي، ويتيح هذا الأمر خبرة بإتقان توزيع القوة الاجتماعية في جانبيهما (جانب الفرض وجانب الطاعة). ويتعين على المشتركين في مخطط السيطرة-الخضوع أن يتجاوزا خبرة تكافؤ الفرص في سبيل تنفيذ نقيض سلوك كليهما.

وتوضح الخبرة العملية بالتبادلية في هذا النمط أن التفاوض هو المسار الأفضل معقولية لتحقيق الاتفاق الاجتماعي. ولكن أحياناً ما يحدث ولأسباب متعددة أن يتشكل نظام علاقات جماعات الرفاق وفق مخطط السيطرة-الخضوع الذي يتضمن معتقدات غير عادلة تكون فيها السلطة التي يمارسها البعض والطاعة المفروضة على البعض الآخر قواعد غير مرنة، ويجعل عد النضج الشخصي من مقاومة هذه القواعد أمراً صعبا. وفي ظل العزلة عن الآخرين ، تتخذ هذه القواعد صورا متعددة فيما يتعلق بادعاء السلطة والتحكم والحفاظ عليهما. والصورة الشائعة فيها يكون أحد الأفراد متحكماً والآخر متحكماً فيه، أي يمارس الواحد إساءة استخدام السلطة بصورة أو بأخرى ويستسلم الآخر للقواعد التي لم تتولد نتيجة اتفاق أو تشاركية، والتي تكون واضحة الضرر، وهذا ما يسمى التنمر (أورتيجيا، 1998).

وقد أضاف فارينجتن وآخرون2008 م أنَّ التنمر المدرسي يتضمن اعتداءات لفظية وجسدية واجتماعية من طالب لآخر ؛ بحيث يكون هناك فرق في القوة بين الطرفين ، ويستهدف فيه المعنف ضحية واحدة لفترة طويلة وبصفة متكررة، ويمكن أن يحدث إما في المدرسة أو في الإطار المدرسي مثل الباص المدرسي؛ بينما العدوانية والعنف لا تشترط وجود فرق في السلطة ولا يشترط حدوثها بصفة متكررة، فليس كل عنف تنمر، وليس كل تنمر عنف، وعرف أبو الديار

(2011)التنمر على أنه: " إساءة استخدام القوة الحقيقية، أو المدركة بين الطلاب داخل المدرسة، ويحدث ذلك حدوثا مستمرا ومتكرراً بغرض السيطرة على الآخرين من خلال أفعال سلبية عدوانية ومؤذية، يقوم بها طالب أو أكثر ضد طالب أو أكثر فترة من الوقت".

كما أضافت (البقمي، 1430 هـ) أنَّ التنمر لا يشترط فيه أن يكون المتنمر على معرفة شخصية بالضحية، كما يمكن أن يمارس من قبل شخص أو مجموعة من الأشخاص ضد شخص واحد .

من خلال التعريفات السابقة نتوصل إلى تعريف للتنمر على أنه" الاستخدام المتعمد للعنف من قبل شخص، أو مجموعة من الأشخاص تجاه نفس الشخص بصورة متكررة لفترة طويلة، بحيث يكون هناك فرق في القوة أو السلطة بين المتنمر والضحية؛ ويحدث إما في الحرم المدرسي، أو في الأماكن المحيطة بالمدرسة.

ويمارس التنمر إما بطريقة مباشرة مثل الضرب والشتم، أو بطريقة غير مباشرة مثل نشر الإشاعات، ولا يشترط فيه أن يكون المتنمر على معرفة شخصية بالضحية أو من نفس المرحلة الدراسية."

ثانياً :مصطلحات للتنمر :

التعريف اللغوي للتنمر : كلمة تنمَر تعني تشبه بالنمر في صفاته أو طباعه، ويقصد بالتنمر أي أراد أن يخيف رفاقه فتشبه بالنمر وحاول أن يقلد شراسته .ويقال تنمر لفلان أي تنكر له ، وتوعده ومدد في صوته(قاموس.Arab Direct).

الاستقواء :وهو مصطلح آخر للتنمر ويستخدم في بعض الدول العربية مثل الأردن (أبوغزال، 2009م).

ثالثاً :مصطلحات مرتبطة بالتنمر :

المتنمر : هو الشخص الذي يقوم بممارسة التنمر على غيره بهدف الإيذاء، ويكون إما شخص واحد أو مجموعة من الأشخاص (Glew et al, 2008).

ضحية التنمر : هو الشخص الذي يتعرض للتنمر بهدف الإيذاء من قبل شخص، أو مجموعة من الأشخاص.(Jansen et al, 2012)

متنمر /ضحية : وهو الشخص الذي يمارس التنمر على شخص آخر، وفي نفس الوقت يكون ضحية تنمر من شخص أو مجموعة من الأشخاص(Jansen et al, 2012).

المشاهد /المتفرج : وهم الطلاّب الذين يشاهدون أطفالاً آخرين يتعرضون للاستقواء، وغالباً ما يخافون من التعبير عن معارضتهم لهذا السلوك معتقدين أنهم ربما سيلاقون نفس المصير، وأن الطفل المستضعف قد يكون مرفوضاً من قبل أقرانه (يحيى،2013م).

العنف المدرسي : يعرف العنف المدرسي على أنه اعتداء جسدي أو لفظي أو على ممتلكات الآخرين، من قبل طلاب تجاه طلاب آخرين سواءً في فناء المدرسة أو خارجها، ويمكن أن يتخذ أشكالاً عدة؛ مثل الضرب والركل، أو الاستخدام حركات تعبيرية وإغاظة.

العنف : الاستعمال المتعمد للقوة الفيزيائية (المادية) أو القدرة سواءً بالتهديد، أو الاستعمال المادي الحقيقة ضد الذات أو ضد شخص آخر أو ضد جماعة أو مجتمع بحيث يؤدي إلى حدوث (أو احتمال حدوث) إصابة ، أو موت أو ضرر نفسي أو سوء النمو أو الحرمان (منظمة الصحة العالمية، 2002م).

الباب الثالث

أنواع التنمر ومظاهره

أنواع التنمر ومظاهره:

لا شك أنَّ التنمر كنوع من أنواع العنف له عدة مظاهر؛ وبالرغم من اختلاف تلك المظاهر فإن هناك عنصراً أساسياً لحدوث التنمر وهو عنصر القوة أو السلطة التي يمارسها الشخص المعتدي على الضحية، وكلما زادت السلطة كلما زادت الآثار السلبية للتنمر بصورة طردية.

وقد تناولت العديد من الدراسات أنواع التنمر ولكن يظل الحد الفاصل بين تلك الأنواع مبهماً في كثير من الحالات؛ كما هو الحال في حالات العنف، حيث يمكن أن تعاني الضحية من نوعين أو أكثر من أشكال التنمر.

أولاً: بعض مظاهر التنمر:

هناك عدة مظاهر مختلفة توحي بأن الحدث هو سلوك تنمري وليس صراع طبيعي بين طفلين، من هذه المظاهر:

- التحدث بأشياء حقيرة ومؤلمة، أو التهكم عليه أو مناداته بأسماء مؤلمة.
- التجاهل التام أو الاستبعاد من مجموعة الأصدقاء أو تركه خارج الحسبان بشكل متعمد.
- تعرض الضحية للضرب أو الركل أو الطرح أرضاً أو التهديد أو الإجبار والإكراه على القيام بأشياء مرفوضة.
- الافتراء على الضحية أو نشر الإشاعات المغرضة أو رسائل غير لائقة من شأنها جعل الطلاب الآخرين ينب>ونه ويكرهونه.
- أخذ نقوده والأشياء منه بالقوة أو تحطيمها.

(Mona& Olweus, 2002)

ثانياً :أنواع التنمر:

من خلال التعرف على المظاهر السابقة، فقد توصل الباحثون إلى تحديد السلوك التنمري إلى عدة أنواع ليسهل تصنيفه؛ وأنواع التنمر هي:

- التنمر الجسدي :

وهو استخدام القوة الجسدية لإلحاق الضرر بشخص أو مجموعة من الأشخاص؛ مثل الركل والصفع والخنق، أو استخدام الأدوات الحادة والخطرة لإيذاء الضحية.

- التنمر اللفظي :

وهو استخدام الألفاظ المسيئة لإيذاء الضحية سواءً بالتوبيخ ، أو الصراخ أو الشتم ، أو مناداته بأسماء وألقاب سيئة.

- التنمر النفسي :

وهو استخدام أساليب مختلفة لإلحاق الضرر بالضحية نفسياً ؛ كنشر الإشاعات أو الإقصاء والإبعاد (البقمي، 1430هـ).

- التنمر الجنسي:

وهو استخدام أي أساليب أو ملامسات غير لائقة؛ كالتحرش الجنسي بالألفاظ، أو بالأفعال (البقمي،1430هـ).

- التنمر العلاقي/الاجتماعي:

وهو عبارة عن عزل ضحية التنمر عن الآخرين وحرمانه من الانضمام لأي مجموعة (Jansen et al, 2012).

- التنمر المادي :

وهو عبارة عن تخريب أو سرقة الأدوات الخاصة بالضحية (Jansen et al, 2012).

- التنمر الإلكتروني :

وهو من أخطر أنواع التنمر حيث من الصعوبة اكتشافه وقد يتولد عنه أثار جسيمة وهو استخدام الوسائل الإلكترونية للإيذاء الضحية؛ مثل وسائل التواصل الاجتماعي؛ حيث يتم نشر معلومات شخصية عن الضحية أو إرسال رسائل تهديدية، وتخويفية عبر تلك الوسائل (Barton, 2003).

الباب الرابع

أســـباب التـــنمـــر

أولاً :أسباب فردية:

لقد أظهرت الدراسات أنّ هناك أسباباً فردية تتعلق بالطلاب؛ إما كمتنمرين، أو ضحايا وليس لها علاقة بالبيئة المحيطة بهم، ومن هذه الأسباب:

أ- أسباب تتعلق بالمتنمر:

- الغيرة والغضب من الآخرين
- الرغبة في إبراز القوة وتحقيق الهيبة، والنفوذ في نفوس الآخرين.
- الرغبة في لفت الانتباه وحب الاستعراض.
- تقدير الذات المرتفع.
- العدوانية والاستقواء.
- الافتقار إلى مهارات الضبط الاجتماعي، والضبط الانفعالي.
- ذو مستوى أكاديمي منخفض.
- تعاطي الكحول والمخدرات.
- ضعف الوازع الديني عند المراهقين.
- الشعور بالإحباط والذي يؤدي إلى استخدام السلوكيات العدوانية؛ كوسيلة للتنفيس عن المشاعر المدفونة (أسعد والشمري،2012 م؛ القحطاني،1429 هـ؛ البهاص، 2012م؛ خوج،2012 ؛ آل رشود،2000 ؛ والشهري، Nansel et al,2003; 2008).

ب- أسباب تتعلق بضحية التنمر:

- يتسم بالموهبة والتحصيل العلمي المرتفع.
- أصغر وأضعف من زملائه
- سلبي، خجول ومستسلم للتنمر.
- يميل للوحدة والعزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي بسهولة مع الآخرين؛ مما يجعله غير قادر على عمل صداقات مع الآخرين.
- ضعف الثقة بالنفس وتقدير الذات .
- الوزن زائد أو مصاب بالسمنة
- يتصف بعيوب في الوجه؛ مثل النمش، والعين، والذقن، والأذن، والشفاه.
- العيوب الشكلية في الوجه أسنان غير اللائق.
- يعاني من مستوى عل من القلق والوحدة النفسية.
- محبوب وأكثر قبولاً لدى المعلمين.

- طريقة التحدث والنطق مثل التأتأة.

يعاني من إعاقات حسية أو حركية أو ذهنية (Woods&Wolke ;Nansel et al, 2003،2008) م؛ القحطاني،1429 هـ؛ البهاص،2012 م؛ Gue et al; 2009 Wang et al,،2010؛ البيطار وآخرون،2013 م؛ وإسماعيل،2010 م؛ البقمي، 1430هـ).

ج- أسباب مشتركة بين المتنمر والضحية:

- الشعور بالوحدة والافتقار إلى الدعم الاجتماعي .
- الافتقار إلى الأمن النفسي.
- عدم وجود مهارات اجتماعية؛ والتي تتمثل في مهارات الضبط الاجتماعي، والانفعالي، ومهارات التواصل مع الآخرين.
- الاضطرابات النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة .
- عدم الإحساس بالمسؤولية.
- عدم الثقة بالنفس سواءً كان متنمر أو ضحية تنمر؛ فمن جهة المتنمر فهو يلجأ للعنف للتعويض عن التوتر والقلق الذي ينتج عن عدم الثقة بالنفس؛ وبالنسبة لضحية التنمر؛ فإن عدم الثقة في النفس تزيد من نسبة استهداف الآخرين له لعدم قدرته على الرد (البهاص ، 2012م؛ السبيعي ،2010؛ Nansel et al ،2008؛.(Peterson & Ray. 2006).

د .أسباب تتعلق بمشاهدي التنمر:

التنمر لا يشتمل فقط على المتنمر والمتنمر عليه، ولكن هناك أيضاً أشخاص آخرين لديهم تأثير كبير على الموقف، وحجم الضرر الناتج عنه؛ وهم ما يطلق عليهم" المشاهدين"، والمشاهدون هم الأشخاص أو الطلاب المتفرجين على حادثة التنمر، وهؤلاء المتفرجون لهم دور كبير في إثارة الغضب ولفت الانتباه، وينقسمون إلى أربعة أقسام:

- داعمون : وهم المتفرجون الذين ينضمون إلى العراك ويشاركون المتنمر.
- مشجعون : وهم الذين لا يشتركون في العراك، ولكن يكتفون بالتشجيع.
- صامتون : وهم الذين يتخذون دور سلبي في العراك، ويكتفون بالمشاهدة والصمت.
- مدافعون :وهم الذين يحاولون المدافعة عن الضحية وفض العراك.

وبالتالي نجد أن الثلاثة أنواع الأولى من المتفرجين تساعد المتنمر على التنمر على الآخرين من غير رادع والذي يجعل المتنمر فخور بأفعاله ومحط اهتمام من الآخرين(office of the children's commissioner, 2006).

ثانياً :أسباب أسرية :

التنشئة الأسرية وطريقة التربية:

لقد أظهرت الدراسات أن للتنشئة الأسرية دوراً في ارتفاع نسبة العنف والتنمر بين الأقران في المدارس؛ وهذه الأسباب تكمن في طريقة تربية الأهل لأطفالهم؛ مثل التذبذب في اتخاذ القرارات، وعدم الاتفاق على أسلوب معين في الثواب والعقاب بين الوالدين؛ مما يؤدي إلى الاختلاف على القوانين في المنزل، مما ينتج عنه أطفال عنيفين ومتنمرين مع أقرانهم في المدارس (القحطاني، 1429هـ؛ بار،1425 هـ؛ الصوفي والمالكي،2012 م؛ الشهري،2009 م).

كما أن التساهل في التربية وعدم عقاب الأطفال على أخطائهم يؤدي إلى وجود أطفال متنمرين مع أقرانهم في المدارس (Nansel et al, 2008)

وبالمقابل فإن القسوة في التربية تؤدي أيضا إلى سلوكيات عنيفة من قبل الأطفال في المدارس (الشمري، 2012).

- المستوى التعليمي للوالدين:

يعتبر الوالدان هما المحضن الأساسي للتربية؛ لذلك فإن ثقافة الأب والأم ترتبط بصورة عكسية على معدلات التنمر بين الطلاب في المدارس؛ حيث أظهرت الدراسات أن انخفاض المستوى التعليمي للوالدين(وخاصة الأم) له أثر سلبي على سلوكيات أطفالهم في المدارس إما

كمتنمرين أو كمتنمرين- ضحايا(Jansen et al ,2012 .؛ الشهري،2009 م؛ والنيرب 2008م).

- المستوى الاقتصادي للأسرة:

كما يرتبط الفقر والبطالة ارتباطاً طردياً مع احتمالات حدوث التنمر؛ فالأطفال الذين ينشأون في أسر فقيرة تزيد احتمالات ممارستهم أو تعرضهم للتنمر مقارنة بأقرانهم من الأطفال الذين ينشأون في أسر ذات مستوى اقتصادي معتدل (آل رشود،2000 م؛ والطيار، 2005).

وفي المقابل، وجدت دراسة (الشهري، 2009م) أنَّ الطلاب من الأسر ذات المستوى الاقتصادي المرتفع يصبحون متنمرين أكثر من غيرهم؛ وقد تعود أسباب هذه الظاهرة إلى أن الطلاب من الأسر ذات المستوى الاقتصادي المرتفع يتصورون أنَّ الثراء وكثرة المال يعطيهم الحق في السخرية والاستهزاء من الآخرين، والنظرة الدونية لمن هم أقل منهم .

- عدد أفراد الأسرة :

لقد أظهرت دراسة (النيرب، 2008م) التي أجريت في الأردن أن عدد أفراد الأسرة له أثر على سلوكيات الأطفال العنيفة؛ وبالأخص التنمر، فالأسر الكبيرة (أكثر من 10أشخاص) تزيد نسبة ممارسة أو تعرض أطفالهم للتنمر في المدارس.

هـ .ترتيب الطفل بين الإخوة والتنافس بين الأشقاء:

وجدت دراسة (النيرب، 2008 م) أنَّ الأطفال الذين يأتون في الترتيب خاصة مابين-4) (7هم أكثر عرضة من غيرهم ليصبحوا متنمرين، ويرجع هذا إلى أن الأطفال الذين يأتون في الوسط لا يجدون الاهتمام الذي يجده الطفل الأول والأخير.

وأثبتت دراسة راهبة العادلي أنَّ اضطراب تنافس الأشقاء خاصة في مرحلة المراهقة يزيد من مشاعر الغيرة والغضب التي يحملها المراهق؛ وبالتالي يصبح متنمر في المحيط المدرسي لغرض جلب الانتباه.

العنف الأسري:

إن العنف والقسوة من قبل الأسرة واستخدام العقاب الجسدي كأسلوب للعقاب من قبل الأهل يؤدي إلى سلوكيات عنيفة من قبل الأطفال في المدرسة؛ وبالتالي زيادة نسبة التنمر في المدارس (النيرب،2008 م؛ أسعد والشمري،2012 م؛ ويوسف1430 هـ).

ثالثاً :أسباب تتعلق بالبيئة المدرسية:

- أسباب تتعلق بالمعلم:

إن ّ للمعلم دوراً فعالاً في التأثير على سلوكيات الطلاب في الفصل وفي المدرسة، وعندما يضعف دور المعلم في تلقين القيم الإيجابية للطلاب ويلجأ لاستخدام العنف كوسيلة للتعليم، أو يتساهل في ضبط الطلاب خلال الحصة فإن ذلك يساهم في تفشي التنمر (بار،1425 هـ ؛ والسبيعي،2010 م).

كما تجدر الإشارة هنا أيضاً إلى أن إستراتيجيات التدريس أو التعليم التقليدية المتبعة من قبل المعلم لا تكفل للطالب حرية التعبير عن الرأي وأسلوب المناقشة واحترام الرأي الأخر؛ بل قد تتضمن العنف والتخويف بالإضافة لعدم وجود بدائل ايجابية للعقاب، كما أن عدم تأهيل المعلمين وتدريبهم على استخدام إستراتيجيات التعليم الحديثة سيعزز العنف داخل المدرسة (التقرير العربي المقارن لمدى أعمال توصيات دراسة الأمين العام للأمم المتحدة لوقف العنف ضد الأطفال، 2010م).

- أسباب تتعلق بالقواعد المدرسية:

إنَّ عدم وضوح القواعد المدرسية التي يجب أن يتبعها الطلاب، والتذبذب فيها يؤدي إلى زيادة نسبة السلوكيات العنيفة بين الطلاب ومن بينها التنمر .من ضمن هذه القواعد؛ عدم توزيع الطلاب في الفصول بشكلٍ عادلٍ، كثرة عدد الطلاب في الفصل، التساهل في الإجراءات التأديبية المتبعة مع سلوك التنمر، أو استخدام العنف كوسيلة للتعامل مع الطلاب (البشري،1425 هـ؛ وعبدي،2011 م).

كما أنَّ ضعف دور الإرشاد الطلابي وعدم محاسبة التلاميذ على سلوكهم العنيف وعدم وضوح الأدوار والمسؤوليات التي يجب أن يتبعها موظفو المدرسة يساهم في تفشي التنمر (أسعد والشمري2012 م؛ والبشري،1425 هـ).

- الرفقة السيئة:

كذلك فإنَّ تأثير الأقران له دور كبير في تحديد سلوكيات الطلاب العنيفة، وخاصة في مرحلة المراهقة؛ فقد أظهرت الدراسات أنَّ الرفقة السيئة ورغبة الطالب في الانتماء لمجموعة معينة من الأقران تؤثران على تحديد سلوكياته؛ كما يمكن أن يجبر الطالب على القيام بسلوكيات معينة فقط للإحساس بالقبول من قبل الأصدقاء (القداح وعربيات ،2013م؛ والطيار،2005).

- الحي المدرسي:

لقد أثبتت الدراسات التي أجريت على أحياء مختلفة في المملكة العربية السعودية والأردن وفلسطين أن وجود المدرسة في حي فقير يزيد من معدلات حدوث التنمر والعنف- بشكل عامٍ- في تلك المدارس (بار،1425 هـ؛ والبحيران وآخرون ،2012 م).

كما وجدت الدراسات أن المدارس الواقعة في الأحياء الفقيرة تكثر فيها نسبة التنمر عن المدارس الواقعة في الأحياء الغنية (القداح وعربيات،2013م).

هـ .الأنشطة المدرسية:

لا شك أنَّ الأطفال في مرحلة الطفولة والمراهقة يتسمون بكثرة النشاط والحركة أكثر من غيرهم، لذلك يجب استغلال هذا النشاط في أمور إيجابية، وأنشطة تحفز مهاراتهم الحياتية والتقنية؛ حيث أظهرت الدراسات أن البيئة المدرسية التي تفتقر إلى الأنشطة التي تستغل أوقات الفراغ عند الطلاب وتلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، ينتج عنها طلاب يلجأون إلى العنف كوسيلة؛ لتفريغ الشحنات السلبية والضغط النفسي (الزهراني؛ والطيار،2005).

رابعاً :أسباب اجتماعية:

- انتشار العنف في المجتمع:

إن مظاهر العنف في المجتمع وكثرة الحروب والتفجيرات وحوادث إطلاق النار تساهم في التأثير على زيادة نسبة التنمر بين الطلاب في المدارس (أسعد والشمري،2012 م).

- الإعلام:

كما أن مشاهد العنف التي يشاهدها الأطفال في القنوات التلفزيونية قد تؤدي إلى تقليد الأطفال لهذه المشاهد والإحساس أنَّ التصرف طبيعي مع دون الوعي بعواقب هذه السلوكيات، وخاصة مشاهد المصارعة الحرة والأفلام العنيفة التي توحي بأن هذه السلوكيات تزيد من قوة الشخص وهيبته أمام الناس وشعوره بالبطولة (آل رشود،2000م؛ النيرب ،2008 م؛ والسبيعي ،2010م).

- الألعاب العنيفة:

كذلك فإن ألعاب الفيديو والكمبيوتر التي تجسد مظاهر العنف، وحوادث إطلاق النار والتفجيرات تلعب دورا في زيادة نسبة العنف في المدارس ومنها ممارسة التنمر (أسعد والشمري، 2012).

- الافتقار إلى الدعم الاجتماعي:

فلقد أظهرت الدراسات أن الطلاب الذين لا يجدون دعم اجتماعي كاف مثل أماكن تتوفر فيها أنشطة إيجابية لإشغال وقت الفراغ يظهرون مستويات أعلى من التنمر مقارنة بالطلاب الذين تتوفر لديهم وسائل اجتماعية تغنيهم عن تفريغ الشحنات السلبية عن طريق العنف وبالتالي تزداد نسبة التنمر في المدارس (أسعد والشمري،2012 م).

كما أفادت دراسة (السبيعي، 2010م) أنَّ تراجع الدور الاجتماعي للمساجد من الأسباب المهمة للجوء الطلاب لاستخدام العنف كوسيلة للتعامل مع الآخرين.

هـ .العادات والتقاليد:

قد تزيد بعض العادات والتقاليد من مظاهر العنف؛ فالقبول الاجتماعي للعنف من قبل بعض الثقافات خاصة بالنسبة للمجتمعات التي تعطي الحرية للذكور بالتصرف بشكل عنيف كوسيلة لإثبات الرجولة يشكلُ عاملاً لازدياد التنمر بين الأطفال والمراهقين(Arsalan et al, 2008) .

الباب الخامس

أثـــــــار التـــنمر

أولاً: آثار التنمر على المتنمرين والضحايا:

- تعاطي الكحول والمخدرات:

لقد توصلت دراسة نانسيل وآخرون (2008) أنَّ المتنمرين أكثر تعاطياً للكحول والمخدرات؛ وذلك بسبب ممارستهم للسلوكيات المنحرفة لفترة من الزمن واعتقادهم بأنهم قادرين على جلب الانتباه أكثر، في المقابل يلجأ ضحايا التنمر إلى التدخين وتعاطي الكحول والمخدرات أكثر من غيرهم خصوصا المتنمرين-الضحايا منهم ، ويمكن أن يفسر هذا التصرف كوسيلة لتفريغ الغضب الناتج عن عدم القدرة على الرد على المعتدي (Fleming& Jacobson ,2009).

وقد أضافت دراسة (المنيف وآخرون 2013م) أن المتعرضين للتنمر يلجأون إلى تعاطي الكحول والمخدرات في مراحل متقدمة من العمر أكثر من غيرهم.

- عدم الشعور بالذنب عند إيذاء الآخرين :

وهذه الآثار تخص المتنمر؛ حيث أظهرت دراسة (يوسف2000م) أن كثرة اللجوء إلى العنف، ومن ضمنه التنمر كوسيلة للتعامل مع الآخرين، ينتج عنه فقدان الإحساس بالذنب نتيجة استخدام هذا الأسلوب في التعامل لفترة طويلة، ومن دون رادع لوقف هذا التصرف.

- الإجرام في المستقبل:

أفاد دان ألفويس في دراسة عملت على متنمرين أن التنمر قد يؤدي بالمتنمرين إلى تصرفات إجرامية في المستقبل، حيث وجدث الدراسة أن 60% من المتنمرين كأطفال في عينة الدراسة من الصف السادس إلى التاسع قد قاموا بارتكاب جريمة واحدة على الأقل كأشخاص بالغين (Ong& Linfor, 2003).

- الحزن والإحباط:

إنَّ ضحايا التنمر يعانون من تدهور في الحالة النفسية، حيث يشعرون بالحزن والإحباط، وعدم الانتماء، بالإضافة إلى العزلة وعدم القدرة على عمل صداقات مع الآخرين (القحطاني، 1429هـ).

هـ .القلق وفقدان الثقة بالنفس:

توصلت بعض الدراسات أن الأطفال ضحايا التنمر يعانون من مستويات عالية من القلق؛ كما أنهم يتسمون بتقدير ذاتي منخفض، بالإضافة إلى فقدان الثقة بالنفس (إسماعيل،2010 م؛ والقحطاني،1429 هـ).

و .القتل أو الانتحار:

أن الشعور بعدم الأمان يؤدي إلى حالات القتل بالسلاح داخل المدارس من قبل ضحايا التنمر كوسيلة للانتقام أو الدفاع عن النفس (Glew et al, 2008)، كما أفادت دراسة فليمنج وجاكبسن2009م) أنَّ من الآثار الخطيرة التي تنتج عن التنمر هي لجوء الضحية إلى الانتحار في بعض الحالات كوسيلة للتخلص من الألم.

ز .الإصابة بالأمراض المزمنة:

كما أظهرت دراسة (المنيف وآخرون2013م) أنَّ نسبة التعرض للتنمر في مرحلة الطفولة والمراهقة تزيد من نسبة تعرض هؤلاء الأفراد للإصابة بأمراض مزمنة في المستقبل.

ح .عدوانية الضحايا:

لقد أظهرت الدراسات أن من ردود أفعال الطلاب المتعرضين للتنمر الأكثر انتشارًا حال تعرضهم للإيذاء؛ وهي تهديد المعتدي والصراخ بصوت مرتفع والخروج من الفصل (العواد، 2009م).

كما وجدت بعض الدراسات أن الطلاب المتعرضين للتنمر في المراحل الدراسية الأولى يصبحوا متنمرين في الصفوف المتقدمة؛ مما يزيد من نسبة التنمر في المراحل المتوسطة (Woods& Wolke, 2003).

كما أضافت دراسة (آل رشود2000م) أن بعض ضحايا التنمر يلجأون إلى الشتم والضرب كوسيلة للدفاع عن النفس.

ثانياً :آثار التنمر على البيئة المدرسية:

- تدني المستوى الأكاديمي للطلاب:

مما لا شك فيه أنَّ التنمر يؤدي إلى ضعف المستوى الدراسي للطالب، وإهمال الواجبات المنزلية واللامبالاة نحو المدرسة والمدرسين (العواد،2009 م).

كما أنها تُشكل تهديد للأمن النفسي لدى الطفل؛ مما يؤدي إلي القضاء على فرصة التفكير الحر والعمل الخلاق (علي العواد1432 هـ).

- عدم الالتزام بحضور المدرسة /تكرار الغياب:

أظهرت دراسة (أرسالان وآخرون، 2011م) أنَّ هناك علاقة بين التنمر ونسبة الغياب من المدرسة بدون عذر، حيث وصلت نسبة الغياب بدون عذر لدى الطلاب المشاركين في التنمر إلى 84%.كما أظهرت دراسات في المملكة العربية السعودية أنَّ نسبة الغياب المتعمد بدون عذر بين ضحايا التنمر أعلى من غيرهم (العواد،2009 م).

الباب السادس

خارطة انتشار التنمر

أولاً : من حيث المرحلة الدراسية:

لقد توصلت الدراسات التي أجريت على عينة من طلاب المرحلة الابتدائية أن نسبة التنمر تزداد مع ازدياد العمر؛ حيث وجدت دراسة (الشمري2012م) أنَّ طلبة الصف الخامس ابتدائي يمارسون التنمر أعلى من طلبة الصف الثاني ابتدائي، كذلك أثبتت بعض الدراسات أن نسبة ضحايا التنمر أعلى لدى الطلاب الأصغر سناً نتيجة اختلاف القوة بينهم وبين المتنمرين الذين هم أكبر سناً من الضحايا (البقمي،1430 هـ؛ البهاص،2012 م؛ بدر، والقحطاني1429هـ).

وفي المقابل أظهرت بعض الدراسات أنَّ معدلات التنمر بين طلاب المرحلة الثانوية أقل من نظيرتها طلاب المرحلة المتوسطة (بار،1425 هـ؛ Buhairan et al, 2014).

ثانياً : من حيث الجنس:

لقد أشارت نتائج العديد من الدراسات على أن نسبة التنمر بين الذكور - بشكل عام - أعلى من الإناث؛ ويرجع ذلك لأسباب مختلفة منها القبول الاجتماعي، والتسامح مع الذكور والذي يعطيهم الحرية في التعبير عن مشاعرهم بعنف، بينما نجد أنَّ هناك أنماطاً من التنمر تنتشر بين الإناث وأنواع أخرى تنتشر بين الذكور، فالتنمر الجسدي أعلى بين الذكور بينما التنمر اللفظي

أعلى بين الإناث (هويدي واليماني،2007 م؛ عبدي،2011 م؛ البقمي،1430 هـ؛ Buhairan et al, 2014).

ثالثاً :من حيث نوع التنمر:

إن أكثر أنواع التنمر ممارسة هو التنمر اللفظي، يليه التنمر الاجتماعي، ثم الجسدي، وأخيراً التنمر المادي؛ مثل تخريب الممتلكات، ويرجع ذلك إلى أن التنمر اللفظي يستهان به ولا يلاحظ بسهولة عندما يمارسه الطالب يومياً، بخلاف التنمر الجسدي الذي يحتاج إلى قوة ذهنية وجسدية (صبيحات والعتوم،2012 م؛ الشهري،2003 م؛Al-Eissa et al, 2013).

الباب السابع

النظريات المفسرة للتنمر

النظريات المفسرة للتنمر:

لا شك أنَّ ظاهرة التنمر تعتبر من الظواهر العالمية الحديثة نسبياً؛ من حيث الطرح والدراسة، وهي نوع من أنواع العنف الذي يمكن تفسيره من خلال عدد من الاتجاهات النظرية المفسرة للعنف بشكل عام، وتساهم في تفسير الظواهر الاجتماعية من خلال إعطاء نسق منطقي للظاهرة وتحليل للمراحل التي تمر بها، وبالتالي تساعد على التنبؤ بها و وضع خطط إستراتيجية لمقاومتها والحد من انتشارها والوقاية منها في المستقبل .

- نظرية الإحباط العدوان:

وتفسر هذه النظرية أن السلوك العدواني يسبقه دائماً إحباط، وهذا الإحباط من شأنه أن يؤدي إلى سلوك عدواني، فالسلوك العدواني عند الفرد في صوره المتعددة وأنواعه المختلفة يمكن إرجاعه إلى أنــواع من الإحباط؛ فعندمـا يُحبط الفرد تتــولد عنده الرغبة العدوانية على مصدر

الإحباط، أو مصادر أخرى أو يعتدي على نفسه إذا اعتبرها مسؤولة عما حدث له من إحباط، فيلومها بدلاً من أن يلوم الآخرين.

وتركز هذه النظرية على الجوانب الاجتماعية للسلوك الإنساني، وقد عرضت أول صورة لهذه النظرية على فرض مؤداه وجود ارتباط بين الإحباط والعدوان، إذ يوجد ارتباط بين الإحباط كمثير والعدوان كاستجابة، ويتمثل جوهر النظرية في أن كل الإحباط يزيد من احتمالات رد الفعل العدواني، وكل عدوان يَفترض مسبقاً وجود إحباط سابق؛ فالعدوان من أشهر الاستجابات التي تُثار في الموقف الإحباطي ويشمل العدوان البدني، اللفظي، حيث يتجه العدوان غالباً نحو مصدر الإحباط، فإذا ما انسد الطريق أمام العدوانية فمن الممكن أن تتجه هذه العدوانية ضد بديل أو تتجه إلى الداخل لتصبح عدوانية ضد الذات .

- نظرية التعلم الاجتماعي:

تعرف هذه النظرية بأسماء كثيرة منها التعلم بالملاحظة والتقليد، أو التعلم بالنمذجة، وتصنف هذه النظرية بوصفها حلقة وصل ما بين النظريات المعرفية، والنظريات السلوكية، حيث تفسر عملية التعلم بناء على مفاهيم تلك النظريات.

وتنطلق تلك النظرية من افتراض رئيسٍ؛ وهو أن الإنسان كائن اجتماعي يعيش مع مجموعات من الأفراد يتفاعل معهم ويؤثر ويتأثر بهم؛ فهو يلاحظ سلوكيات وعادات واتجاهات الأفراد الآخرين ويتعلمها بالملاحظة والتقليد؛ حيث يعتبر الفرد هؤلاء الآخرين بمثابة نماذج يتم الاقتداء بسلوكهم، وترى هذه النظرية أن هناك عمليات معرفية تتوسط بين الملاحظة للأنماط السلوكية التي تؤديها النماذج وتنفيذها من قبل الشخص الملاحظ، وهذه الأنماط ربما لا تظهر على نحو مباشر ولكن تستقر في البناء المعرفي للفرد حيث يتم تنفيذها في الوقت المناسب (التعلم الكامن).

ويتضمن التعلم بالملاحظة جانباً انتقائياً، فليس بالضرورة أن عمليات التعرض إلى الأنماط السلوكية التي تعرضها النماذج يعنى محاكاتها أو حتى محاولة تقليدها فقد يعمل الفرد على إعادة صياغة لها أو ينفذ بعض منها دون الكل، وتتوقف الانتقائية في تعلم جوانب معينة من سلوكيات النماذج دون البعض الآخر على مستوى الدافعية والعمليات المعرفية لدى الفرد الملاحظ .

المفاهيم الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي :

- تعلم العديد من الخبرات لا يتطلب بالضرورة المرور بالخبرات المباشرة ولكن يتم تعلمها على نحو بديهي غير مباشر من خلال الملاحظة أي عندما يشاهد الفرد سلوكيات تحدث أمامه تعتبر خبرات يتعلم منها.
- تلعب النتائج المترتبة على سلوك النماذج مثل العقاب والتعزيز دورًا هاماً في زيادة دافعية الفرد أو إضعافها ؛ فعندما يعاقب الفرد على سلوك عدواني؛ فإنه يعتبر رادع له عن تكراره.
- عمليات التعلم بالملاحظة لبعض الأنماط السلوكية تتم على نحو انتقائي؛ إذ لا يشترط تعلمها وتنفيذها من قبل الفرد بحذافيرها بل يتعلم وينفذ جزءاً منها ويهمل جزءاً آخر .
- هناك عمليات معرفية وسيطة تحكم حالة الانتقائية وهى التي تحكم عملية التعلم وتنفيذ ما تم تعلمه.
- لا يشترط أن يتم تنفيذ ما تم تعلمه من خلال الملاحظة مباشرة أي بعد الانتهاء من عملية الملاحظة، وإنما يتم تخزينه في الذاكرة رمزيا على أن يتم استدعاؤه لاحقا عندما يتطلب الأمر القيام بها.

ولقد قدَّم" باندورا" العوامل التي تساعد على استمرار السلوك العدواني في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي وهي:

- التدعيم المباشر الخارجي : المتمثل بامتداح الوالدين أو المجتمع لسلوك الفرد العدواني.
- تعزيزات الذات : إذ يرى المعتدي أن سلوكه يجلب له نفعاً يحقق له مصلحة، أو لأفراد أسرته.
- التدعيم البديل : المتمثل برؤية الفرد المكاسب المادية التي يحصل عليها المعتدي، وتخلصه من الإضرار المحتملة؛ فيحاول هذا الفرد تقليد المعتدي في عدوانه
- التحرر من عقاب الذات :بأن يجرد المعتدى عليه من الصفات الإنسانية، ويقنع ذاته بأن المعتدى عليه يستحق الاعتداء عليه وإلحاق الأذى به (Bandura, 1978).

- النظرية السلوكية :

وتؤكد هذه النظرية على مبدأ تعلم واكتساب السلوك؛ حيث أن الفرد يتعلم سلوك معين وفق مبادئ معينة وحيث يعتبر العدوان سلوك فهو قابل لتعلم والتطبيق من الأفراد، وقد افترض (سكنر) في نظريته الاشتراط الإجرائي أنَّ الإنسان يتعلم سلوكه بالثواب والعقاب عن طريق التعزيز لاستجابة فالسلوك الذي يثاب عليه يميل إلى تكراره، ويساعده على ذلك التعزيز الذي يلي الاستجابة والذي يعاقب عليه، وينطبق هذا على السلوك العدواني؛ فالإنسان عندما يسلك سلوكاً عدوانياً وتمت معاقبته عليه سوف يتوقف عن تكراره؛ بينما عندما يشجع عليه، أو يتسامح معه على سلوكه سوف يقوم بتكراره (النيرب، 2008).

الباب الثامن

نماذج من البرامج العالمية والمحلية للوقاية من التنمر

أولاً : عالمياً

- برنامج ألفويس :

في عام 1983م، وبعد انتحار ثلاثة أولاد مراهقين في شمال النرويج، على الأرجح نتيجة لتعرضهم للتنمر من قبل أقرانهم في المدرسة، فقد بدأت وزارة التعليم بالنرويج بشن حملة وطنية ضد التنمر في المدارس وفي هذا السياق، تم تطوير النسخة الأولى مما أصبح يعرف لاحقا باسم برنامج الفويس لمنع التنمر، الذي أجرى أول دراسة بحثية منهجية في العالم عن التنمر.

وتم تقييم البرنامج ضمن مشروع واسع النطاق ضم 80,000 طالباً من 42 مدرسة، وقد تضمن متابعة الطلاب بعناية على مدى عامين ونصف .تم بعدها تنقيح البرنامج وتوسيعه، وكذلك تقييم نتائجه الإيجابية في خمسة مشاريع إضافية واسعة النطاق في النرويج، وفي عام2001م تطبيق برنامج الويس لمنع التنمر، كجزء من خطط الحكومة النرويجية للوقاية، والحد من الجنوح و العنف بين الأطفال والشباب، على نطاق واسع في المدارس الابتدائية والإعدادية في جميع أنحاء النرويج.

وحالياً يتم في الولايات المتحدة تنفيذ برنامج الفويس لمنع التنمر في المدرسة، والفصول الدراسية وعلى مستوى الفرد والمجتمع، ويعتبر أولياء الأمور جزءاً مهماً من كل مستوى من مستويات تطبيق البرنامج.

أهداف برنامج الفويس لمنع التنمر:

- الحدُّ من مشاكل التنمر الموجودة بين الطلاب.
- منع تطور مشاكل التنمر الجديدة.
- تحقيق أفضل العلاقات الممكنة بين الأقران في المدرسة.
- خلق بيئة مدرسية آمنة، ومواتية أكثر لتحقيق تنمية صحية للشباب.

المبادئ الأساسية لبرنامج ألفويس لمنع التنمر:

لقد ركَّز برنامج ألفويس لمنع التنمر على خلق بيئة اجتماعية مواتية وشاملة للشباب؛ ولذلك يقوم العمل على المبادئ الآتية:

- يقوم الكبار/القادة في المؤسسة بالترحيب بالصغار والتعبير عن الاهتمام الإيجابي بهم ويشاركون بنشاط في حياتهم كونهم أصحاب القرار، والقدوة الإيجابية للشباب.
- يتم وضع حدود واضحة وقاطعة للسلوك غير المقبول.
- تكون العواقب المناسبة لخرق أحدهم لقواعد السلوك المقبول غير جسدية، وغير معادية وسلبية مع الاستمرار في مدح وإبراز السلوك الإيجابي ومكافأته.

مكونات برنامج ألفويس لمنع التنمر:

برنامج ألفويس لمنع التنمر هو إطار لتغيير نظم المدرسة بأكملها من خلال العناصر التالية:

- على مستوى المدرسة:

  - إنشاء لجنة تنسيق لوقف التنمر.
  - إجراء استبيان ألويس حول التنمر على مستوى المدرسة.
  - إجراء تدريب لجنة التنسيق لوقف التنمر، وإخضاع المسؤولين والمعلمين وجميع الموظفين بما في ذلك المشرفين على الملاعب وسائقي الحافلات والحراس وموظفي غرفة الغداء، وغيرهم من الكبار الذين يعملون مع الطلاب لهذا التدريب.
  - توضيح سياسات المدرسة وقواعدها الخاصة بمنع التنمر.
  - مراجعة وتنقيح نظام الإشراف الخاص بالمدرسة.
  - عقد اجتماعات مناقشة منتظمة مع الموظفين.
  - البدء بإطلاق البرنامج في إطار حدث مدرسي.
  - تثقيف وإشراك الآباء والأمهات من خلال التدريب بصفتهم شركاء في كل مكونات البرنامج.

- على مستوى الصف:

  - نشر وشرح و تطبيق القواعد المتفق عليها ضد التنمر.
  - عقد اجتماعات صفية منتظمة في الفصول(يجلس الطلاب في شكل دائرة لمناقشة الأمر).
  - عقد اجتماعات مع أولياء أمور الطلاب.

- على مستوى الفرد:

  - الإشراف على أنشطة الطلاب.
  - التأكد من تدخل جميع الموظفين على الفور عند تعرض أحد الطلاب للتنمر.
  - عقد اجتماعات مع الطلاب المعنيين.
  - عقد اجتماعات مع أولياء أمور الطلاب المعنيين.
  - وضع خطط تدخل فردية للطلاب المعنيين.

- على مستوى الجماعة:

  - إشراك أفراد المجتمع في لجنة التنسيق لمنع التنمر.
  - إقامة شراكات مع أفراد المجتمع لدعم برنامج مدرستك.
  - المساعدة في نشر رسائل مكافحة التنمر، ومبادئ أفضل الممارسات في المجتمع بشكلٍ عام.

تطبيق برنامج ألفويس لمنع التنمر:

يتطلب تطبيق البرنامج التزامات كبيرة ومستمرة من قبل مديري المدارس، والمعلمين وغيرهم من الموظفين وتشمل العناصر الهامة للبرنامج في مرحلته الأولى:

- إنشاء لجنة تنسيق لوقف التنمر واختيار منسق للبرنامج في الموقع (يكون- أيضاً- عضو في اللجنة).
- إجراء دراسة استقصائية دون ذكر أسماء الطلاب من خلال استبيان ألويس حول التنمر للصفوف من 3 إلى 12.
- عقد دورة تدريبية لمدة يومين مع أعضاء لجنة التنسيق؛ لوقف التنمر لمناقشة طبيعة ومدى انتشار التنمر، وعناصر البرنامج والخطوات الأولية التي يجب اتخاذها مثل تنظيم مجموعات نقاش للمعلمين ووضع جدول زمني محدد(نسبيا) لاجتماعات الخاصة بتطبيق البرنامج.
- ترتيب تدريب لمدة يوم كامل يضم جميع المعلمين وغيرهم من الموظفين في المدرسة) بما في ذلك أعضاء لجنة التنسيق لوقف التنمر .(ويتم خلال اليوم المخصص لهذا التدريب بالمدرسة، عرض نتائج الاستبيان الطلابي، ومناقشة خطة البرنامج الشاملة الخاصة بتطبيق إستراتيجيات الوقاية والتدخل بالتفصيل.

وبالإضافة إلى التدريب، يتعين على المعلمين:

- قراءة دليل برنامج ألويس لمنع التنمر الخاص بالمعلم بعناية.
- عقد اجتماعات أسبوعية لطلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة واجتماعين اثنين في الشهر لطلاب المدارس الثانوية؛ وتشمل المواضيع معلومات حول التنمر مع التركيز على مزايا التعلم الاجتماعي والعاطفي الذي يعزز إحساس الطلاب بالانتماء للمجتمع.
- المشاركة في مجموعات النقاش المنتظمة الخاصة بالموظفين خلال السنة الأولى للبرنامج.

نتائج تطبيق برنامج ألفويس لمنع التنمر:

تظهر الإحصاءات مدى نجاح تنفيذ برنامج ألفويس لمنع التنمر في تقليل التنمر في المدارس وقد شملت النتائج:

- انخفاض في تقارير/بلاغات الطلاب عن تعرضهم للتنمر والتنمر على الآخرين.
- كان لتصنيف الطلاب والمعلمين لمشاكل التنمر نتائج مماثلة.
- انخفاض كبير في تقارير/بلاغات الطالب عن السلوك المعادي للمجتمع عامة مثل التنمر في المدارس، والتخريب، والعنف المدرسي، والقتال، والسرقة، والتغيب عن المدرسة.
- تحسن كبير في المناخ الاجتماعي للفصول الدراسية على النحو المبين في تقارير الطلاب عن تحسن مستوى النظام، والانضباط، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، ومواقف أكثر إيجابية تجاه الأعمال المدرسية والمدرسة.
- دعم أكبر للطلاب الذين يتعرضون للتنمر وتدخلات أكثر قوة، وفعالية للطلاب المتنمرين.

برنامج كيفا لمناهضة التنمر :

تطوير برنامج كيفا لمناهضة التنمر:

في عام2006م، فوضّت وزارة التربية والتعليم الفنلندية مجموعة الباحثين ممن لهم باع طويل في إجراء الأبحاث العلمية حول التنمر وآلياته منذ التسعينات في جامعة تيركو، بمسؤولية تطوير وتقييم برنامج مناهض للتنمر في المدارس التي توفر التعليم الشامل (وهو التعليم للسنوات التسع الأساسية، من الصف الأول وحتى الصف التاسع)؛ وقد أطلق اسم كيفا على هذا البرنامج وهو اختصار للتعبير الفنلندي (مناهضة التنمر) وبالإضافة لذلك، فإنَّ الكلمة الفنلندية كيفا تعني "جميل "و" لطيف" ، ومنذ البداية فقد كانت رؤيتنا هو أن يتم تطوير برنامج ملائم للتنفيذ على المستوى الوطني .

وبعد مرحلة التقييم الأولى وبعد الحصول على الأدلة المبدئية حول فاعلية البرنامج، فقد تم تمديد العقد مع الوزارة ليشتمل على التنفيذ المنهجي لبرنامج كيفا في المدارس الفنلندية (وشمل ذلك التسجيل في البرنامج، والتدريب ما قبل التنفيذ وتدريب المدارس التي تطبّق البرنامج)، وقد تم إطلاق برنامج كيفا للتطبيق على المستوى الوطني في عام2009 م.

يطبّق برنامج كيفا في 90% من المدارس التي توفر التعليم الشامل في فنلندا .وبفضل برنامج كيفا، فلقد أضحى هناك اهتمام دولي بموضوع التنمر، ولقد تم إجراء الدراسات التقييمية، أو أنها ما زالت قيد الإجراء في إستونيا واليونان وإيطاليا واليابان ، وهولندا، والسويد، والمملكة المتحدة (مقاطعة ويلز) ، والولايات الأمريكية المتحدة (ولاية ديلاوير).

خلفية حول برنامج كيفا :البنية الاجتماعية للتنمر:

من أجل معالجة التنمر والوقاية منه ، يتوجّب علينا فهم ما يمكن للطفل أو المراهق أن يكتسبه، أو أن يحاول اكتسابه من خلال التنمر على الآخرين .وبما أن برنامج كيفا يؤمن بأن المتنمر يقوم بهذه التصرفات لإثبات الوجود، لذلك فإنه يحتاج إلى متفرجين أو مشاهدين، فهو يعني الاعتداء على الضحية، وجوهر الأمر أن التنمر ينطوي على الإساءة لشخص ما أو الاستهزاء به أمام العامة .

إن التأثير على سلوكيات المتفرجين يمكن أن يقلّص من المكاسب التي يحظى بها المتنمرون، وبالتالي فمن الممكن أن يحد هذا من الدافع للتنمر بالدرجة الأولى .ومع ذلك فإن التأثير على المتفرجين المحتملين من خلال إجراءات عامة ووقائية ليس بالأمر الكافي، فمن غير المرجّح لأية جهود وقائية أن توقف التنمر نهائيا، وسيبقى هناك دائماً وجود لحالات تحتاج للمعالجة بمجرد أن تطفو على السطح، وذلك لضمان حماية الأطفال من تنمر طويل الأمد؛ ولذلك ينبغي اتخاذ" الإجراءات الخاصة "عندما يتناهى إلى مسامع الإدارة المدرسية وجود أية حالة من حالات التنمر، ويحتاج الأطفال الذين يتعرضون للتنمر للشعور بأنه يتم الاستماع إليهم، ويتم مساعدتهم من قبل الأشخاص الراشدين في المدرسة، ومن جهة أخرى، يحتاج الأمر– أيضاً- لأن يدرك مرتكبو التنمر أن سلوكهم غير مقبول.

لمحة عن برنامج كيفا لمناهضة التنمر:

يتضمن برنامج كيفا لمناهضة التنمر الإجراءات العامة والإجراءات الخاصة، وبالإضافة لذلك فإنه بوسع المدارس المطبقة للبرنامج أن تراقب وضعها الخاص بها، والتغيرات التي سيحدثها البرنامج بداخلها، مع توفر نظام مسح للآراء تم تضمينه في مواد البرنامج.

الإجراءات العامة:

- دروس الطلاب:

ومن خلال دروس الطلاب المتضمنة في الإجراءات العامة التابعة للبرنامج، يتم تشجيع كافة الأطفال واليافعين في تأمّل سلوكهم عندما يشهدون التنمر، وأن يفكروا في كيفية ردود فعلهم للمساهمة في مفاقمة المشكلة أو في حلها، ويمكن أن يتم ذلك من خلال نشاطات متنوعة كمحاورة المجموعات، ونشاطات التعلم من خلال التطبيق العملي والفروض المنزلية، ويشتمل البرنامج على أفلام قصيرة وعروض تقديمية تحتوي على الرسوم البيانية يستطيع المعلم استغلالها أثناء الدرس .

- لعبة على شبكة الإنترنت:

تعتبر لعبة الحاسوب المناهضة للتنمر ميزة من الميزات الفريدة التي يتمتع بها برنامج كيفا، ويستطيع الطلاب أنْ يلعبوا هذه اللعبة أثناء الدرس وبين دروس البرنامج، وتتضمن اللعبة خمسة مستويات ويقوم المعلم بتفعيل كل مستوى بمجرد أن يتم تغطية دروس معينة في الفصل الدراسي . وبالإضافة لذلك، يستطيع الطلاب الذين تتوفر لديهم خدمة الإنترنت في البيت أن يلعبوا هذه اللعبة في أوقات فراغهم .

- أولياء الأمور:

لقد تضمن برنامج كيفا أولياء الأمور؛ فعلى سبيل المثال، يتوفر كتاب دليل أولياء الأمور، والذي يشتمل على معلومات تتعلق بالتنمر والنصح والإرشاد فيما يخص المسؤوليات المنوطة بأولياء الأمور لمنع المشكلة والتخفيف منها، كما تشتمل مواد برنامج كيفا على صحيفة إخبارية) ترسل لجميع أولياء الأمور، وعروض تقديمية تحتوي على رسومات بيانية لاستخدامها في الاجتماع المدرسي لأولياء الأمور الذي يعقد في بداية العام الدراسي؛ ولمنع التنمر في فناء المدرسة، توفر سترات للمعلمين أثناء فترات الاستراحة، وذلك لتعزيز مدى تواجدهم ولإرسال إشارة على أن موضوع التنمر يؤخذ على محمل الجد في المدرسة.

- فرض الوجود:

ومن أجل أن يفرض برنامج كيفا وجودا له على أرض الواقع في المدرسة خلال العام ولتذكير الطلاب باستمرار بسياسة مناهضة التنمر، فقد اشتمل البرنامج على الملصقات والستكرات عالية الوضوح التي تعطى للمشرفين أثناء فترات الاستراحة.

الإجراءات الخاصة : فريق لمعالجة حالات التنمر.

وهذه الإجراءات تحدث حال حدوث تنمر، حيث تشتمل على الحوار مع الضحايا والمتنمرين وكذلك مع عدد مختار من زملاءهم من ذوي السلوك المؤيد للمجتمع والتي تشكّل لهم مسألة دعم الزميل الضحية تحدياً حقيقياً، ويتم تفعيل النقاش مع المتنمرين والضحايا من خلال ما يسمى بـ" فرق كيفا "داخل المدارس، بينما يقوم معلم الصف بتنظيم لقاءات مستقلة مع الداعمين المحتملين للضحية.

المراقبة المستمرة :

وتتم هذه المراقبة عن طريق الدراسات المسحية السنوية فتحصل كل مدرسة تطبّق برنامج كيفا على تغذية راجعة سنويا ً حول مدى سيطرة مرتكبي التنمر على الضحايا، وحول المعلومات التي تتعلق بنظرة الطلاب إلى المناخ المدرسي .ولذلك، تستطيع المدارس مراقبة أوضاعها الخاصة بها والتغيرات التي تحدث من سنة لأخرى بمجرد شروعها في تطبيق البرنامج.

ثانياً :برامج المدارس العالمية في السعودية:

- المدارس متعددة الجنسيات – الرياض:

تسعى المدارس المتعددة الجنسيات في الرياض (Multinational School Riyadh) لضمان بيئة تعليم آمنه ومحفزه لجميع أفراد المجتمع المدرسي، ولذلك فهي تعمل على تعزيز ثقافة إنكار التنمر والتحرش المدرسي وتسعى- أيضًا- لتوفير الدعم لكل من يتعرض لهذا السلوك المعادي للمجتمع، ويسعى موظفو المدرسة إلى العمل مع الطلاب وأفراد المجتمع لرفع مستوى الوعي ولتعزيز قيم التسامح والاحترام وتقبّل اختلاف الجنسيات، وينبغي على جميع أفراد المجتمع المدرسي تشارك المسؤولية لتحقيق هذه الأهداف.

ويطبّق هذا الميثاق على جميع أفراد المجتمع المدرسي؛ ويشمل ذلك كلاً من الطلاب والكادر التدريسي، والإداري وأولياء الأمور، ومقدمي الرعاية وزوار المدرسة.

الحقوق والمسؤوليات:

يتمتع أفراد المجتمع المدرسي بالأمن والسلامة دون خوف من التنمر والتحرش والتهديد، الاستجابة الفورية لمخاوفهم، وتوفير الدعم المطلوب لهم.

ويقع على عاتق أفراد المجتمع المدرسي عدة مسؤوليات منها، الكف عن الانخراط في سلوكيات التنمر، الإبلاغ عن حالات التنمر، والمساعدة في تنفيذ خطة المدرسة المناهضة للتنمر.

المسؤوليات المشتركة:

مسؤوليات المدرسة:

- وهي إتاحة وثيقة سياسة مناهضة التنمر، ووثيقة قواعد السلوك الخاصة بالمدرسة لجميع أفراد المجتمع المدرسي.
- إشراك جميع الكوادر وأولياء الأمور والطلاب في تطوير إجراءات متناسقة ومراجعتها بشكل مستمر؛ وذلك للتصدي للسلوك المعادي للمجتمع وتوثيقه .
- الاستثمار في البرامج والنشاطات التي من شأنها تعزيز قيم مناهضة التنمر.
- توفير الاستشارات والتدريب، والدعم لجميع الكوادر.
- توفير الدعم والإرشاد إلى المستهدفين من التنمر.
- توفير آليات التدخل مع الأفراد الذين يمارسون التنمر على الآخرين.
- الاستجابة للشكاوى والاقتراحات المتعلقة بالإجراءات، وبعض الطرق المتبعة في معالجة القضايا.
- إعادة النظر في سياسة مكافحة التنمر وفي الإجراءات المتبعة؛ وذلك لتلبية الاحتياجات ولأخذ التغذية الراجعة المستمدة من المجتمع المدرسي بعين الاعتبار.

مسؤوليات المعلمين

- أن يكونوا نموذجا يحتذى به في المواقف، والسلوكيات المناهضة للتنمر.
- أن يشجعوا مبدأ تقبل الآخرين واحترامهم ورعايتهم من خلال ممارسات تعليمية وتعلمية رئيسة.

- تطبيق قواعد السلوك الخاصة بالمدرسة، والالتزام بميثاق مناهضة التنمر.
- التصحيح والتدخل ومراقبة تصرفات الطلاب، والتفريق بين الصراعات والتنمر.

مسؤوليات أولياء الأمور:

- دعم قيم التسامح والاحترام، وتقبل تعدد الجنسيات في المنزل.
- الإبلاغ عن حالات التنمر، وتشجيع الأبناء على الإبلاغ عنها في المدرسة.
- توفير الدعم للأبناء وتشجيعهم على طلب المساعدة.
- العمل مع المدرسة على حل القضايا المتعلقة بالتنمر.
- الإبلاغ عن أية حادثة حتى لو لم يرغب الطفل بذلك.
- تعليّم الطفل ما يلي:
  - أن التنمر سلوك خاطئ.
  - أن من حق الطلاب التعلم في المدرسة دون التعرض للخوف.
  - أن من الصعب وضع حد للمشكلة دون تدخل الكبار.
  - ساعد طفلك أن يواجه سلوك التنمر بطريقة إيجابية.
  - استخدم الإنترنت والكتب والمدرسة لتوفير مراجع ومصادر لدعم طفلك.
  - ادعم ميثاق مناهضة التنمر الخاص بالمدرسة.

4- مسؤوليات الطلاب:

- الخروج عن الصمت والمشاركة في مكافحة التنمر، والإبلاغ عنه عند مشاهدته أو التعرض له.
- دعم الطلاب الذين يتعرضون للتنمر، وعدم الاكتفاء بالمشاهدة.
- لمنع حدوث التنمر، ينبغي على الطلاب ما يلي:
  - المساعدة في إيجاد بيئة مدرسية إيجابية وآمنة.
  - احترام بعضهم البعض، واحترام الآخرين.
  - تعلم المسامحة مع الآخرين وتقبل الفروق الفردية.

- التصدي لسلوك التنمر.
- المشاركة في النشاطات والبرامج المناهضة للتنمر.
- دعم ميثاق مناهضة التنمر الخاص بالمدرسة.

إجراءات مكافحة التنمر:

في حال شهد المعلم أو تم إبلاغه أو شهد حالة تنمر ينبغي أن يسأل نفسه إذا كان ما شهده تنمر أو لا ؟ إذا كانت حادثة تنمر لابد أن يتساءل إذا كانت حالة التنمر خطيرة أم أنها حالة متكررة إذا وجد الحالة جدية لابد أن يقوم بأعداد تقريرا عن الحادثة، وتزوّيد المنسق بنسخة من التقرير وإحالة الموضوع إلى المدير إذا كان الوضع طارئاً.

المدرسة العالمية البريطانية-الرياض:

أهداف وسياسات المدرسة:

- مناهضة التنمر.
- رفع مستوى الوعي عند الطلاب حول سلوك التنمر، وحول سياسة المدرسة المناوئة له.
- التصدي للمواقف المؤيدة لسلوك التنمر.
- زيادة الفهم فيما يخص الطلاب الذين يقعون ضحية للتنمر.
- بناء قواعد أخلاقية مناهضة للتنمر في المدرسة.
- دعم رؤية ورسالة المدرسة المتمثلة في إيجاد بيئة يسودها الإخاء، وروح الأسرة الواحدة.

الأدوار والمسؤوليات:

- فريق الإدارة العليا:

يعمل فريق الإدارة العليا على:

- إيجاد قواعد أخلاقية تعكس تطوّر رؤية ورسالة المدرسة.
- أن يكون المعلمون والمعلمات والآباء والأمهات على وعي بسياسة المدرسة وإيصال المعلومات المطلوبة للطلاب.

2- قادة العام الدراسي:

يعمل قادة العام الدراسي على:

- أن يشمل منهج منظمة الصحة الشخصية الاجتماعية، والتعليم الاقتصادي وحدات دراسية تتناول موضوع التنمر.
- أن يكون هناك تطبيق لإجراءات التعامل مع ممارسي التنمر.
- أن يكون هناك اجتماعات لرفع مستوى الوعي عند الطلاب حول سياسة مناهضة التنمر.
- رفع مستوى الوعي حول السياسات الأخرى المناهضة للتنمر.

3- المعلمون والمعلمات:

يعمل المعلمون والمعلمات على ضمان:

- عدم استغلال السلطة التي تمنح لهم.
- التطرق إلى السياسات المناهضة لظاهرة التنمر.
- معالجة كافة أشكال التنمر.
- أن يكونوا قدوة نموذجية تحتذى أمام الطلاب.
- التصدي لأي لغة أو سلوك ينم عن التمييز العنصري، أو التمييز أو التحيّز الجنسي.
- الإنصات للطلاب الصغار، وأن يكون المعلمون والمعلمات مستعدين لتخليصهم من مخاوفهم.

- استخدام أساليب تدريس متنوعة تشجع على السلوك الإيجابي.
- الحزم والجدية في التعامل مع حالات التنمر.
- العمل على استغلال المنهج لرفع مستوى الوعي عند الطلاب.
- إنجاز الواجبات أثناء الاستراحات واستراحة الغداء.
- مراقبة المناطق الخالية من الطلاب داخل المدرسة.
- مراقبة العلاقات القائمة ما بين الطلاب.

4- أولياء الأمور:

يتوقع من أولياء الأمور ما يلي:

- إخطار المدرسة إذا كان هناك اعتقاد بان طفلهم يتعرض للتنمر.
- أن لا يكون عندهم ردة فعل عنيفة؛ إذا تبين أنَّ طفلهم يتعرض للتنمر.
- أن لا يتم التواصل مع ولي أمر طالب آخر؛ إذا كان هناك شك في أن طفله هو من يمارس التنمر.
- التواصل مع المدرسة إذا كانت لديهم مخاوف من أن طفلا آخر يتعرض للتنمر .
- دعم رؤية ورسالة المدرسة.

الإجراءات التي يجب أن تتخذ عند الشك في وجود تنمر:

إذا ساور المعلم شك بوجود حالة تنمر فيتعين عليه التحدث مع الضحية، ومع من يشك أنه يمارس التنمر ومع الشهود، وإذ تم إثبات وجود حالة تنمر على أي درجة كانت فيجب تقديم المساعدة والدعم والإرشاد حسب ما هو متبع إلى كلا الطرفين؛ الضحية ومرتكب التنمر.

ينبغي على المعلمون والمعلمات دعم ضحايا التنمر بالطرق التالية:

- إتاحة الفرصة الفورية لهم للتحدث عن هذه التجربة أمام الفصل الدراسي، والمدرس والمرشد النفسي أو أي معلم أخر يتم اختياره.
- إخطار ولي أمر الطالب بهذا الأمر.
- تقديم الدعم المستمر للطلاب عندما يشعرون بالحاجة إلى ذلك.
- اتخاذ الإجراءات اللازمة لمرافقة الطلاب الذين يتعرضون للتنمر من مباني المدرسة وإليها إذا اقتضت الحاجة إلى ذلك.
- اتخاذ أي من الإجراءات التأديبية الموضحة أدناه أو اتخاذ أكثر من إجراء؛ وذلك لمنع وقوع المزيد من حالات التنمر.
- تشجيع الطلاب على توسيع دائرة الأصدقاء والنشاطات متى ما كان ذلك ملائماً.

كما ينبغي على المعلمين والمعلمات تأديب كل من يمارس التنمر؛ مع محاولة مساعدتهم ضمن الطرق التالية:

- عن طريق التحدث عما حصل وذلك لاكتشاف أسباب تورطهم في ذلك الأمر.
- عن طريق إخطار ولي الأمر أو الوصي.
- عن طريق مواصلة العمل مع ممارسي التنمر؛ من أجل مساعدتهم في التخلص من التحامل على الآخرين قدر الإمكان.
- عن طريق اتخاذ أي من الإجراءات التأديبية الموضحة أدناه، أو اتخاذ أكثر من إجراء وذلك لمنع وقوع المزيد من حالات التنمر.
- توجيه تنبيه رسمي لهم وذلك لمنع وقوع التنمر.
- إشراك أولياء الأمور أو الأوصياء في هذا الأمر.
- إمكانية عزل ممارسي التنمر عن بقية الطلاب، أو إبعادهم خلال فترات الاستراحات وفترات الغداء.

- إمكانية إبعاد ممارسي التنمر لفترة محددة تمتد يوم إلى يومين.
- وفي حالات الاعتداء المتكرر، يكون الإبعاد لفترة أطول (تصل إلى 5 أيام) ، أو الطرد النهائي من المدرسة.

الباب التاسع

البرنامج الوطني للوقاية من التنمر

أولاً :نبذة عن البرنامج

أهمية المشروع:

لا شك أنَّ البرنامج الوطني للوقاية من التنمر في مدارس التعليم العام يعد هو الأول من نوعه إقليمياً؛ حيث يركز على التوعية بالتنمر والإجراءات المتبعة حيال هذا التصرف، ويشترك في تنفيذ المشروع كلٌّ من:

- وزارة التربية والتعليم.
- برنامج الأمان الأسري الوطني.
- اللجنة الوطنية للطفولة.
- مكتب منظمة اليونيسيف في دول الخليج.

أهداف المشروع:

- حصر لوائح السلوك والإجراءات المرتبطة بالتعامل مع مشكلة التنمر ومراجعتها، واستحداث ضوابط للأنماط الحديثة غير المشمولة.
- تدريب المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات على توعية الطلبة والطالبات، ومنسوبي ومنسوبات المدارس بمشكلة التنمر، وكيفية التعامل معها في ضوء اللوائح السلوكية.
- رفع الوعي بين الطلبة والطالبات في مختلف المراحل الدراسية بمشكلة التنمر وتأثيراتها وسبل التصدي لها.
- رفع الوعي لدى منسوبي المدارس(مرشدين طلابيين، معلمين، مدراء ووكلاء ومساعدين) بمشكلة التنمر، وكيفية التعامل معها في ضوء اللوائح السلوكية .
- رفع الوعي لدى أولياء الأمور والمجتمع بصورة عامة بهذه المشكلة للمساهمة في التصدي لها .
- إعداد دليل مرجعي متكامل للتعامل مع مشكلة التنمر يتم تطبيق مكوناته وبرامجه دورياً في مدارس التعليم العام؛ وذلك بعد التحقق من فاعليتها وجدواها للحد من انتشار هذه الظاهرة وتناميها في المملكة، ويؤكد استمرار دور المملكة الرائد في إعداد برامج تربوية تحتذى إقليمياً .

ويتضمن الدليل المرجعي:

الإطار النظري للمشكلة :

ويناقش ماهية المشكلة، وأسبابها ودوافعها، والنظريات النفسية والاجتماعية المفسرة لها، وعواقبها على الفرد والمجتمع، كما يتطرق إلى الدراسات حول حجم المشكلة محلياً وعربياً وعالمياً، ويناقش أبرز أنماطها من خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة، وتنفيذ دراسة كيفية في عينة من المدارس بالمملكة .كما يناقش أبرز التجارب والبرامج المنفذة حول العالم مبيناً إيجابياتها وسلبياتها، وجدواها وفاعليتها في الحد من التنمر، والعوائق التي واجهت تنفيذ هذه البرامج من خلال رصد مخرجات وتوصيات ملتقى علمي يشارك فيه خبراء دوليون، وبحضور كافة الجهات المعنية بإعداد وتطبيق المشروع.

التوعية المدرسية:

وفيه يتم حصر كافة اللوائح السلوكية المتعلقة بالتعامل مع مشكلة التنمر، ويتضمن حقائب تدريبية للمرشدين الطلابيين (تدريب المدربين) ، وأخرى لمنسوبي المدارس من معلمين ومدراء ووكلاء ومساعدين .كما يشتمل على حقائب موجهة للأطفال والمراهقين من الجنسين في مختلف المراحل الدراسية بهدف رفع الوعي بهذه المشكلة وطرق التعامل معها، إضافة إلى إعداد نماذج وأنشطة مدرسية لإشراك أولياء الأمور في التصدي لهذه المشكلة.

وبناءً على ما سبق سيتم إطلاق حملة توعية مجتمعية من خلال وسائل الإعلام، والمواقع الإلكترونية تتضمن نصوصاً ومواد مسجلة، وأنشطة تضمن مشاركة الأطفال والشباب في التوعية المجتمعية.

دراسات الفاعلية وتقييم الأثر :

ويتضمن نتائج دراسة استطلاعية حول تقديم حقائب التوعية ومعالجة مشكلات، وعوائق التطبيق، كما تقدم نتائج دراسة قبلية وبعدية لتقييم فاعلية البرامج في التوعية بالتنمر والحد منه.

- **الفئة المستهدفة للمشروع:**

يهدف المشروع لتدريب المرشدين الطلابيين في كافة مدارس التعليم العام الحكومية والأهلية للذكور والإناث؛ ومن ثم القيام بتوعية كلٍّ من:

- موظفي المدارس، والطلاب والطالبات في كافة مراحل التعليم العام .
- أولياء الأمور.

ثانياً :أساليب وقائية أولية:

تؤكد الأبحاث في هذا المجال وكذلك التجارب الدولية الناجحة في مناهضة التنمر على التكامل بين الجهات ذات العلاقة ، والانسجام التام في المناهضة، وإشراك جميع منسوبي المدرسة، وأولياء الأمور والطلاب في تطوير إجراءات متناسقة ومراجعتها- بشكلٍ مستمر- للتصدي للتنمر .

أدوار ومسؤوليات الأسرة:

- **التربية المبنية على الحب:**

من المهم تربية الأبناء على الحب والحوار، والتفاهم والدفء، وتجنب استخدام جميع أنواع العنف الجسدي أو النفسي؛ حيث إن أسلوب القسوة والعنف يعلم الأبناء أن هذا الأسلوب وسيلة مشروعة للتعامل مع المشكلات، وكذلك من المهم أن تكون العلاقة في المنزل قائمة على التسامح، والتضحية والتجاهل للسلوكيات البسيطة.

- **حظر العنف في المنزل**

على أولياء الأمور استشعار أي سلوك عنيف في المنزل ومنعه كممارسات العنف بين أفراد العائلة حيث أن رؤية السلوك العدائي بالمنزل يؤدي بالطفل إلى القيام بالعنف على الآخرين ، وكذلك من الأهمية مراقبة ما يشاهده الأبناء ـ بشكل غير مباشرٍ ـ في القنوات الإعلامية المختلفة والأجهزة الذكية ، فتأثيرها بالغ في الوقت الحاضر نظراً لشغف الأبناء بها .

- **تعزيز السلوكيات المناهضة**

- تشجيع الأبناء على السلوك المضاد للعنف وتقديم المكافأة لهم .
- الثناء تجاه التصرفات غير العنيفة .
- تعزيزه لإتباعه أنظمة المدرسة وعلى أعماله المميزة وجهوده.

- **نشر قيم مناهضة التنمر :**

- تشجيع الأبناء على الإبلاغ عن حالات التنمر التي تحدث في المدرسة سواءً عليهم أو على الآخرين ، ومناقشتهم وحوارهم كون الإبلاغ أمراً مقبول اجتماعياً، ويعد نوعاً من المساعدة التي يؤجر عليها.
- في حال حدوث التنمر على الطالب ، فعلى الوالدين إبلاغ المدرسة فوراً.
- في حالة الابن المتنمر عليه، ينبغي على الأسرة إتباع الإرشادات التالية :
- تدريب الابن المتنمر عليه على حرية التعبير وتشجيعه على إبداء رأيه .

- تشجيع الابن والتركيز على إيجابياته وإسهاماته، حيث أن ذلك سيصب في الرفع من تقدير الذات ـ الهدوء وعدم الانفعال عند اكتشاف الاعتداء على الابن (انفعال الوالدين قد يحد الابن من الإبلاغ مستقبلاً عن أي حالة مشابهه).

- **شغل أوقات الفراغ**

توجيه طاقة الأبناء لشغل أوقاتهم؛ بما يفيد عن طريق البرامج العلمية، والترفيهية النافعة وإلحاقهم بالدورات التدريبية المفيدة.

- **التقبل:**

قبولهم كما هم بدون شروط بغض النظر عن سلوكياتهم السلبية؛ حيث إن مثل هذا التقبل يحدُّ من انزلاقهم في المزيد من السلوكيات السلبية.

- **الحوار الأسري الهادف**

فتح المجال لجميع الأبناء بالتعبير عن أنفسهم وطرح مشكلاتهم، والتعرف على ما يعانون أو يخافون منه، ومناقشة ذلك معهم بتلقائية، وبدون تشنج أو تسلط أو أوامر قسرية.

- المهام والمسؤوليات المدرسية:

- **تفعيل دور الإشراف اليومي بالمدرسة طوال اليوم الدراسي خاصةً في الظروف والأماكن الآتية:**

- بعد انصراف الطلاب من المدرسة.
- أثناء الفسـح.
- الفترات الانتقالية بين الحصص .
- الأماكن المنزوية والبعيدة عن الأنظار.
- الغرف المستقلة بأنشطة معينة.
- حصص الانتظار.

القدوة الحسنة وتتمثل في الآتي:

- التأكيد على حظر استخدام العقاب البدني والنفسي وجميع أنواع العنف من قبل جميع العاملين بالمدرسة في التعامل مع سلوك الطلاب.
- حث جميع العاملين بالمدرسة على العدل في التعامل مع الطلاب، وعدم التمييز فيما بينهم أو المقارنة بينهم.
- تقبل الطلاب مهما كان سلوكهم سلبياً ورعايتهم.
- تحسين نبرة الصوت وعدم الانفعال عند تنفيذ العقوبة أو التوجيه (مقابلة سلوك العنف بالهدوء).
- تجنُب استخدام اللوم والتذكير بالأخطاء الماضية.
- تجاهل التصرفات البريئة من بعض الطلاب والتي تصدر بشكل غير مقصود ؛ لأن التركيز عليها قد يعززها، وبالتالي يؤدي إلى ازديادها.

3- تفعيل قواعد السلوك والمواظبة :

- ضرورة الحزم في تطبيق الأنظمة على المتنمرين كما هو مدون في قواعد السلوك والمواظبة) للمتوسط والثانوي) (مخالفات الدرجة الرابعة(
- عدم التسامح في السلوك التنمري .
- تجنب استخدام أساليب قد تثير مقاومة المتنمر أو تحديه؛ كالتلفظ بما قد يجرح مشاعره أو إخراجه من الفصل بطريقة فظة .

4- استثمار المناهج الدراسية والأنشطة ذات العلاقة:

من المهم استثمار مفردات المقررات الدراسية وتطبيقاتها وأنشطتها ذات العلاقة والإذاعة المدرسية وبرامج وفعاليات النشاط الطلابي، والمسرح المدرسي، والتوعية الإسلامية والمحاضرات، والندوات، والنشرات، والمطويات واللقاءات الفردية والجماعية والرسائل النصية والإلكترونية، والمعارض والمهرجانات، وغيرها من خلال بث قيم التسامح والتعامل بالحسنى والتعاون .

5- التركيز على الطلاب الأكثر عرضة للتنمر:

بناءً على نتائج الدراسات العلمية هناك بعض الطلاب قد يكونون أكثر عرضة من غيرهم في ممارسة التنمر أو الوقوع ضحية له، فهؤلاء ينبغي استهدافهم بشكل أكبر ويمكن تقسيمهم لفئتين على النحو التالي :

- طلاب يتوقع منهم التنمر :

- سبق وأن صدر منهم ممارسات عنيفة داخل المدرسة .
- من أسر تتسم بالعنف (أو لديها اتجاه إيجابي نحو العنف).
- من أسر مفككة (حالات الانفصال ، عدم الاستقرار).

ومن المهم توجيه هؤلاء الطلاب إلى بعض برامج النشاط الطلابي وفقاً لاهتماماتهم؛ حيث إن مثل ذلك سيوجه طاقتهم إيجابياً وسيقلل من نزعتهم للعنف.

- طلاب متوقع التنمر عليهم، وقد يكونوا من الفئات التالية:

- لديهم قصور عقلي أو إعاقة جسمية.
- من أقليات معينة.
- لديهم ضعف في مهارات الرفض أو التعبير(خوف اجتماعي).
- لديهم سمات جسمية معينة (سمة جسمية بارزة)، مثل كبر أو صغر حجم بعض أجزاء الجسم كسمة صوتية مختلفة ، علامة معينة في الوجه.
- لديهم حساسية عالية للتعليقات (القابلية للاستثارة الانفعالية).

لذا من المهم حث هؤلاء الطلاب إلى الانتباه إلى ما يلي:

- توسيع دائرة الأصدقاء والنشاطات (حاول اختيار صديق، أو مجموعة أصدقاء يساندونك لمواجهة أي تنمر محتمل).
- تجنب الحساسية الزائدة تجاه تعليقات الآخرين ، فبعض التعليقات عندما تقابل بالدعابة قد تنتهي بسرعة).حاول ألا تظهر أنك منزعج رغم أن هذا يعتبر أمراً صعباً، ولكن تذكر أن ممارس التنمر يجد غايته عندما يسبب الخوف للآخرين.

- عدم التفوه على الأشخاص العدوانيين بتعليقات غير محمودة؛ حتى لو كانت على سبيل الدعابة.
- تدريبهم على الثقة بالنفس وتوكيد الذات.

6- انتهاج سياسة واضحة وحازمة نحو التنمر على النحو التالي:

- إشاعة ثقافة داخل المدرسة تستنكر السلوك التنمري وأنه سلوك غير مقبول.
- تشجيع الطلاب) الذين يشاهدون السلوك التنمري (على التدخل الإيجابي الهادئ أثناء مشاهدة سلوك التنمر) مثلاً إبعاد المتنمر ، إبعاد الضحية.
- عدم الوقوف موقف المتفرج؛ حيث إن المشاهدة السلبية تعد ّنُ تعزيزٌ لسلوك التنمر وتشجيعاً غير مباشراً له.
- حث الطلاب على إبلاغ المدرسة فوراً عند رؤية موقف تنمر ، حيث إن هذا الإبلاغ يعد سلوكاً مقبولاً ، ويؤجر عليه من الله- تعالى- ولا يعد عيباً أو نميمة تعديل فكرة الطلاب حول تجنب الطلاب الإبلاغ خشية اتهامه بصفات سلبية من زملاءه الطلاب، أو أنها سلوك نميمة.(
- التشجيع على طلب المساعدة عند التعرض للتنمر وعدم كبت ذلك.
- حث أولياء الأمور على التعاون الكامل مع المدرسة سواءً في الإبلاغ، أو التدخلات السليمة سواءً كان أبنائهم متنمرين أو متنمر عليهم.
- الاستجابة العاجلة من قبل المدرسة لبلاغات التنمر والتدخل مباشرة من قبل المعلمين، وتطبيق قواعد السلوك على المتنمرين.
- توفير الدعم الفوري للمتنمر عليهم من قبل المعلمين، أو المرشد الطلابي.

7- تشجيع الطلاب على البوح بما يدور في أذهانهم من أفكار، وما يختلج في مشاعرهم من انفعالات سلبية والاستماع لهم؛ وذلك يتم من خلال ما يلي:

- استثمار حصص الانتظار.
- تفعيل صناديق الاقتراحات في المدارس. في أماكن متفرقة من المدرسة على أن تجمع دورياً ، وبشكل منظم.
- تفعيل إستراتيجية الحوارات الطلابية.

وتعد هذه الأساليب نوعٌ من التنفيس الذي يقلل من اللجوء إلى العنف، مع ضرورة الوقوف على أهم ما يطرحه الطلاب، وإيجاد الحلول لها وعدم تجاهلها.

8 - الاحتواء العاطفي والاجتماعي للطلاب من خلال ما يلي:

- تعزيز السلوكيات المناهضة للتنمر بالتشجيع الاجتماعي، والكلمات المحفزة .
- تنويع الأنشطة المدرسية، وطرق التدريس للحد من الملل والإحباط .
- دعم سلوكياتهم الإيجابية الأخرى .

- المهام والمسؤوليات الطلابية

من الأهمية التأكيد على طلاب المدرسة أن يتبنوا سياسة مناهضة التنمر، وحثهم على ذلك على النحو التالي :

- الالتزام بعدم ممارسة التنمر أو التورط فيه بالدعم أو المساندة.
- مساعدة الطلاب المتنمر عليهم ودعمهم

وذلك من خلال لتدخل الإيجابي وفك النزاع (فإن الاكتفاء بالمراقبة والوقوف مكتوف اليدين؛ يظهرك وكأنك تقف في صف من يمارس التنمر، وهذا يسبب مزيدا من سلوكيات التنمر).

- أن يكونوا على استعداد لتقبل الطلاب المعزولين من زملائهم واحتواءهم.
- الإبلاغ الفوري عن حالات التنمر بما في ذلك الحالات المشكوك فيها، وعدم الاكتفاء بالمشاهدة، حتى لو تم تهديدك، ويتم الإبلاغ إما إلى أحد منسوبي المدرسة أو أولياء الأمور أو من تثق بهم.
- عدم مصاحبة ممارس التنمر أو مصادقته.
- إن لم يتدخل إيجابياً ، فعليه عدم الوقوف موقف المتفرج، وترك المكان بأقصى سرعة (مواقف التنمر تقل عندما لا يكون هناك متفرجين) .

ثالثاً : الأعراض الدالة على حدوث التنمر وأساليب الكشف:

الأعراض الدالة على احتمالية التعرض للتنمر

- آثار ضرب.
- الخوف من بعض الأماكن التي كان يرتادها من قبل
- فقدان الاهتمام بالنشاطات التي اعتاد عليها بالسابق.
- تغيير مجموعات الأصدقاء التي كان ينتمي إليها (قطع العلاقات مع الآخرين).
- يطلب من الكبار توصيله من و إلى المدرسة.
- انخفاض مفاجئ في المستوى التحصيلي.
- البقاء في الفصل أوقات الفسح.
- البقاء في المدرسة وقت الانصراف.
- ادعاءات متكررة بفقدان المصروف.
- يسلك طرقاً مختلفة عند الذهاب للمدرسة.
- فقدان الشهية.
- يخرج للفسحة متأخراً ويعود مبكراً.
- تقبل في المزاج (مشاعر حزن).
- يحضر إلى البيت جائعاً
- يبدو سعيداً أيام العطل بخلاف أيام الدراسة.
- منشغل بسماته الجسمية وتأخذ جزءً كبيراً من تفكيره؛ مثل الطول، المظهر....).
- تراوده أفكار انتحارية.
- لا يذهب لدورات المياه.

- أساليب الكشف

أسلوب/ المشاهدة الذكية	
التعريف	نظرة واعية متفحصة للمظهر الخارجي للطلاب لاكتشاف علامة غير طبيعية قد تدل على حدوث تنمر عليه.

القائم بها	المعلم / وكيل المدرسة / المرشد الطلابي.
الإجراءات (من قبل من يقوم بالمشاهدة).	ـ الانتباه للمؤشرات الدالة على وجود تنمر. ـ مقارنة المتنمر عليه بنفسه على فترات محددة. ـ عدم تجاهل أي تغير في مظهره أو مستواه الدراسي، أو الاجتماعي حتى لو كان بسيطاً.
أماكن متوقعة للتنمر	أماكن غياب المعلم (الأماكن المنزوية مثلاً)
أوقات متوقعة للتنمر	أوقات الفسح / وقت الانصراف

أسلوب/ الملاحظة العلمية	
التعريف	المتابعة المقصودة بتسجيل ما يحدث.
القائم بها	المعلم / وكيل المدرسة
الإجراءات	ـ تحديد أهداف للملاحظة. ـ التسجيل الفوري للملاحظة ومدى تكرارها. ـ تحديد للمواقف أو الأوقات المراد ملاحظتها. ـ رصد ابرز التغيرات الظاهرة (الاجتماعية، والصحية، والشكلية) حتى لو كانت بسيطة. ـ الرصد كما هي في الواقع دون تحيز أو انفعال) لضمان الموضوعية(
أماكن متوقعة للتنمر	الفصول، الممرات.
أوقات متوقعة للتنمر	أوقات الفسح /وقت الانصراف.

نموذج للملاحظة

الوحدة الملاحظة	مدى التكرار
وجود تغير في الشكل الخارجي	√ √ √
تصرفات غير طبيعية	√
تجنب طلاب معينين	√
.....	

رابعاً :أساليب التدخل المبكر:

- أساليب على مستوى المتنمرين.
- **أساليب تدخل عامة : (توجيهات عامة ينبغي مراعاتها):**

- التعامل مع الموضوع بجدية، إذ انه قد يجعل الطالب/الابن يسلك هذا سلوك العنف بقية حياته؛ مما قد يعرضه للمزيد من المشكلات .
- إخبار الابن / الطالب المتنمر أنه على خطأ، وأن عليه التوقف عن هذا الأمر.
- مناقشة الابن / الطالب المتنمر حول التأثيرات السلبية للتنمر على الضحايا.
- حثه على التركيز على مشاعر المعتدى عليه (بهدف إثارة مشاعر التعاطف عنده) مثلاً ما هو شعورك لو اعتدى أحد عليك ؟
- التواصل المستمر بين الأسرة و المدرسة؛ للمساعدة على تعديل سلوك الابن .
- التأكد من البرامج التي يشاهدها الابن / الطالب، وأهمية خلوها من العنف؛ فإن ذلك يزيد السلوك العدواني.
- عند جراء مقابلة مع المتنمر، يجب ضرورة الاهتمام بما يلي :
  - تقبل فكرة أن المتنمر قد ينكر اعتداءه على الآخرين .
  - الاستماع له باحترام لما يقوله دون انفعال، مع تجنب استخدام لغة قاسية .
  - الاحتفاظ بالهدوء وعدم المبالغة في ردة الفعل(تجنب الغضب، تجنب إظهار الحزن، تجنب الظهور بمظهر المصدوم).

كيف تتدخل لفك النزاع بين المتنمر والمتنمر عليه ؟

ـ صوِّت بحزم وهدوء لفك المشاجرة(مع ذكر أسم المتنمر) ، وآمره بالابتعاد عن المتنمر عليه.

ـ ابعد الطلاب الآخرين (المتفرجين) بهدوء إلى أي مكان آخر.

ـ تدخل لفظياً لفك المشاجرة (يفضل عدم التدخل البدني) .

ـ أبعد المتشاجرين عن بعضهم وأقطع التواصل البصري بينهما.

ـ لا تتلفظ بكلمات غير جيدة (كن قدوة).

- **أساليب تدخل مبكر (خاصة):**
- أسلوب تعديل الأفكار اللامنطقية ومنها:

- التعرف على الأفكار اللامنطقية التي تكمن خلف مشكلة المتنمر.
- التركيز في مناقشة هذه الأفكار بالأدلة التي تؤكد عدم دقتها (الأدلة يذكرها المعتدى عليه نفسه؛ حتى يكون أكثر اقتناعاً بها).
- سينتج عن ذلك بروز الأفكار الصحيحة و المنطقية.
- كتابة الأفكار الصحيحة التي تم التوصل إليها، وحفظها واستشعارها قبل مواقف التنمر مباشرة.
- تكرار قراءة الأفكار الصحيحة يومياً؛ حتى يصبح استدعائها بعد ذلك تلقائياً في المواقف المهددة.
- ومن الأسئلة التي يفضل إثارتها مع المتنمر ما يلي:
    - ما هو شعورك لو تعرضت لموقف مثلما تعرض له زميلك ؟
    - هل ترضى أنْ يحدث ذلك لأخيك ؟
    - ماذا لو كبر هذا الشخص الذي قمت بإيذائه؛ وكان هو رجل الإنقاذ الوحيد الذي يمكن أن ينقذ حياتك في وقت أنت بأمس الحاجة ؟
- من المتوقع وجود بعض الأفكار الخاطئة لدى المتنمرين من قبيل الأفكار التالية:
    - استخدام العنف نوعاً من جذب الانتباه.
    - استخدام العنف يدل على الرجولة أو الجرأة أ، والشجاعة أو الظهور بمظهر ايجابي أمام الآخرين.
- ويمكن مجابهة الأفكار اللامنطقية بأفكار إيجابية على النحو التالي:
    - العنف يُعرض للمساءلة ومشكلات أخرى على كافة المستويات.
    - احترام الآخرين ومساعدتهم هي التي تجعل المرء مقبولاً، ومحبوباً.
    - الاستمرار على التنمر قد يفقده أصدقاءه مع الوقت.

- استمرار العنف قد يفقده مستقبله.
- التذكير بنماذج إنسانية ارتقت بسبب التسامح,
- بيان الآثار الايجابية (الدنيوية والأخروية) المترتبة على التسامح والعفو والتجاهل عند التعامل مع الآخرين.

- **أسلوب تعزيز مفهوم الذات :**

يقصد بمفهوم الذات (فكرة الشخص عن نفسه)؛ فمن الأهمية دعم مفهوم الذات نحو الايجابية لدى المتنمرين على النحو التالي:

- التركيز على الإيجابيات والانجازات بدلاً من التركيز على السلبيات.
- إشعارهم بالتقبل على الرغم من سلوكياتهم السلبية.
- تعزيز سلوكياتهم الايجابية بالثناء والمديح، وعدم تجاهلها.
- إشراكهم في الأنشطة المدرسية وإسناد أدوار قيادية لهم.
- اكتشاف قدراتهم، ومواهبهم، وتوجيهها.

- **أسلوب التدريب على التواصل الاجتماعي الفعال:**

ومن المهارات المهمة في هذا المجال ما يلي:

- التدريب على الحديث عن المشاعر بأسلوب لائق بدلاً من اللغة الجسدية العدوانية.
- محاولة الصمت في مواقف الصراع أو الخروج من الموقف.
- التدريب على التعاطف مع الآخرين ومراعاة مشاعرهم (ومن ذلك أن يتخيل نفسه مكان الآخر).

أسلوب التعاقد السلوكي:

وهي عبارة عن اتفاقية مكتوبة توضح العلاقة بين المهمة المؤداة والمكافأة المقابلة لذلك، ويستخدم عندما تكون هناك مشكلة حقيقية لم تتحسن عند استخدام المعززات الاجتماعية.

الإجراءات

- أن يكون العقد مكتوباً.
- أن ينصُّ على مكافأة) مع التأكيد على ألا ينص على خصم أو حرمان).

نموذج تطبيقي

هذا عقد بين ..... و.....

يبدأ من ..... وينتهي في.....

المهمة المراد عملها) تحدد بدقة ..... - نوع المكافأة (تحدد بدقة).....

اسم الطالب ..... التوقيع ..... - التاريخ.....

اسم المعلم ..... التوقيع ..... - التاريخ.....

أسلوب الحرمان المؤقت:

وهو عبارة حرمان الطالب من أشياء يرغبها ومحببة له كحرمانه من نشاط معين محبب لفترة محددة مقننة (يخبر الطالب بمدة الحرمان قبل التنمر).

- **أساليب غير مقبولة لتعديل السلوك المتنمر**:

ينبغي التأكيد أنه ينبغي الابتعاد قطعياً عن بعض الأساليب المرفوضة في تعديل السلوك، والتي قد تكون نتائجها عكسية، والتي قد تثير مقاوم المتنمرين؛ ومن هذه الأساليب ما يلي:

- حرمان الطالب من الحصة الدراسية.

- النبذ أو السخرية منه.
- تكليفه بواجبات مدرسية إضافية.
- الشتم والسب
- العقاب الجماعي
- تكليفه بأداء تمارين صباحية مرهقة.
- تكليفه بأعمال تطوعية إجبارية.
- معاقبته بحق مكتسب؛ مثل (حرمان من الطعام، حرمان من الفسح، خصم درجات إحدى المواد).

أساليب التدخل المبكر على مستوى المتنمر عليهم(للأسرة والمدرسة):

- **أساليب تدخل مبكر) عامة**:

يستخدم المرشد/ة الطلابي بعض إجراءات التدخل المبكر العامة؛ وكذلك عليه توعية المعلمين وأولياء الأمور لأهميتها في احتواء المعتدى عليه .ومن هذه الإجراءات ما يلي:

- شكر المتنمر عليه على الإبلاغ. وتعزيزه في أن إخباره لك عن سوء المعاملة كان أمراً جيداً.
- إظهار تصديقك له والأخذ الشكوى على محمل الجد .
- الاحتفاظ بالهدوء وعدم المبالغة في ردة الفعل (تجنب الغضب، تجنب إظهار الحزن، تجنب الظهور بمظهر المصدوم) .
- تجنب مواجهة المتنمر في حضور المتنمر عليه.
- عدم إلقاء اللوم عليه(وحثه كذلك على عدم إلقاء اللوم على نفسه).
- تجنب أسلوب التحقيق (تجنب الأسئلة المتدفقة) فهي تزيده صمتاً وحرجاً.
- طمأنته أنك ستفعل ما بوسعك لمنع تكرار الإساءة.
- بين له أن لا ذنب له فيما حدث .
- إشعاره بالأمان من العقاب.

- **أساليب التدخل المبكر الخاصة:**

- أسلوب التنفيس الانفعالي:

ويعدُّ التنفيس والتفريغ الانفعالي من أولى الخطوات الأساسية للتعامل مع المشكلة ولا غنى عنها حيث أنها تساعد على إخراج الانفعالات السلبية، وكذلك تستخدم في بداية كل جلسة إرشادية ، وحتى نضمن تنفيس انفعالي للمعتدى عليه، فينبغي مراعاة ما يلي:

- الإنصات وعدم المقاطعة من قبل المرشد.
- عدم القلق من صمت المعتدى عليه فهو يساعده على التفكير، لذا من المهم أن تتقبل لحظات الصمت وعدم إجباره على الحديث.
- عكس مشاعره وكلماته بما يوحي بالمتابعة (نعم، آها، تشعر بقلق، تشعر بضيق.....).
- عدم الضغط عليه لأخذ معلومات إضافية.

أساليب التنفيس الانفعالي:

- سرد المواقف المؤلمة التي تعرض لها .ويترك المجال له بالتعبير عما يشعر به من انفعالات سلبية جراء موقف الاعتداء من قبيل) سخط ، بكاء وتشجيعه على المزيد من التنفيس في ظل إنصات المرشد له، وإظهار ما يؤكد جودة الاستماع، وعدم المقاطعة.
- يكتب معاناته وما يشعر به من انفعالات سلبية بكامل تفاصيلها في المنزل بشكل يومي.
- يرسم ما يشعر به بكل التفاصيل سواء في المنزل أو غرفة الإرشاد(مع التأكيد له بأن جودة الرسم غير مطلوبة إطلاقاً).
- يمكن تشجيعه على القيام بتمثيل ما حدث له ولو بشكلٍ عام.
- ينبغي في هذا الأسلوب ، تجنب ما يلي:
  - طمأنته باستمرار وأن الأمور ستتحسن الأمور؛ بهدف تلافى انفعالاته السلبية.
  - إسداء النصيحة (لماذا تبكي ؟).
  - الأسئلة التي تبدأ ب(لماذا؟).
  - الأسئلة المتعددة في وقت واحد.

3 - مهارات السلوك المستقبلي

من المهم إكساب المتنمر عليه بالأفكار والمهارات اللازمة؛ لمواجهة العنف مرة أخرى وخصوصاً ومن ذلك ما يلي :

- يتجنب الغياب عن المدرسة كأسلوب هروبي.
- يتجنب الاختباء في مكان منزوي.
- لا يمشي لوحده وبالذات في الأماكن المتوقع أن يتعرض فيها للعنف (يفضل مع مجموعة من الزملاء خاصةً في أول خطوات العلاج) .
- البقاء في الأماكن الآمنة التي فيها أصدقاء أو معلمون ويبتعد عن مكان تواجد المتنمر (على الأقل في بداية المرحلة العلاجية).
- تدريبه على ما يفعله إذا هاجمه المتنمر في المستقبل، من خلال الأساليب التالية:
  - يتجاهله , يتظاهر بعدم سماعه له؛ لأنه المتنمر يريد أي ردة فعل .
  - إذا اقترب منه المتنمر، يدافع عن نفسه حتى لو تظاهر بالشجاعة مثلاً(قول : لا : توقف بصوت عالٍ ثم يذهب ويتركه).
  - لا يقم بعمل ما لا يرغبه (لا يستجيب لطلباته).
  - لا يضربه (لا يعامله بنفس أسلوبه).
  - لا يظهر مشاعره أمام المتنمرين (عدم إظهار مشاعر الغضب).
  - يحاول أن يبدو متماسكاً غير متأثراً

4. أسلوب التعديل المعرفي

يهتم أسلوب التعديل المعرفي في حالات التنمر على النحو التالي:

- التعرف على الأفكار اللامنطقية التي تكمن خلف مشكلة المتنمر عليه.
- التركيز في مناقشة هذه الأفكار بالأدلة التي تؤكد عدم دقتها (الأدلة يذكرها المتنمر عليه نفسه حتى يكون أكثر اقتناعاً بها).
- سينتج عن ذلك بروز الأفكار الصحيحة و المنطقية.
- كتابة الأفكار الصحيحة التي تم التوصل إليها وحفظها؛ واستشعارها قبل مواقف الاعتداء مباشرة.

- تكرار قراءة الأفكار الصحيحة يومياً؛ حتى يصبح استدعائها بعد ذلك تلقائياً في المواقف المهددة.
- ومن الأفكار المتوقعة والتي ينبغي معالجتها في مثل هذه الحالات ما يلي:
  - الخضوع أفضل من المواجهة.
  - المتنمر قد ينتقم.
  - الخوف من الإبلاغ عن أية إساءات مستقبلية.
  - يستحق الإساءة؛ لأنه كان غير مطيع.
  - مستقبله سيكون بائساً.
  - ليس من حقه الدفاع عن نفسه.

5- أسلوب التدريب على مهارات الحزم والمواجهة (التوكيدية) :

التوكيد هو : التعبير الصادق عن الآراء والأفكار والانفعالات الايجابية و السلبية، والدفاع عن الحقوق الخاصة والقدرة على قول(لا)، ومواجهة طلبات الآخرين غير المعقولة، أو المضرة وكل ذلك بأسلوب مهذب ومقبول اجتماعياً.

الخطوات الأساسية في التدريب على التوكيدية:

- إقناعه أن التوكيد حق من الحقوق الشخصية.
- التفريق بين التوكيدية والخضوع والعدوانية.
- التدريب الفعال اللفظي وغير اللفظي فيما يلي :
  - كيف يدافع عن نفسه.
  - كيف يقول (لا) بجرأة أو ما يدل عليها بصوت واضح.
  - كيف يقلل من حساسيته تجاه التعليقات (كأن يتجاهل التعليقات البسيطة غير المستمر، ويقابلها بالهدوء، وكأن لم يسمعها أو يتقبلها بصدر رحب).
  - تدريبه التلفظ بكلمات قد تحرج المتنمر بكل هدوء مثل (صادق ما شاء الله عليك، ما شاء الله صاحب نكتة)، ومن الجمل والكلمات الأخرى المسكتة والمتداولة بين الفئة العمرية .

أساليب التدريب على توكيد الذات :

- **النموذج التوكيدي:**

ويعني أن يكون هناك عرض للسلوك التوكيدي المرغوب؛ حتى يراه الطالب؛ ومن ثم يقلده ، لهذا من المهم ان يكون المرشد/ة الطلابي مؤكداً لذاته حتى يكون قدوة لطلابه، ومن الأساليب في ذلك عرض أفلام قصيرة لمواقف توكيدية معدة سلفاً لهذا الغرض، أو حث الطالب على ملاحظة سلوك طلاب، أو معلمين توكيديين من اجل الاقتداء.

- تمثيل الدور (الممارسة):

وهي عملية تقليد ما تم عرضه بالأنموذج، أي أن يقوم الطالب بممارسة السلوك التوكيدي أمام المرشد أو في المنزل حتى يتقن الاستجابة التوكيدية، ومن الخطوات المهمة في ذلك ما يلي:

- أن تكون الجمل المستخدمة تبدأ ب (أنا) أو (أنا أتضايق من هذا الأسلوب، أنا لا أحب ذلك....).
- وضوح الصوت.
- الوقوف بثقة وبرأس مرفوع.
- النظر في الآخرين.
- عدم التحرك كثيراً مما يدل على الارتباك (انظر ملحق رقم .....).

- التغذية الراجعة :

توضيح ما وصل إليه الطالب من مستوى وبيان جوانب القوة والضعف.

- التعزيز الاجتماعي

القيام بالتعزيز الاجتماعي؛ كابتسامة أو ثناء، أو ربت على الكتف، أو إيماءه رأس تدل على الرضا عند الاستجابة التوكيدية ؛ حيث إن ذلك يزيد من مستوى التوكيدية مستقبلاً.

- التدعيم الذاتي:

وذلك من خلال قيام الطالب بتشجيع نفسه على الإقدام على مواقف التوكيد، ويكافئ نفسه لفظياً، أو مادياً عند النجاح في اجتياز موقف تنمر.

السجل اليومي :

وفيه يقوم الطالب بتعبئة النموذج التالي، بشكل يومي ويرصد المواقف التي حدث فيها تنمر أو محاولة تنمر ومدى قلقه فيها ، حيث إن ذلك يسهم في معرفة مدى التقدم التوكيدي في مواجهة المعتدين.

الوقت	وصف الموقف	مستوى القلق من100	النتائج	الصعوبات

6 - الإرشاد بالتخيل :

ويعدُّ التخيل من الأساليب الفعالة في التعامل مع المشكلات السلوكية وخصوصا في حال عدم القدرة على المواجهة في الواقع، وقد أثبتت الدراسات أنَّ التخيل إذا طبق بشكل متقن؛ فإن نتائجه فعالة ؛ حيث يعد بديلاً للمواجهة الحقيقية، وهو مناسب جداً في حال ضعف الثقة بالنفس.

خطوات التخيل:

- بناء مدرج القلق أو الخوف (بدءًا بالمواقف الأقل خوفاً إلى الأكثر خوفًا وفقاً لنسبة مئوية محددة، لا ينتقل لمثير معين؛ حتى يتلاشى الخوف من المثير الذي قبله(، مثال) حالة إرشاد لطالب لا يستطيع رفض مطالب الآخرين.
- يغمض الطالب عينيه وهو في حالة استرخاء تام، ويتخيل بطريقة وكأنها واقعية أمامه بجميع حواسه الخمس على النحو الآتي:
- يرى شخص يخاف موجهته من بعيد.
- يقترب تدريجياً إلى ذلك الشخص) شريطة عندما يزيد القلق لديه في جزئية معينة من المواقف ، أن يعيد تخيل هذه الجزئية مرة أخرى ؛ حتى يتلاشى التوتر ثم يتخيل الموقف التالي.

- ينظر إليه وهو قريب منه.
- يتبادل معه الحديث عن موضوع بسيط (حالة الجو مثلاً).
- يطلب منه هذا الشخص طلب ما، فيرفض بهدوء واستشعار القوة.

ج .أساليب مشتركة :

- **أسلوب التعزيز**

تقوية الاستجابة الايجابية أو تدعيم السلوك المرغوب فيه كالتعاون) والسلوكيات الأخرى المضادة للتنمر(حتى تتكرر مستقبلاً، وقد أكدت الدراسات أنَّ تعزيز السلوكيات الايجابية لدى الطالب يقلل من السلوكيات السلبية مع مرور الوقت ، وكذلك تشجيع المتنمر عليه على الاندماج مع الآخرين ، ودعم أي سلوك يشير إلى زيادة ثقته بنفسه.

أنواع المعززات

- المعززات الاجتماعية :هي معززات طبيعية مثل الابتسامة ، الثناء ،النظر بإعجاب، الإيماءات الإيجابية ، كلمات الإطراء(أحسنت، ممتاز ، رائع).
- الاهتمام والتقدير ، التربيت على الكتف، التواصل بالنظر ، عرض أعماله والإشادة بها، (ويفضل استخدام هذا النوع من المعززات بشكل أكثر من المعززات الأخرى).
- المعززات النشاطية : هي نشاطات محددة يحبها الفرد كالمشاركة في أعمال تنظيمية، أو حفلات مدرسية، أو أنشطة رياضية، أو ترفيهية.
- معززات مادية كالهدايا البسيطة ونحوها.

الملاحق

غير المؤكد لذاته	المؤكد لذاته(*)	
- يحتفظ برأيه لنفسه عندما يختلف مع الآخر تجنبًا للمشاكل.	- يعبر ببساطة عن رأيه الذي يختلف عن الآخر.	
- حين يطلب أحد زملائه زيارته في وقت لا يناسبه يقبل فورًا مع ما قد يسببه ذلك من إرباك لجدول مواعيده.	- يعتذر بلباقة لمن يطلب زيارته في وقت لا يناسبه، ويدعوه إلى تحديد موعد آخر.	
- يتجنب النظر إلى وجه من يتحدث إليه وهو من نفس جنسه وينظر إلى أشياء أخرى.	-ينظر إلى وجه من يتحدث إليه من نفس جنسه .	
- يفضّل النظر إلى الأرض، أو الحائط أو لأي جهة أخرى حين يقدّم نفسه للآخر.	-حين يسلّم على شخص غريب يحرص على أن تلتقي عيونهما وهو يقدّم نفسه إليه.	

-حين يرفض حضور مناسبة ما مع أصدقائه نظرًا لارتباطه بموعد مهم يغيّر رأيه حين يلحّون عليه.	-إذا اعتذر للأصدقاء عن حضور مناسبة ما، وألحّوا عليه يصرّ على رأيه الأول.	
-يكتفي بالابتسام أو توجيه تمتمات غير مسموعة وبصوت خفيض لمن يقدم له خدمة.	-حين يقدم له أحد الأشخاص معروفًا يشكره لفظيًا بطريقة واضحة.	
-يوافق على أداء ما يطلب منه من خدمات مع اعتقاده بعجزه عن ذلك حتى لا يغضب منه الآخرون.	-إذا طلب منه زميل إنجاز شيء ما فوق طاقته يعتذر موضحًا مبررات ذلك.	
- حين يغضب من تصرف لأحد أقاربه ينفعل على المستوى الداخلي فقط ويحرص ألاّ يلاحظ قريبه ذلك.	-يعبّر عن غضبه بطريقة مقبولة من تصرفات أحد الأقارب سواء بصورة لفظية أو غير لفظية.	
-حين يتصرف أحدهم معه على نحو غير لائق يكتفي بالامتعاض من الداخل ، والنفور منه ، ولا يخبره بذلك.	-يلفت نظر من يتصرف معه بطريقة غير لائقة إلى ضرورة تصحيح سلوكه مستقبلًا .	
-يجارى من يفرض رأيه عليه ، ظاهريًا ، مع عدم اقتناعه في قرارة نفسه بهذا الرأي.	-يصرّ على إعلان اختلافه مع من يحاول فرض رأيه عليه.	
-إذا تحدث إليه موظف عام بطريقة غير لائقة يكتفي بالضيق أو يصمت.	-إذا تحدث إليه موظف عام بطريقة غير لائقة يعترض على ذلك ثم يشكوه لرئيسه.	
-ينفذ ما يطلب منه من أعمال دون أن يطلب تفسيرًا لذلك.	- حين يطلب منه أحد القيام بعمل ما يصر على معرفة سبب ذلك أولًا.	
-يفرط في حقه في مواقف كثيرة تجنبًا للمشكلات والصدام مع منتهكي حقه.	-يدافع عن حقه ، بقوة ، حين ينتهكه أحد.	
- يصعب عليه التعبير عن مشاعر الحب والمودة لصديقه لاعتقاده أن سلوكه يكشف عنها.	-يتقدم من وقت لآخر بعبارات ودية وحانية لأصدقائه تعبر عن مشاعره نحوهم.	

- يعجز عن تنبيه الآخرين إلى ما يرتكبونه من أخطاء بحقه حتى لا يفقدهم.	- ينبه الآخرين لأخطائهم بحقه حتى لا تتكرر.	
- شعاره في الحياة : إن التعبير عما في نفسي من مشاعر وآراء نحو الآخرين يثير من المشكلات أكثر مما يحل.	-شعاره في الحياة : إن التعبير أولًا بأول عما في نفسه من مشاعر وآراء نحو الآخرين هو بوابة الصحة النفسية.	
- لا يقترح على الأصدقاء موعد اللقاء القادم ومكانه خشية أن يرفضوا اقتراحه.	- يكون أول من يقترح على الأصدقاء في جلسة خاصة ؛ أين ومتى يذهبون المرة القادمة.	
- يقول في نفسه حين يتلفّظ أحد الزملاء بألفاظ غير مهذبة إن هذا الزميل قليل الأدب.	-إذا تلفّظ أحد الزملاء بألفاظ غير لائقة يطلب منه الكف عن ذلك.	
- يتهرب من لقاء الشخص الذي لا يرغب في رؤيته.	-لا يتهرب من لقاء شخص لا يرغبه بل يعتذر له عن لقائه، أو يصارحه بأن ظروفه لا تسمح له الآن.	
- يدع الآخر يفهم ما يريد بصورة غير مباشرة.	- يقول ما يريد للآخر بصورة مباشرة.	
-يدعى أنه فهم ما قيل له مع أن لديه العديد من الاستفسارات حول بعض النقاط الغامضة فيه.	- يستفسر ممن يتحدث إليه عن بعض النقاط الغامضة في حديثه.	
-لا يعترف بخطئه لاعتقاده أن ذلك سينقص من قدره ويشوّه صورته في عيون الآخرين.	- يعترف بخطئه دون الشعور بانخفاض احترامه لذاته.	
- كثيرًا ما يستغله الآخرون ويفتئتون على حقوقه.	-يصعب أن يستغله الآخرون أو ينتهكوا حقوقه.	
-يمتنع عن نقد الآخرين لاعتقاده أن ذلك سيغضبهم منه.	-يسهل عليه توجيه نقد للآخرين دون ان يجرحهم	
-يصعب عليه رفض ما يطلب منه حتى لو كان غير مقبول ومنافٍ لمعتقداته ؛ وإن حدث ذلك فهو يعتذر	-يرفض ما يطلب منه إذا رآه غير مقبول أو منافٍ لمعتقداته دون الشعور بالحرج.	

بطريقة مبالغ فيها .		

المصدر : كتاب توكيد الذات، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية لمؤلفه الأستاذ الدكتور طريف شوقي فرج(1998)

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أسعد، صاحب، والشمري، يس2012) م . أسباب العنف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين والمعلمات . **مجلة دراسات تربوية،18** ،.162-219

إسماعيل، هالة (2010م). بعض المتغيرات النفسية لدى ضحايا التنمر في المرحلة الابتدائية . كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي، المجلد السادس عشر العدد الثاني .

الأمانة العامة لجامعة الدول العربية(2010م). التقرير العربي المقارن لمدى إعمال توصيات دراسة الأمين العام للأمم المتحدة لوقف العنف ضد الأطفال.

البقمي، فوزية(1430هـ). ظاهرة العنف المدرسي بين طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الملك سعود.

البهاص، سيد(2012م). الأمن النفسي لدى التلاميذ المتنمرين وأقرانهم ضحايا التنمر .**مجلة كلية التربية ببنها،92** ،.349-391

الخطيب ، جمال (1990م). تعديل السلوك ، القوانين والإجراءات ، الطبعة الثانية، الرياض : الصفحات الذهبية.

آل رشود، سعد (2000م). اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو العنف :دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

السبيعي، محمد (2011م). العلاقة بين العنف والقيم الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخرج .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

الشهري، علي (2003م). العنف في المدارس الثانوية من وجهة نظر المعلمين والطلاب .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

الشهري، علي (2009م). العنف لدى طلاب المرحلة المتوسطة في ضوء بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية في مدينة جدة .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

الصوفي، أسامة، والمالكي، فاطمة(2012م). التنمر عند الأطفال وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية .**مجلة البحوث التربوية والنفسية،35** ،.146-188

الطيار، فهد (2005م). العوامل الاجتماعية المؤدية للعنف لدى طلاب المرحلة الثانوية :دراسة ميدانية لمدارس شرق الرياض.

العادلي، راهبة (د.ت) . اضطراب تنافس الأشقاء وعلاقته بالغضب والتنمر لدى طلبة المرحلة المتوسطة .**مجلة العلوم التربوية والنفسية،91** ،.310-235

العساف، صالح (1429هـ). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، شركة العبيكان للطباعة والنشر ، الرياض : السعودية.

العواد، خالد(2009م). إيذاء الطلاب والطالبات داخل المدرسة في مراحل التعليم العام في المملكة العربية السعودية) حجمه، وأشكاله، وأسبابه .(دار مسارات للدراسات والاستشارات.

العواد، علي (1432هـ). الآثار الناتجة عن العنف المدرسي ودور المرشد الطلابي في التخفيف من حدته وذلك لطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخبر .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

القحطاني ، نورة بنت سعد (1428هـ). التنمر بين طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض ـ دراسة مسحية واقتراح برامج التدخل المضادة بما يتناسب مع البيئة المدرسية . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية / جامعة الملك سعود / الرياض

القحطاني، نورة (1429هـ). التنمر بين طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض : دراسة مسحية واقتراح برامج التدخل المضادة بما يتناسب مع البيئة المدرسية .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.

القحطاني ، نورة بنت سعد1433) هـ (التنمر المدرسي وبرامج التدخل ،مقال علمي ـ ميادين. مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض.

القداح، محمد، وعربيات، بشير (2013م). القدرة التنبؤية للبيئة التعليمية في ظهور الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في المدارس الخاصة في عمان .**مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**،(4)**27** .

النيرب، عبدالله(2008م). العوامل النفسية والاجتماعية المسؤولة عن العنف المدرسي في المرحلة الإعدادية كما يدركها المعلمون والتلاميذ في قطاع غزة .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

أوبـاري، الحسـين(2014م). مـا هـو التنمـر، أسـبابة وعلاجـه-http://www.new-educ.com/intimidation-scolaire

أوراق عمل" المؤتمر الوطني للوقاية من التنمر في المدارس (2014م). "بالتعاون بين برنـامج الآمان الأسري بالحرس الوطني ومنظمـة الأمم المتحدة (اليونسيف) واللجنـة الوطنيـة للطفولـة بوزارة التربية والتعليم.

بـار، عبدالمنان؛ السليماني، محمد؛الصـبيحي، عبدالرحمن؛ هجـام، محمـد؛ والضـبيعي، باسم (1425هـ). سلوك العنف المدرسي لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانويـة :دراسـة مسحية في المملكة العربية السعودية .دراسة غير منشورة، وزارة التربية والتعليم.

بدر، فائقة (د. ت). أسلوب المعاملة الوالدية ومفهوم الذات وعلاقة كل منهمـا بالسلوك العدواني لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية بجدة .تم استقطاب الدراسة من موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.www.gulfkid.com

برنامج تدريب المعلمين على مهارات الكشف والتدخل المبكر في حالات الأطفال المعرضين لإساءة المعاملة والإهمال(1432هـ). الأمانـة العامـة للجنـة الوطنيـة للطفولـة ـ وزارة التربيـة والتعليم ـ السعودية.

بين ، ألان (د.ت). الصف الخالي من الطلاب المستقوين ، ترجمة دار الكتـاب التربـوي للنشر والتوزيع : مدارس الظهران الأهلية ، السعودية.

خوج، حنان (2012م). التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلـة الابتدائيـة بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية .**مجلة العلوم التربوية والنفسية، 13** ،.187-218

سلوك التحدي لدى الأطفال الصغار1433)هـ (باربـارا اكسير، ترجمـة مكتـب التربيـة العربـي لدول الخليج. الرياض.

شوقي ، طريف(1998م). توكيد الذات ، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية. القاهرة : دار غريب.

صبيحات، شيراز، والعتوم، عدنان(2013م). أشكال الاستقواء وعلاقتها بـالأمن النفسـي والـدعم العاطفي .**مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 10**(1)،.163-187

عبدي، سميرة(2011م). الضـغط المدرسـي وعلاقتـه بسلوكيات العنـف والتحصـيل الدراسـي لـدى المراهق المتمدرس (15-17) سنة :دراسـة ميدانيـة علـى عينـة مـن تلاميذ السنة الأولـى ثـانوي .رسـالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري-تيزي وزو.

علاء الدين كفافي (1997م). علم النفس الارتقائي ، مؤسسة الأصالة.

عنف الأقران : إصدارات مركز الأمان الأسري الوطني، وزارة الحرس الوطني ـ السعودية.

محمد على عمارة(1998م). ديناميات انماط الاستجابة العدوانية للإحباط لدى عينة من المراهقين الجانحين والأسوياء ، رسالة ماجستير.

منظمة الصحة العالمية(2002م). التقرير العالمي حول العنف والصحة، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق الأوسط ، القاهرة، مصر .

هويدي، محمد، واليماني، سعد(2007م). السلوكيات غير المقبولة من وجهة نظر المعلمين لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين . مجلة العلوم التربوية والنفسية،(1)8 ،.34-16

يحيى، رندا2013) م .(الاستقواء أو التنمر في مدراسنا www.one lenanon.com

http://onelebanon.com/2013/11/01/bullyinginlebanon/

يوسف، جنة(1430هـ). الإيذاء اللفظي ضد الأطفال :دراسة استطلاعية ميدانية على طالبات المرحلة الابتدائية العليا في مدينة الرياض .دراسة غير منشورة، جامعة الملك سعود بالرياض.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

Al Eissa M., Almadani S., AlAnazi S., Qayad M., AlBuhairan F., Almuneef M. (2013). Incidence of Child Maltreatment in Saudi Arabia Using ICAST-CH Tool. ICAST-CH Survey Report) none published).

Al Eissa, M., Al Muneef, AlBuhairan. F., Noor, I., Qayad, M., Inaam, S., &Alanazi, S. (2013). Incidence of Child Maltreatment in Saudi Arabia Using ICAST-CH Tool: A Pilot Study. ICAST-CH Survey Report) none published).

Albert Bandura, 1977. Social learning theory ,Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

Al-Bitar, Z., Al-Omari, I., Sonbol, H., Al-Ahmad, H., & Cunningham, S. (2013). Bullying among Jordanian schoolchildren, its effects on school performance, and the contribution of general physical and dentofacial features. *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics, 144*(6), 872-878.

Al-Buhairan, F., Al Dubayee, M., Tamim, H., Al Shehri, S., Tamimi, W., Ahmed, N., Magzoub, M., Al Alwan, I. (2014). National Assessment of the Health Needs of Adolescents in Saudi Arabia: Screening for health risk behaviors and chronic illness- Jeeluna Study Report) none published).

Almuneef M., Al Eissa M., AlBuhairan F., Almadani S. Qayad M. (2013). Adverse Childhood Experiences, Chronic Diseases, and Risky Health Behaviors in Saudi Arabian Adults: ACE. ACE Study Report) none published).

Analitis. F., Velderman, M. K., Ravens-Sieberer. U., Detmar, S., Erhart, M., Herdman, M., Berra, S., Alonso, J., & Rajmil, L. (2014). Being bullied: Associated factors in children and adolescents 8 to 18 years old in 11 countries. *Pediatrics, 123*(2), 569-577.

Arslan, S., Savaser, S., & Yazgan, Y. (2011). Prevalence of peer bullying in high school students in Turkey and the roles of socio-cultural and demographic factors in the bullying cycle. *The Indian Journal of Pediatrics, 78*(8), 987-992.

Calabrese Barton, A.2003. Teaching science for social justice New York: Teachers College Press

Ferguson, C., Mignel, C., Killburn, Jr, J.,& Sanchez, P. (2007). The effectiveness of school-based antibullying programs: A meta analysis review. *Criminal Justice Review, 32*(4), pp. 401-414.

Fleming, L., & Jacobson, K. (2009). Bullying among middle-school students in low and middle income countries. Health Promotion international, 25 (1), 73- 84.

Glew, G., Fan, M-Y., Katon, W., & Rivara, F. (2008). Bullying and school safety. *The Journal of Pediatrics, 152*(1), 123-128.

Guo, Q-Z., Ma, W-J., Xu, Y-J., Xu, H-F., Nie, S-P., & Zhang, R-Y. (2010). Relationships between weight status and bullying victimization among school-aged adolescents in Guangdong Province of China. *Biomedical And Environmental Sciences, 23*, 108-112.

Herdman, M., Berra, S., Alonso, J., & Rajmil, L. (2014). Being bullied: Associated factors in children and adolescents 8 to 18 years old in 11 countries. *Pediatrics, 123*(2), 569-577.

Jansen, P., Verlinden, M., Berkel, A., Mieloo, C., Ende, J., Veenstra, R., Verhulst, F., Jansen, W., & Tiemeier, H. (2012). Prevalence of bullying

and victimization among children in early elementary school: Do family and school neighborhood socioeconomic status matter?. *PMC Public Health, 12*. Adapted March 1st, 2014, from http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/494.

Maslow A.H ,1943. A theory of human motivation : Psychological Review, VOL 50(4)

Nansel, T., Overpeck, M., Pilla, R., Ruan, W.J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA, 285*(16), 2094-2100.

Ong, F., & Linfor, V. (Eds). (2003) *Bullying at School.* CA: California Department of Education.

Peterson, J. S., & Ray, K. (2006). Bullying and the gifted: Victims, perpetrators, prevalence, and effects. *Gifted Child Quaterly, 50*(2), 148-168.

Wang, J., Iannotti, R., & Luk, J. (2009). Bullying victimization among underweight and overweight U.S. youth: Differential associations for boys and girls. *Journal of Adolescent Health, 47*(2010), 99-101.

Woods, S. & Wolke, D. (2003). Direct and relational bullying among primary school children and academic achievement. *Journal of Psychology, 42*(2), pp. 135-155.