



دليل الوالدين للمحماية من التمر





حرصت سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك
رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة على دعم النساء
والأطفال والمراهقين وحديثي الولادة في أي مكان في العالم،
وانطلاقاً من هذا الحرص جاء برنامج
«الوقاية من التنمر» الذي ينظمه المجلس الأعلى
للأمومة والطفولة في دولة الإمارات العربية
المتحدة بالتعاون مع مكتب الأمم
المتحدة للطفولة «يونيسف» لدول
الخليج العربية ووزارة التربية والتعليم
ومجلس أبوظبي للتعليم تجسيداً لتوجيهات
سموها في بناء علاقات سليمة وإيجابية بين
الطلاب وأولياء الأمور وبين الكادر التعليمي
والطلبة، وذلك انطلاقاً من النهج الثابت والمستمر
للقيادة الرشيدة لتوفير كل ما يساعد أبناءنا الطلبة
على بناء شخصيتهم وتعزيز الإيجابية فيها، ويعددهم
عمّا يلحق الضرر بهم ويمسرتهم الدراسية.

إليك ما يجب الإنتباه إليه وما يمكن فعله كوليّ أمر

يؤدي التنمر إلى إلحاق
أضرار بالغة بالصحة العقلية لدى
الأطفال وقدرتهم على التعلّم وقد
يستمرّ معهم ذلك طيلة حياتهم

أشكال التنمر

ما هو التنمر؟

شتائم، نقد قاس،
مناداة الشخص
باسم لا يحبه، نشر
الإشاعات، مكالمات
هاتفية ورسائل
إلكترونية مجهولة

لفظي

الضرب، الركل،
إلقاء الأشياء،
التعدي على
متعلقات الغير
وإخفاؤها

جسدي

التهديد أو الإيحاء
بحركات بذيئة،
التجاهل المتعمد
أو الإقصاء،
التهديد عبر
التحديق بالعيون

إيحائي

استغلال العلاقات:
تكوين تحالفات
ضد أحد الطلبة،
محاولة إقناع
البعض بإقصاء
شخص ما وتجنبه

اجتماعي

التنمر هو الاستغلال المتعمد للقوة، يتخذ أشكالاً
عدة من إساءة لفظية أو جسدية سواء كانت من فرد
ضد فرد أو مجموعة ضد فرد، ويكون سلوك ظالم متكرر
مع الوقت يهدف إلى إيذاء أحد الأشخاص أو ممارسة
الضغط عليه، حيث يكون هذا الشخص غير قادر على
الدفاع عن نفسه لعدم تكافؤ القوة بينه وبين
الشخص المتنمر (القوة الجسدية
وقوة الشخصية).

كيف يمكنني معرفة إن كان طفلي يتعرض للتنمر؟

أحياناً يمكنك أن تكتشفي مباشرة تعرض طفلك للتنمر. وفي حالات أخرى، يمكن ملاحظة أثر ما على الطفل يثير الشك في تعرضه للتنمر.

علامات جسدية: الرغبة في الخروج، انخفاض معدل التقاء الطفل بأصدقائه عن المعتاد. كدمات غير مبررة، خدوش أو جروح، تمزق الملابس أو تلف المتعلقات.

مؤشرات عاطفية: أعراض نفسية/جسدية (سيكوسوماتي): علامات الحزن والتعاسة والوحدة والاكتئاب والانتواء والرغبة في البكاء، التلعثم في الكلام، التفكير في الانتحار، تقلبات المزاج. آلام غير محددة، صداع، آلام في البطن، تقرحات الفم.

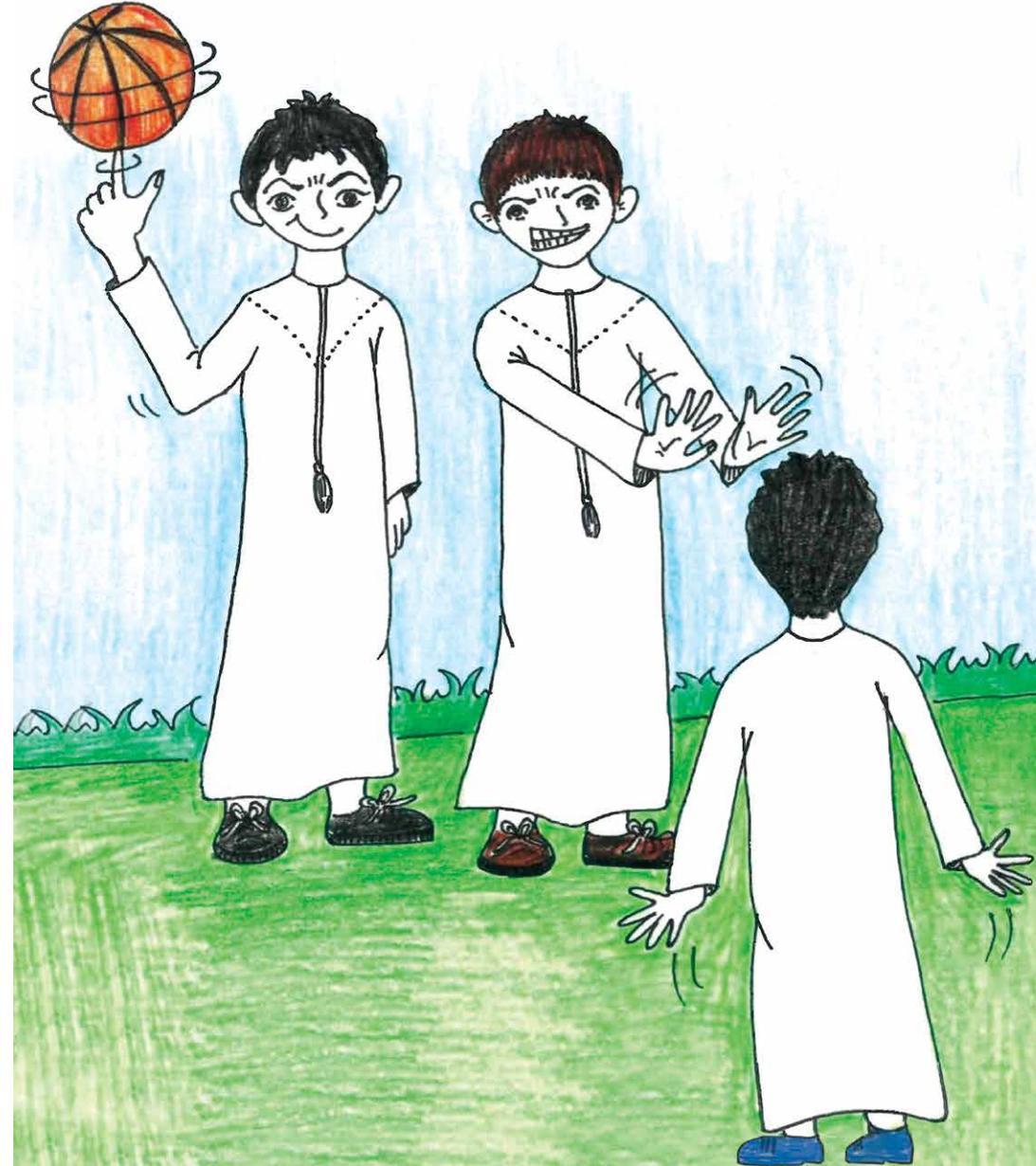
سلوكيات متعلقة بالمدرسة: سلوكيات تنم عن القلق: عدم الرغبة أو الخوف من الذهاب إلى أو من المدرسة، الخوف من ركوب حافلة المدرسة، طلب التوصليل إلى المدرسة من الكبار، انخفاض مستوى الأداء الدراسي، العودة من المدرسة في حالة جوع شديد (لأن نقوده أخذت منه)، الشكوى من فقدان المتعلقات، الطلب المتزايد للنقود أو سرقتها (لكي يعطيها للمتنمر).

مؤشرات صحية: الإجهاد العام وانخفاض الأداء، ضعف مقاومة العدوى والأمراض المتكررة، التهديد أو محاولة الانتحار.

تغيرات في السلوك الاجتماعي: تغيرت من عدد قليل من الأصدقاء وعدم



ماذا يمكنني أن أفعل لمنع طفلي من التورط في التنمر داخل المدرسة؟



6. لا تكوني متساهلة أيضاً مع طفلك لأنه يحتاج إلى معرفة أن هناك حدود لكل شيء يفعله.

7. لا تبالي في حماية طفلك بتقليص حجم الخبرات التي يمكن أن يتعلم منها وبالتالي يمكنه الاختلاط بالطلبة الآخرين المختلفين عنه/ها لأن حماية الطفل المبالغ فيها قد تجعله عرضة للتنمر.

8. يجب اكتشاف وتعزيز الجوانب الإيجابية في سلوكيات الطفل لأن ذلك يساعده على قبول نفسه والثقة في شخصيته وبالتالي يصبح أقل تأثراً بالتنمر.

9. يجب تنمية مشاعر التعاطف مع الآخرين من خلال سلوكك الشخصي لأن ذلك سوف يساعد طفلك على قبول الآخرين وسيصبح أكثر ميلاً للتعاون وأقل ميلاً للتنمر.

10. يجب تعليم الطفل القاعدة الذهبية (وممارستها أيضاً) والتي تقول في الحديث الشريف: «أحب لأخيك ما تحب لنفسك» (أبو داود).

1. خلال الأيام الأولى من عمر الطفل افعلي ما بوسعك لتعزيز شعوره/ها بالأمان في العلاقة مع مقدم الرعاية لأن عدم الشعور بالأمان والقلق الشديد أثناء الطفولة يمكن أن يؤثر على قدرة الطفل على الارتباط بزملائه في المدرسة فيما بعد.

2. كوني حذرة عند اختيار واستخدام مراكز رعاية الأطفال حيث أن اللجوء إلى مراكز دون المستوى في مرحلة عمرية مبكرة يمكن أن يضر بنفسية بعض الأطفال ويؤثر في علاقتهم بالأطفال الآخرين في المدرسة فيما بعد.

3. يجب مراعاة أنه خلال مراحل نمو الطفل المختلفة يحتاج إلى فرص أكثر لكي يتصرف باستقلالية وبالتالي عليك ممارسة دورك بأسلوب يجمع بين السيطرة والدعم في الوقت نفسه.

4. تجنبني العلاقة السلطوية الباردة والمبالغة في السيطرة على طفلك لأن ذلك يؤدي به إلى التصرف بعنف مع زملائه في المدرسة.

5. لا تستخدم أسلوب التنمر وإلا سوف يصبح طفلك نسخة أخرى منك.

حال تعرض طفلي للتنمر؟



ماذا يمكنني أن أفعل في

1. في حال راودك شكٌ بأن طفلك ربما تعرض للتنمر في المدرسة فقمي بتشجيعه على الحديث معك عما حدث معه، واعلمي أنه من الممكن أن يكون من الصعب على الطفل الحديث في ذلك، فكوني صبورة.
2. احذري أن تتركي الموقف للطفل كي يتصرف فيه أو يعالجه من تلقاء نفسه بحجة أنها مشكلته ويجب عليه الدفاع عن نفسه أمام المتنمر أو المتنمرين لأن هذا الأسلوب قد لا ينجح في معظم الأحيان خصوصاً إذا كان التنمر يشمل مجموعة من الطلبة.
3. في الوقت نفسه لا تبالغي في حماية طفلك كأن تقولي له على سبيل المثال: «حسناً، ابق في المنزل ولا تذهب إلى المدرسة وسوف أهتم بك».
4. استمعي إلى طفلك باهتمام وتعاطفي معه وحاوي التعريف على حقيقة ما يحدث له من دون الضغط عليه للتصرح بما يحدث أو استجوابه.
5. جربي أن تتعاملي مع الطفل بأساليب مختلفة، على سبيل المثال تصرّفي بصرامة عند الحاجة أو كوني صديقة له إذا كان ذلك أفضل.
6. ليس من الجيد أن تتحدثي إلى ولي أمر المتنمر كما أنه ليس من الحكمة مواجهة الطفل الذي يقوم بالتنمر.
7. قرري ما إذا كان من الأفضل مناقشة المشكلة مع المدرسة أو لا وسوف يعتمد ذلك على: (1) مدى خطورة التنمر ومدته، (2) ما إذا كان من الممكن أن يتعلم الطفل معالجة الموقف أم لا، (3) رغبة الطفل في مناقشة المشكلة مع المدرسة. (في الحالات التي يكون فيها التنمر على درجة عالية من الخطورة يمكن طلب النصيحة من المدرسة على الرغم من رفض الطفل لذلك).
8. في حال اتخاذ قرار مناقشة المشكلة مع المدرسة، احرصي على وصف ما حدث لطفلك بأكثر دقة ممكنة.
9. تذكري أن المدرسة في حاجة إلى معرفة ما حدث لطفلك لصالح كافة الأطفال الآخرين.
10. سوف تكوني على يقين بأن مشكلة التنمر التي قمت بمناقشتها سيتم بحثها بعناية ومعالجتها وفقاً لسياسة المدرسة في مكافحة التنمر.

ماذا يمكنني أن أفعل لو كان

طفلي يتنمر على طفل آخر؟



1. تعاملني مع الموقف بوضوح وبمتهنى الجدية واتخذي ما يمكن عمله من إجراءات لمنع ذلك من الاستمرار.

2. حاولي أن تعرفي من طفلك لماذا يفعل ذلك فرمما كان يتعرض للاستفزاز. وإن كان ذلك صحيحاً فابحثي عن طرق لوقف هذا الاستفزاز الذي ربما يكون، على سبيل المثال، مناداته باسم غير محبب وبالتالي يمكن العمل على منع هذا السلوك دون التورط في التنمر.

3. لا تلجأى إلى تهديد طفلك أو معاقبته بصفة عامة لأنه أقدم على تصرف غير سوي وخصوصاً استخدام العقاب الجسدي.

4. في حال تورط الطفل في التنمر نتيجة تشجيع آخرين، فحاولي توجيهه إلى تقييم سلوكه بنفسه بأن يحكم على ما يفعل وهل من الجيد أن يتأثر بالآخرين.

5. اظهري تقديرك لسلوك طفلك في حال تعاطفه مع أشخاص تعرضوا للإيذاء أو الإزعاج.

6. تأكدي من أنك شخصياً لن تتورطي في التنمر لأن النموذج الذي تقدميه بنفسك للطفل أكثر تأثيراً فيه مما تقولييه.

7. إذا لم تستطعي منع استمرار التنمر فاطلبي مساعدة المدرسة لأن العمل مع المدرسة في تلك الحالات يؤدي غالباً إلى نتائج أفضل.

8. إذا أخبرتك المدرسة أن طفلك يتنمر على آخرين وطلبت منك الحضور لمقابلة فكوني على استعداد للتعاون مع المدرسة في وضع خطة لتقويم سلوك طفلك ووقف ما يحدث.



نفذ المجلس الأعلى للأمومة والطفولة
ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) برنامج
الوقاية من التمرر في المدارس
في 36 مدرسة حكومية وخاصة على مستوى الدولة
وذلك منذ العام 2015 ولغاية 2017.