يونيسف

المجلس الأعلى للأمومة والطفولة
THE SUPREME COUNCIL FOR
Motherhood
& Childhood



دليـــل الوالـدين

للوقاية من التنمر في المدارس



لكل أبّ ولكل أمّ

يونيسف

المجلس الأعلى للأمومة والطفولة
THE SUPREME COUNCIL FOR
Motherhood
& Childhood



دليـــل الوالـــدين

للوقاية من التنمر في المدارس

في هذا الدليل...



4 لكل أم وأب

6 ما التنمر؟

8 هل كل عنف يعد تنمرًا؟

9 أشكال التنمر

10 هل عليّ أن أتدخل إذا كان طفلي يتعرض للتنمر؟

11 كيف أعلم أن ابني أو ابنتي تتعرض للتنمر؟

12 أسباب عدم تحدث الأطفال عن تعرضهم للتنمر

13 كيف أُشجع طفلي على الحديث عما يجري؟

14 علمتُ أن ابني يتعرض للتنمر والإيذاء في المدرسة، ما الخطوات التي يجب اتباعا لأتصرف وأساعد ابني؟

14 أولا: ابني أو ابنتي

15 ثانيًا: المدرسة

17 كيف أقِ طفلي من الوقوع في التنمّر ؟

18 كيف أمنع طفلي من أن يتنمر على الأطفال الآخرين؟

19 خطوات يمكن اتخاذها لمساعدة طفلك على التوقف عن التنمّر

20 كيف يمكنني العمل مع المدرسة إذا كان طفلي يمارس التنمّر ضد الآخرين؟

21 كيف يمكنني العمل مع مدرسة ابني أو ابنتي لمنع التنمّر؟

22 إذا كان ابني أو ابنتي ضعيف بدنيًا ولا يقوى على الدفاع عن نفسه، فماذا علي أن أفعل؟

23 تعرض ابني أو ابنتي للتنمر، كيف أساعده على إعادة بناء الثقة بنفسه؟ هل هناك طرق أخرى تساعدني كولي أمر على وقاية ابني أو ابنتي من التنمر سواء بممارسته على الآخرين أو أن يكون ضحية أو مُتفرج؟

24 الهوايات ودورها في الوقاية من التنمر

24 الرياضات الدفاعية ودورها في الوقاية من التنمر

24 • فوائد الرياضة الدفاعية على ضحايا التنمر

25 • دور الرياضة الدفاعية على الطفل المُتنمر؟

26 نصائح للوالدين للسيطرة على الغضب

29 لائحة إدارة سلوك الطلبة في مؤسسات التعليم العام

30 قانون اتحادي رقم (6) لسنة 2022 بشأن الأحداث الجانحين والمعرضين للجنوح

30 الطفل الجانح في القانون الإماراتي

32 آثار التنمر على الإنسان:

• تأثير ضار على العقل والجسم

• اضطراب الهلع والانتحار

• صعوبة في الثقة بالناس

• زيادة الالتهاب

• تكلفة أكاديمية واقتصادية

34 تعديل سلوك التنمر من المنزل

36 جدول اختبار التنمر | هل يتعرض ابني للتنمر؟

37 هل أنا كأم أو أب سبب كون ابني مُتنمر؟

37 إجراءات التبليغ

38 جائزة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة للوقاية من التنمر في المدارس

لكل أم وأب...

تذكروا هذه الأمور عند تعاملكم مع أبنائكم:

1. طفلك ورقة ناصعة البياض، بلا خبرات ولا تجارب، ومن الضروري التعامل مع الطفل من هذا المنطلق وعدم التسرع في العقاب أو الحكم على الطفل.
2. عند التعامل مع طفلك لا تضع حدًا لصبرك، بل مده إلى ما لا نهاية، فإن عملية التربية تتطلب وقتًا ومجهودًا.
3. تأكد أنه لا يوجد طفل شرير، لكن يوجد طفل حصل على معلومات خاطئة أثرت على سلوكه الشرير.
4. عملية النمو نادرًا ما تسير بسلاسة: فالأطفال واليافعون يتعلمون كيف يُكوّنون علاقات اجتماعية، وهذه عملية مصحوبة بالألم والحزن والكثير من خيبة الأمل، لذلك كن بجانب ابنك وراقبه عن كثب لتتدخل في الوقت المناسب.
5. التغذية الصحية والنوم الكافي يؤثران بشكل كبير في نفسية الطفل ومزاجه.
6. يؤدي التنمر إلى إلحاق أضرار بالغة بالصحة العقلية والنفسية لدى الأطفال، وقدرتهم على التعلم وقد يستمر معهم هذا الضرر طيلة حياتهم.
7. ليس كل عنف تنمرًا.

مع تحياتي،
أختكم
الريم عبدالله الفلاسي

التربية القائمة على التقدير والاحترام تمنع السلوك العدواني

نضع بين أيديكم هذا الدليل لكل أبٍ وأمٍ، ولكل مقدم رعاية من الأسرة الممتدة وغيرها، ليكون مصدرًا غنيًا بالمعلومات والخبرات التي تدعمكم في الوقاية من التنمر وحماية أبنائكم وبناتكم من هذا الخطر.



ما التنمر؟

التنمّر يُقصد به إلحاق الألم أو الضرر، إما من خلال الأذى الجسدي أو الكلام أو السلوك المؤذي، والطفل المُتنمر يفعل ذلك بصفة متكررة.

ويمكنك هُنا أن نُميز سلوك التنمّر من غيره من السلوكيات من خلال تفحّص الصفات الثلاث التالية:

القصد

وهو تقصّد إلحاق الأذى بطفل معين.

التكرار

ممارسة السلوكيات السلبية بشكل مستمر وليس لمرة واحدة.

القوة

حيث يكون المُتنمر عليه أضعف من المُتنمر.



الطفل مرآة والديه، فإذا كنت تحترم الآخرين وتتعامل معهم بلطف، سيفعل طفلك الشيء نفسه

هل كل عنف يعد تنمرًا؟

من الضروري عزيزتي الأم، وعزيزي الأب التفريق بين التنمر والعُنف.

حيث أن العنف غالبًا ما يكون ناتجًا عن نزاع أو صراع بين الأطفال في هذه الحالة، ويكون العنف أكثر توجهًا وانفعالًا بالمقارنة مع التنمر الذي يعتمد على نمط مستمر ومتكرر.

ولكن التنمر هو أحد أشكال العنف الذي يمارسه طفل أو مجموعة من الأطفال ضد طفل آخر أو إزعاجه بطريقة متعمدة ومتكررة. وعادة ما ينطلق الأطفال الذين يمارسون التنمّر من تصورهم بأنهم في وضع اجتماعي أرفع أو في موقع قوة، كالأطفال الأكبر حجمًا أو الأطول، أو الأقوى بدنيًّا، أو ممن يسود لديهم تصور بأنهم يتمتعون بالشعبية بين أقرانهم.



أشكال التـنمر

لفظي

شتائم، نقد قاس، مناداة الشخص باسم لا يحبه، نشر الإشاعات

جسدي

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

إلكتروني

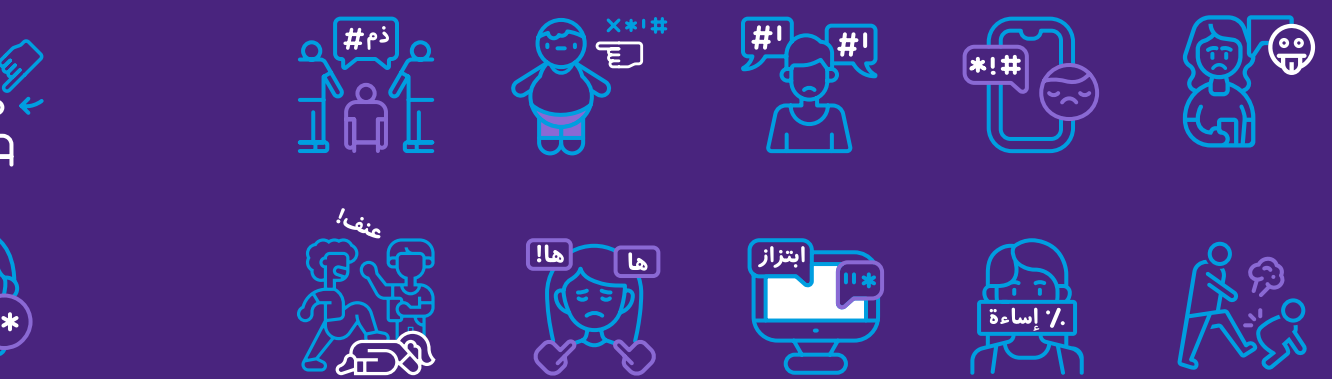
الرسائل والمكالمات عبر الهواتف، والتطبيقات، أو على الإنترنت في وسائل التواصل الاجتماعي، والمنتديات، والألعاب

إيحائي

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

اجتماعي

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

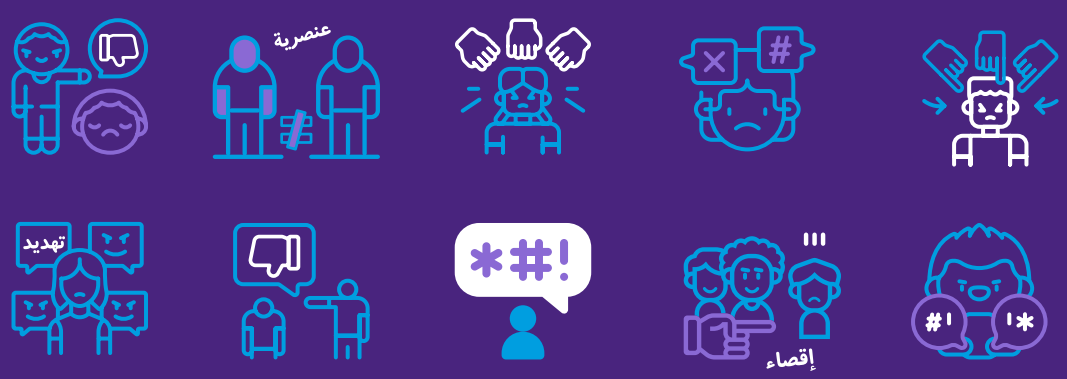


هل عليّ أن أتدخل إذا كان طفلي يتعرض للتنمر؟

والإجابة عزيزتي الأم وعزيزي الأب هي **نعم**، يجب أن تتدخلا.

حيث يمكن للتنمر أن يترك آثارًا ضارة وطويلة الأجل في الأطفال قد تصحبه طوال حياته. فإضافة إلى التأثيرات البدنية للتنمر، يمكن أن يتعرض الأطفال لمشاكل عاطفية ومشاكلٍ تؤثر على الصحة العقلية والنفسية، مثل الاكتئاب والقلق وفقد الثقة بالنفس، مما قد يؤدي إلى آثار مُدمرة مثل توجه الطفل أو المُراهق إلى تعاطي المواد المُخدرة وتراجع الأداء في المدرسة، وأسوأ الحالات التوجه للانتحار وإنهاء الحياة، حيث أن الطفل كما ذكرنا سابقًا قليل الخبرة وقد يتشوش حكمه للأمور بسبب ما يتعرض له من تنمر.





كيف أعلم أن ابني أو ابنتي تتعرض للتنمر؟

كما أن للمرض العضوي أعراض، السلوكيات المختلفة كذلك لها أعراض، وفي حالة التنمر، قد لا نستطيع أن نرى الإشارات في بعض الأحيان، ولكن إذا كانت بعض العلامات والإشارات الآتية واضحة، من الضروري الانتباه ورفع الحذر لأعلى درجاته من خطر التنمر الذي يتعرض له ابنك أو ابنتك.



من هذه العلامات:

1. وجود آثار جسدية ليس لها سبب مقنع (مثل الجروح، والكدمات، أو الخدوش، أو الكسور، أو الندوب غير واضحة المصدر) قد يكون علامة مهمة وخاصة لو كانت متكررة.
2. عدم رغبة ابنك في الذهاب إلى المدرسة، أو الاتصال من المدرسة لطلب الرجوع إلى البيت
3. محاولة البقاء بقرب البالغين.
4. ضياع متكرر لأشيائه دون مبرر أو اختفاء أشياء من المنزل، ضياع الملابس، أو الأدوات الإلكترونية، أو غير ذلك من المقتنيات الشخصية، أو تعرضها للخراب أو التمزّق.
5. طلب المال بصفة متزايدة أو مُختلفة عن النمط الذي اعتاده ابنك أو ابنتك في الحصول على المال منك.
6. يذكر الطفل ملاحظات عن إحساسه بالوحدة، وقد تجد ذلك من خلال ملاحظات يكتبها أو رسومات.
7. اختلاف أو تغيير في السلوك مثل توتره الشديد أو تعلق زائد بك كأم أو أب أو أخوة أو أحد أفراد العائلة.
8. تغير في عاداته اليومية مثل رفض الطعام أو المشي في طريق معين.
9. ظهور عدوانية أو سلوكيات سلبية غير مبررة مثل الانعزال.
10. شكوى بدنية ليس لها سبب طبي (صداع، وصعوبة في النوم، وآلام في المعدة).
11. البدء في ممارسة التنمر على الآخرين (الأشقاء على سبيل المثال).
12. تراجع مفاجئ في التحصيل التعليمي والدراسي وصعوبة التركيز.
13. ظهور شكوى جديدة بشكل مستمر من أشياء تخصه (المظهره مثلًا) أو المكان الجديد الذي يذهب إليه.
14. أن يكون للطفل عدد قليل من الأصدقاء في المدرسة أو خارجها.
15. خسارة الأصدقاء فجأة أو تجنّب مخالطة النّاس.
16. الشعور بالضيق، أو العصبية، أو الحزن والاكتآب عادةً بعد قضاء الوقت على شبكة الإنترنت أو الهاتف (دون تفسير معقول).
17. أن يتصرف الطفل وعلى غير العادة على نحو سرّيّ، خصوصًا عندما يتعلق الأمر بالنشاط على شبكة الإنترنت.

قد لا يتحدث الأطفال عن تعرضهم للتنمر



من الضروري كأم وأب فهم أسباب ذلك، وهي:

1. جهل ابنك أو ابنتك وعدم إدراكهم أن ما يتعرضون له هو تنمر وإيذاء، وخصوصًا حين يحدث ذلك بصورة ماكرة وخفية.
2. الشعور بالحرج من عدم قدرتهم على الدفاع عن انفسهم أو من أن هذا الأمر يحدث لهم، أو عدم قدرتهم على التعامل معه عمومًا.
3. الخوف من الشخص المعتدي، فغالبية المتنمرين يلجئون للتهديدات لحماية أنفسهم.
4. التزام الصمت لرغبة الطفل في الحصول على القبول في مجموعة أو «شلة» من المتنمرين.
5. القلق من أن لا أحد سيصدقهم أو يفهمهم.
6. القلق من وصفهم بأنهم وشاة أو «فتّانين».
7. الخوف من رد فعل الأهل (قلق زائد، لوم، تعنيف.. إلخ).
8. وفى حالة التعرض للتنمر خلال الإنترنت، يكون هناك خوف من أن الآباء سيقيدون استعمالهم للإنترنت.

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

1. من الضروري عزيزي الأب عزيزتي الأم تعلم اقتناص الفرص، وذلك من خلال البحث عن أية فرصة لفتح الحديث أو الترتيب لها، فمثلًا يمكن اختيار مشاهدة فيلم أو مسلسل عن التنمر وانتهاز الفرصة لسؤال الطفل عما يعتقد أن البطل يشعر به تجاه ما يتعرض له وما هو التصرف المناسب.
2. كما يمكن ذكر موقف شخصي قد تعرضت له في مدرستك سابقًا، وتتحدث عن الشعور الذي انتابك، وعن الأخطاء التي اقترفتها ولا تُريد لطفلك أن يُكررها، وكيف استطعت أن تعبر الأزمة بسلام.
3. من الصحي جدًا زيادة حوار الأب والأم مع أطفالهم، ومن الممكن مشاركتهم ببعض المشاكل التي قد يمرون بها، وإشراكهم لطرح رأيهم، وكيفية حل المشكلة، على سبيل المثال سؤاله عن مشكلة تعرضت لها في العمل مع أحد الزملاء وما رأيه في المشكلة وكيفية حلها والأخذ برأيه وشكره على هذا الرأي المفيد، وسيزيد هذا التصرف من رفع الثقة بين الأب والأم وأطفالهم، ويرفع ثقة الطفل بنفسه أولًا، وفي طرح مشكلته والحصول على حل أكيد من قبل والديه.

علمتُ أن ابني يتعرض للتنمر والإيذاء في المدرسة

ما الخطوات التي يجب اتباعها لأساعده؟

عزيزتي الأم عزيزي الأب، عندما تتأكد من تعرض ابنك/ابنتك للتنمر في المدرسة، ننصحك بالتحرك في اتجاهيين بالتوازي لمحاولة السيطرة على الموقف:

أولًا | ابني أو ابنتي:

1. افتح المجال لابنك أو ابنتك بالكلام واستمع له حتى النهاية دون التسرع بالحكم، ودعه يفرغ شحنة الغضب التي تجمعت في صدره وعقله، ثم قم بشكره على حُسن تصرفه لأنه أخبارك وشاركك هذه المُشكلة لأن هذا هو التصرف الصحيح والشجاع.
2. من الضروري جمع أكبر قدر من المعلومات عن أطراف المشكلة عن طريق الأسئلة (اسأل واسمع أكثر مما تتكلم وتحكم).
3. تجاوب مع طفلك وأشعرهُ بتعاطفك وتفهمك لمُشكلته ومع ما يشعر به. وتمالك نفسك وأعصابك حين يحدثك طفلك عن أمور شديدة الحساسية قد تعرض لها، فمهما كان الأمر صعبًا أو كانت التفاصيل مخيفة بالنسبة إليك انتبه دائمًا بأن ابنك هو الذي يتعرض لها بكل تفاصيلها، وربما لو شعر بتوترك سيُخفِ تفاصيل يتعرض لها خوفًا منك أو عليك.
4. لا تُلقِ باللوم على ابنك أو ابنتك، وتجنب استخدام عبارات مثل «لماذا لم تخبرني في وقت سابق، سبق وأن قلت لك دافع عن نفسك، لابد وأنك فعلت شيئًا جعلهم غاضبين منك»، لأن ذلك قد يمنعه من التحدث إليك مرة أخرى.
5. طمئني ابنك أو ابنتك بأنك بجانبه وبأنكما ستواجهان هذه المشكلة معًا، وأشركيه في حل المشكلة عن طريق القيام بالتالي:
6. اسأليه ماذا تريد أن تفعل في هذا الأمر؟
7. ساعديه في معرفة من يبلغه في المدرسة مع تأكيد أن هذا هو الشيء الصحيح وما يجب عليه القيام به. ووضحي له كيف يقوم بالإبلاغ، فلابد أن يذكر: ما حدث له بالفعل، والأشخاص الذين تسببوا له بالأذى، وما فعله هو.
8. عزيزتي الأم، عزيزي الأب، من الضروري متابعة طفلك بانتظام بشأن خطتك وكيف تسير الأمور معه، وكيف يتعامل معها، وما هو شعوره الحالي.
9. لو شعرت أن المشكلة أثرت على طفلك من الناحية العاطفية أو النفسية، فاطلب مساعدة أخصائي إجتماعي أو نفسي فورًا ولا تتأخر.

ثانيًا | المدرسة:

1. قمْ بالتحرّي اللازم حول مشكلة ابنك وافهمها جيدًا وافهم الدور أو الإجراء الذي قامت به المدرسة.
2. اسأل عن آلية أو سياسة المدرسة للتعامل مع التنمّر. وتأكد من وجود نظام دعم لطفلك وللطفل الذي يمارس التنمّر.
3. أبلغ مُعلمه بما يجري وكيفية تعاملك مع الأمر.
4. تمالك أعصابك وحافظ على هدوئك وتجنب الانفعال وتواصل مع المسئولين في المدرسة للتأكيد على أهمية الأمر وضرورة المتابعة الدقيقة.
5. افسح المجال للمدرسة كي تتصرف، وتنهض بمسؤوليّتها في التّعامل مع التنمّر بما يتماشى مع قواعدها وأنظمتها.
6. إذا كان يوجد في مدرسة طفلك مرشدًا اجتماعيًا، تحدث إليه/ إليها حول تجربة طفلك لتحديد أفضل طريقة للتعامل مع حالته.
7. عبر عن شكرك وتقديرك لأي تطور حين يقوم بتنفيذ ما اتفقتم عليه.
8. إن شعرت أن طفلك معرض للخطر في أي لحظة، تدخل على الفور مع المدرسة.
9. اعمل مع مدرستك على تأسيسِ فريق من المعلمين والبالغين المدرّبين من أجل تحديد أنواع التنمّر والتصدي لها، بما في ذلك التنمّر عبر الإنترنت.



كيف أقِي طفلي من الوقوع في التنمّر؟

1 إن الثقافة والعلم يلعبًا دورًا كبيرًا في تجنب الكثير من السلوكيات السلبية، فعليك عزيزتي الأم وعزيزي الأب تثقّف طفلك بشأن التنمّر. فعندما يعرف الطفل ما هو التنمّر، سيصبح قادرًا على تمييزه بسهولة أكبر، سواء أكان يحدث له أم لشخص آخر.

2 أكثر من حواراتك مع طفلك بشكل مُتكرر ودائم خلال اليوم، وارفع من الثقة المتبادلة بينك وبين أبنائك، من بين هذه المواضيع موضوعات المدرسة، اسأل أطفالك يوميًا عن أوقاتهم في المدرسة وأنشطتهم على شبكة الإنترنت، واستفسر منهم لا عن دروسهم وأنشطتهم فقط، وإنما عن مشاعرهم أيضًا. حيث كلما اطمئنّ أكثر لإخبارك فيما إذا شهِد تنمرًا أو عنفًا تعرض له.

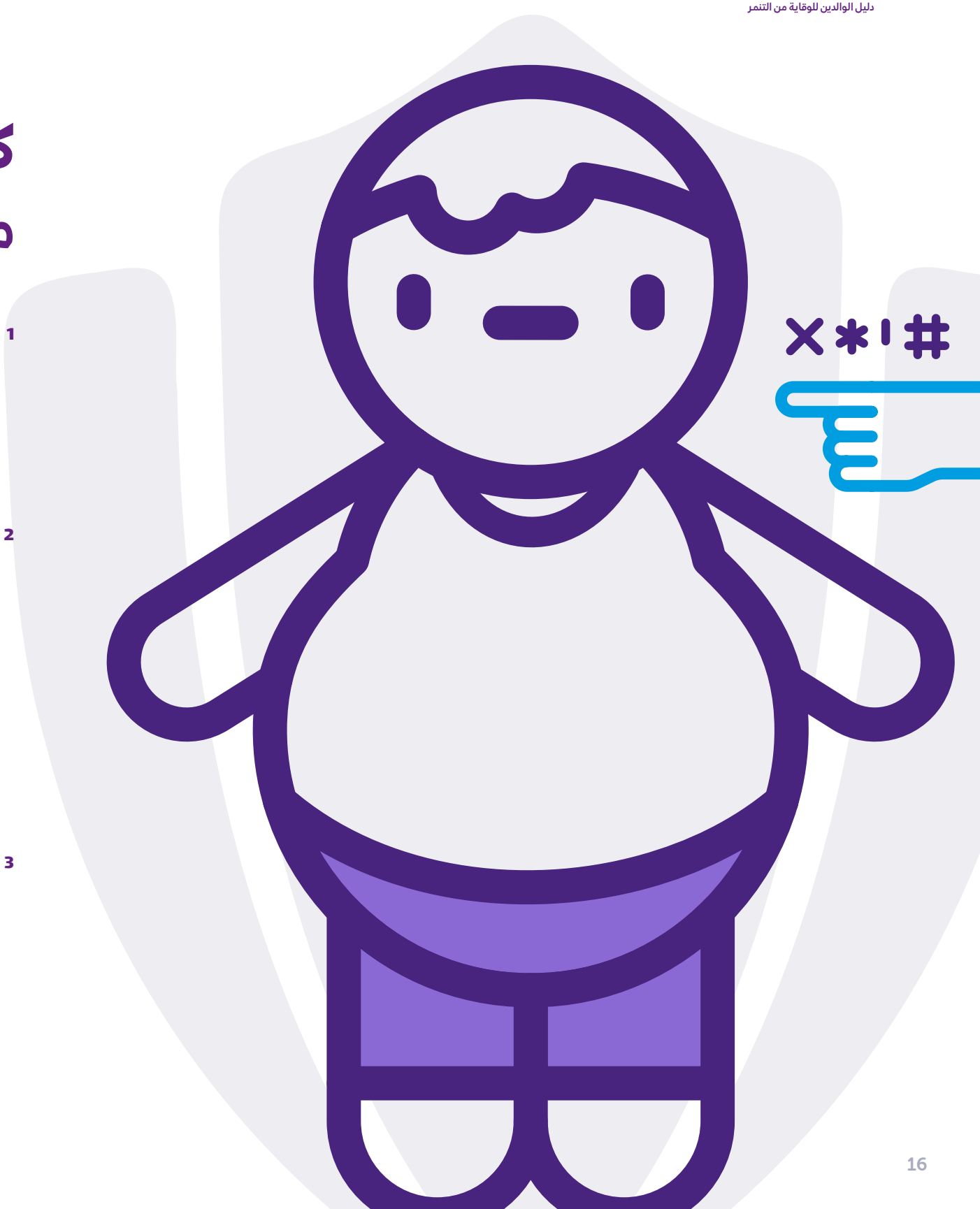
3 علم وعود طفلك أن يتعاملو بإيجابية، ويتفألوا دائمًا وعلمهم أن لكل مشكلة مهما كبُرت لها حل، وساعِدْهُ أن يكون قدوةً إيجابية.

4 ساعد ابنك أو ابنتك في رفع الثقة بالنفسه. شجّع طفلك على التسجيل في دروس، أو الانضمام إلى أنشطة يحبها، فهذا سيساعده على بناء ثقته بنفسه وعلى التعرف على مجموعة من الأصدقاء الذين يشاطرونه اهتماماته.

5 كُنْ قدوةً حسنة لأبنائك بأخلاقك الراقية وحسن تدبرك للأمور وتمالُك أعصابك. ووضّح لطفلك كيفية التعامل مع الأطفال والبالغين الآخرين بلطف واحترام مُتبادل من خلال قيامك بالشيء نفسه إزاء الأشخاص المحيطين بك، بما في ذلك الدفاع عن الآخرين فيما إذا تعرضوا لسوء معاملة. فأنت قدوة طفلك.

شجع طفلك على الحديث عن مشاعره دون خوف، فإنه سيشعر بالأمان لمشاركته أي مشكلة يواجهها

6 كُنْ جزءًا من تجربة طفلك على شبكة الإنترنت. وتعرّف على المنصات التي يستخدمها ، واشرح طبيعة الترابط بين العالم الرقمي والعالم الفعلي، وحذّره من المخاطر المختلفة التي سيواجهها على شبكة الإنترنت.



كيف أمنع طفلي من أن يتنمر على الآخرين؟

إذا كنت تعتقد أو تعلم بأن طفلك يمارس التنمّر على أطفال آخرين، عليك أن تعلم أن **طفلك ليس سيّئًا** في قرارة نفسه، ومن المؤكد بأن هذا السلوك هو رد فعل لسبب ما. وقد تكون هذه الأسباب هي:

- محاولة الاندماج في محيطهم.
- لفت الأنظار والانتباه.
- محاولة معرفة كيفية التعامل مع عواطفهم المعقّدة.
- التعرض للعنف في البيت أو في الحارة أو أنهم شهدوا مثل هذا العنف.

ما يراه طفلك في المنزل سينعكس على سلوكه في المدرسة، لذا احرص على أن تكون قدوة حسنة في التعامل مع الآخرين



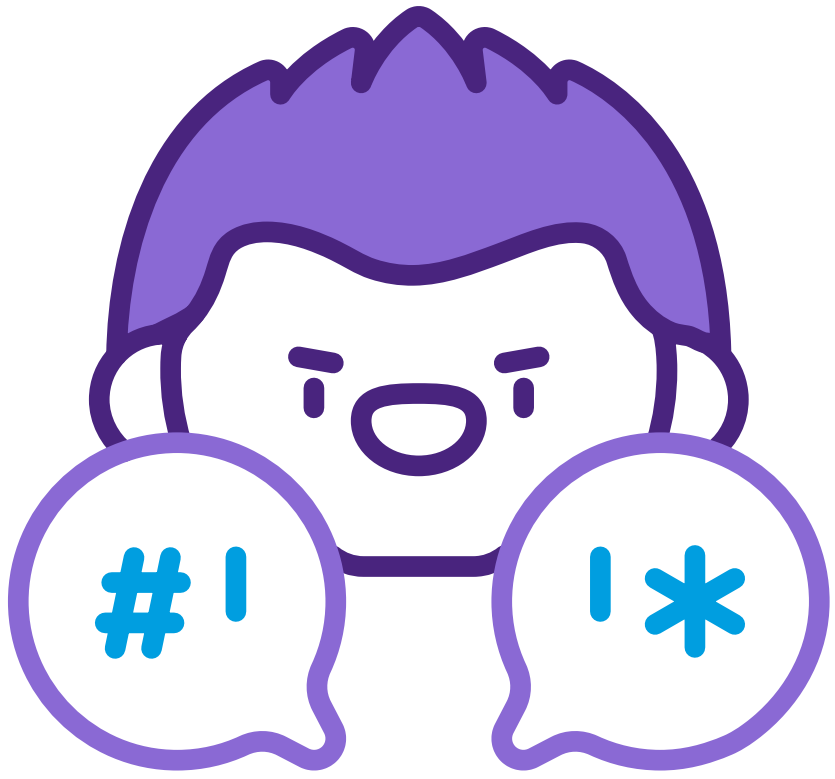
وهنالك عزيزتي الأم عزيزي الأب عدة خطوات يمكن اتخاذها لمساعدة طفلك على التوقف عن التنمّر:

1. **التواصل مع الطفل**، حيث أن فهم سبب ما يدفع طفلك للتصرف على هذا النحو سيساعدك على معرفة كيفية مساعدته. وذلك من خلال الاستفسار حول شُعورهم بعدم الأمان في المدرسة، وهل يتشاجر مع صديق أو مع شقيق، وإذا كان يواجه مشكلة في شرح سلوكه، فقد يتعين عليك استشارة مستشار أو اختصاصيّ اجتماعي، أو متخصص في الصحة النفسية حاصل على تدريب في العمل مع الأطفال.واتّبع طرقًا صحية للتعامل مع المشاكل.
2. اطلب من طفلك **أن يشرح لك** موقف أو حالة يتسبب له/لها بالإحباط، وبيّن له طرقًا بنّاءة للردّ. استخدم هذه الطريقة لاستثارة أفكاره حول سيناريوهات مستقبلية محتملة لردود غير مؤذية.
3. شجّع طفلك على **وضع نفسه مكان الآخرين** من خلال تخيّل تجربة شخص يتعرض للتنمر. وذكرّه بأن التعليقات التي يُدلي بها على شبكة الإنترنت قد تتسبب بالأذى في عالم الواقع.
4. **قيم نفسك** كشخص بالغ، حيث أن عادةً ما يكون الأطفال المتسلطون يقلدون ما يرونه في البيت. فهل يتعرضون لسلوك بدني أو عاطفي مؤذٍ منك أو من غيرك؟ انظر إلى الداخل وفكّر بصدق بشأن الكيفية التي يرى فيها طفلك سلوكك.
5. **التبعات السلوكية للإصلاح**، ويكون ذلك من خلال باتباع عواقب مناسبة لسلوكه لكن دون أن تكون تلك التّبعات عنيفة، مثل قَصْرِ أنشطة معيّنة يمارسها، خصوصًا تلك الأنشطة التي تشجّع على التنمّر (الجمعات الاجتماعيّة، الوقت الذي يمضيه الطفل أمام الشاشة أو في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الفيدوهات تحمل محتوى عنف).
6. شجّع طفلك على **الاعتذار** لأقرانه، وجِدْ له طرقًا تمكّنه من أن يتوافق مع الآخرين على نحو أكبر في المستقبل.
7. علم طفلك **التعاطف** مع الآخرين والاهتمام بمشاعرهم.
8. ذكره بأن يعامل الآخرين بالطريقة التي يحب أن تتم معاملته بها.
9. أكد على أنه **لا يحق لأحد أن يسخر** من الناس أو ينشر الشائعات عنهم، وأنه يجب عليه عدم السماح للآخرين بالتلاعب به أو ترهيبه أو التنمر عليه.
10. أشغل طفلك **بهواية** يقوم بتفريغ طاقته الزائدة، مثل الرياضات المختلفة والفنون.

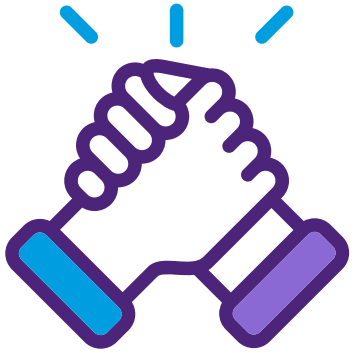
كيف يمكنني العمل مع المدرسة

إذا كان طفلي يمارس التنمّر ضد الآخرين؟

1. اعمل مع المدرسة لتحديد التبعات. حيث أنه إذا لم يتم تطبيق إجراء تأديبي على الطفل الذي يمارس التنمّر بسبب تصرفاته، فقد يظنّ أنه لا تبعات لمثل هذه التصرفات في المستقبل.
2. إذا كان في مدرسة طفلك مرشدٌ اجتماعي، فحدّد معه/ معها موعدًا لمناقشة سلوك طفلك.
3. تحدّثْ مع مدرستك حول التبعات الملائمة بحقّ طفلك، والتي تتناسب مع الإساءة التي ارتكبها. يجب أن يكون الإجراء التأديبي فوريًا، وغير عنيف، وأن يركز على تصويب السلوك وإعادة التأهيل (وليس على الإذلال والعقاب).
4. قد يكون من المفيد تحديد موعد لطفلك ليلتقى وحده مع المرشد الاجتماعي.



كيف يمكنني العمل مع المدرسة لمنع التنمر؟



لقد ثبتَ أن الورش التدريبية لموضوع التنمّر هي وسيلة ناجعةٌ للحد من التنمّر في المدارس. وفيما يلي الطرق التي يمكنك من خلالها التحدث مع مدرّسي طفلك بشأن الشروع في أنشطة لمنع التنمّر:

1. اعمل على إقامة علاقات مع كادرِ المدرسة.
2. تعرّف على معلمي طفلك، وإدارة المدرسة، وذلك لبناء الثقة والشّروعِ في حوار معهم. أبلغهم بأنك تريد العمل معهم لتشجيع ثقافة مُناهِضة للتنمر.
3. تعرّف على الآباء والأمهات الذين يوافقونك الرأي.
4. انضم إلى مجموعة للأهالي أو تأسيس مجموعة جديدة، أو إلى رابطة الآباء والمعلمين، أو لجنة السلامة في المدرسة، يتيح لك مجالًا لتبادل الموارد والهموم مع المعلمين وإدارة المدرسة.
5. قم بعمل تطوعي في المدرسة.
6. ابحث عن مجالات أخرى في المدرسة يمكنك أن تساعد من خلالها في خلق جو إيجابي، من قبيل الأنشطة الإضافيّة أو الفعاليات المدرسية.
7. اسأل عن تدريب المعلمين والطلاب.
8. إن المناهج والخطط المدّرسيّة هي طريقة ممتازة لتعليم الأطفال عن التنمّر وكيفية منعه. ويمكن توسيع هذه الدروس لتشمل المعرفة الرقمية وتعليم السلوك الآمن على شبكة الإنترنت. وبوسع الطلاب أن يتعلموا عن كيفية تحسين مهاراتهم العاطفية، وعن خلق بيئات شاملة للجميع، وما ينبغي لهم أن يفعلوه إذا ما شهدوا ممارسات تنمّر.

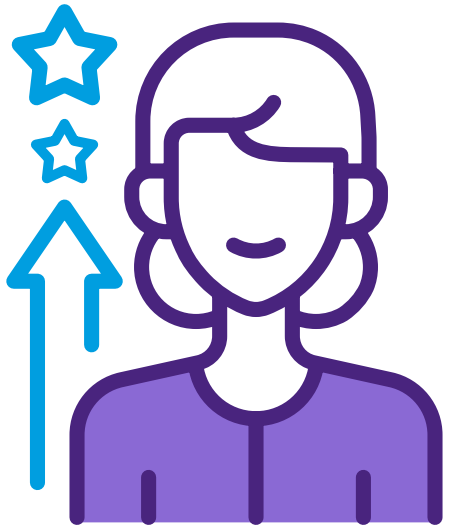
أطفالك يستمدون القوة من دعمك لهم، لذلك أحرص على أن يكونوا واثقين بأنك دائمًا في صفهم

إن كان ابني أو ابنتي **ضعيف بدنـيًا** ولا يقـوى عـلى الدفاع عن نفسه، **فماذا علي أن أفعل؟**

- ثقفه وعلمه كل شيء عن التنمر وكيف يتجنب الأذى.
- علمه فنون الدفاع عن النفس، أو أي رياضات أخرى تمنحه الثقة والثبات.
- ذكره بأن يطلب المساعدة وقت اللزوم.



سلوكك في مواجهة المواقف الصعبة هو أول درس يتعلمه طفلك عن كيفية التعامل مع الآخرين



تعرض ابني للتنمر كيف أساعده على **إعادة بناء الثقة بنفسه؟**

- شجع الطفل على قضاء وقت مع أصدقائه الذين لهم تأثير إيجابي عليه.
- احرص على إشراكه في الأنشطة والألعاب والرياضة وأي نشاط يمكن له أن يبني القوة والصداقة.
- استمع جيدًا لكل ما يقوله الطفل مع ضرورة سؤاله عن الأشياء الإيجابية التي تحدث في يومه والاستماع بنفس الاهتمام لهذا الجزء.
- أظهر الثقة بالطفل وبقدرته على التصدي للموقف، وأنك - في نفس الوقت - ستبذل كل ما تستطيع لوقف أي تنمر يحدث له في المستقبل.
- علم طفلك أن الأخطاء والمشاكل التي قد يقع فيها هي فرصة رائعة للتعلم والنظر إلى هذه الأزمات بشكل إيجابي.
- علم طفلك الصبر على الأزمات والمشاكل ومهما كبرت أو عظمت فإن الله يمتحن قوة المؤمنين من خلال صبرهم وقدرتهم على تخطي الأزمات بإيجابية.

هل هناك طرق أخرى تساعدني كولي أمر على وقاية ابني أو ابنتي من التنمر

سواء بممارسته على الآخرين أو أن يكون ضحية أو مُتفرج؟

إلى جانب توعية نفسك وأطفالك وكل من حولك بأضرار سلوك التنمر على جميع الأطراف، وغرس الأخلاق الحميدة في نفس الطفل، والحرص على سلوكك كبالغ أمام الأطفال، فإننا ننصح بالتالي:

تعزيز الهوايات

إن للفن دور وأهمية حيث يساهم في نشر ثقافة التسامح، فهو يجمع الناس معًا، كما أنها تُعتبر لغة مشتركة (موسيقى، رسم، دراما، شعر، وما إلى ذلك)، ويساعد الفن على تنشيط المشاعر ، وأيضًا يمكن أن يؤثر بقوة على الأفراد حيث تساعد على العمل الجماعي والتعاون، ويساعد الفن بأنواعه على قبول الآخرين والحب واللطف والرحمة. المجموعات الفنية (مثل المجموعات المسرحية أو الموسيقية) تعزز التواصل الاجتماعي والحصول على روح الفريق وما إلى ذلك.

الرياضات الدفاعية

فنون الدفاع عن النفس ليست مجرد تدريب بدني للدفاع عن النفس. حيث يخضع الطلاب من خلال هذه الرياضة لتدريب منضبط يساعد على تطوير شخصيتهم ويجعلهم أفرادًا أقوى جسديًا وعقليًا.

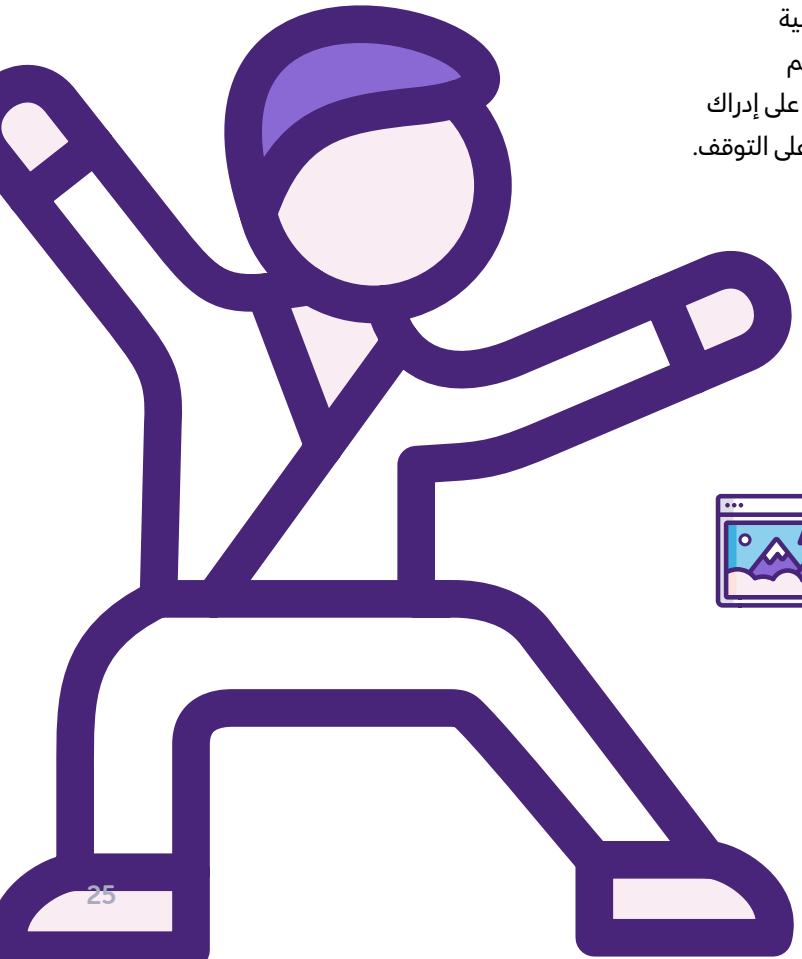
فوائد الرياضة الدفاعية على ضحايا التنمر:

- الثقة بالنفس: من خلال التدريب على الفنون القتالية، يكتسب الطلاب ثقة أكبر بالنفس. يمكنهم الدفاع عن أنفسهم جسديًا عند الحاجة. إن قدراتهم وتقدمهم وانضباطهم تجعلهم أكثر ثقة بالنفس، مما يمنع المتنمرين من رؤيتهم كأهداف ضعيفة.
- حل النزاعات: الفكرة الشائعة للفنون القتالية هي أنها رياضة عنيفة. لكن تدريب الكاراتيه أو الجوجيستو يشجع على حل النزاعات دون عنف. ويُدرب الطلاب على كيفية التحكم في عواطفهم وإدارتها للتواصل بشكل فعال وإيجاد حلول سلمية. هذه المهارة ليست ذات قيمة فقط ضد المتنمرين ولكنها تساعد الطلاب أيضًا على التفوق في جميع مجالات الحياة.
- اللياقة البدنية: جميع أشكال الفنون القتالية تتطلب نشاطًا بدنيًا. يساعد التدريب الطلاب على أن يصبحوا لائقين بدنيًا، ويشجعهم على رعاية أجسادهم وعقولهم بشكل أفضل. الأطفال الذين يتمتعون بلياقة بدنية أقل عرضة للتنمر.
- الاحترام والانضباط: حيث أنها من القيم الأساسية. يجب على جميع الطلاب احترام بعضهم بعضًا وجميع من حولهم. يتعلمون أن يكونوا متواضعين ومنضبطين ومتعاونين تجاه الآخرين. يؤدي هذا إلى تطوير الشعور بالانتماء للمجتمع، ولا تترك هذه البيئة مجالًا للتنمر.
- الدفاع عن النفس: لا يقتصر تركيز الفنون القتالية على الدفاع عن النفس فحسب، بل إنه أحد أكبر نتائج التدريب. حيث يساعدهم على حماية أنفسهم وغيرهم في الظروف الطارئة. والطلاب الذين يستطيعون الوقوف والدفاع عن أنفسهم نادرًا ما يتعرضون للمضايقات.

دور الرياضة الدفاعية على الطفل المُتنمر؟

لا تنّصب فائدة الرياضات الدفاعية على ضحايا التنمر وحسب بل على المتنمرين أيضًا. وهي من طُرق الوقاية من التنمر من خلال تمكين الضحايا ومعالجة سلوك المتنمرين. يمكن لأحدى برامج الفنون القتالية المُختلفة أن تزودهم بالمهارات اللازمة للسير على المسار الصحيح، وذلك من خلال:

- تنمية الشخصية: التدريب على فنون الدفاع عن النفس لا يقدم فقط مهارات الدفاع عن النفس الجسدية. كما أنه يعلم القيم والصفات الحميدة مثل احترام الآخرين، وإدارة وتوجيه عواطفهم وضبط النفس والروح الرياضية المتسامحة، وهذا يحد من سلوك التنمر.
- التعاطف: يتعلم طلاب الفنون القتالية التعاطف مع الآخرين وفهم صراعاتهم وعواطفهم. وهذا يساعد المتنمرين على إدراك أنهم يؤذون ضحاياهم ما يشجعهم على التوقف.
- القيادة: طلاب الفنون القتالية أكثر ثقة بالنفس. وهذا يشجعهم على اتخاذ المزيد من المبادرات والعمل كقادة في دوائرهم. ويتعلم المتنمرون أنهم يستطيعون التصرف كقادة ويمكنهم رفع مستوى الآخرين بدلًا من إيذائهم والتنمر عليهم.
- المساءلة: التدريب على فنون الدفاع عن النفس يغرس الشعور بالمسؤولية لدى الطلاب. يتعلمون تحمل المسؤولية عن أفعالهم، لأن للفنون القتالية قوانين صارمة تحمي الخصوم في حال كسر هذه القوانين يتعرض للمساءلة والإنذارات وقد تصل إلى الحرمان من اللعب. وهذا يعد رادعًا جيدًا لسلوك التنمر.



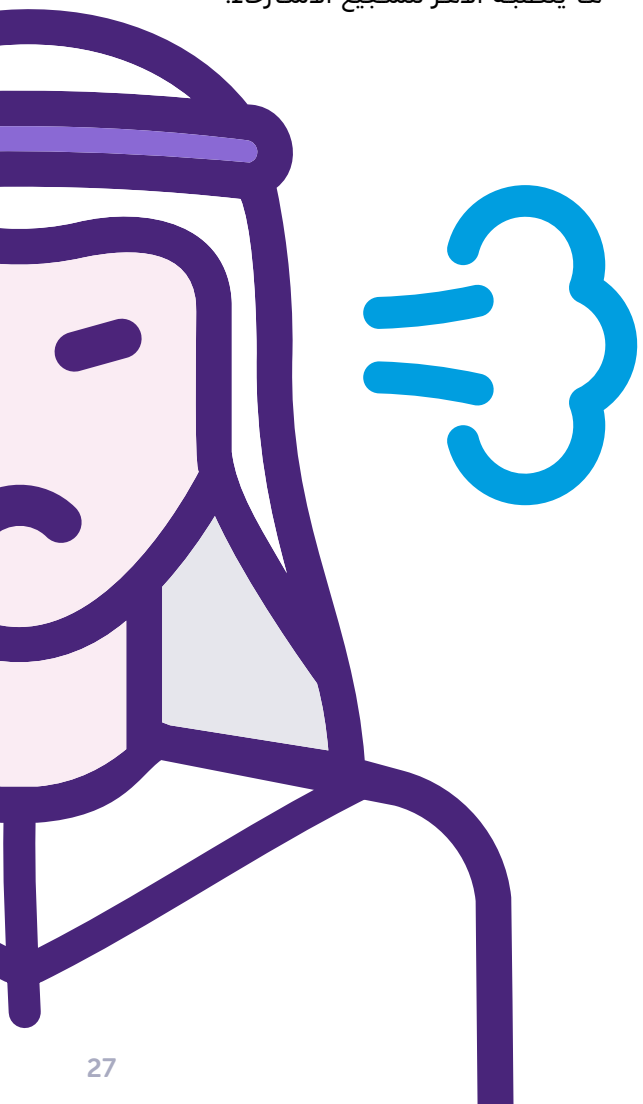
نصائح لكِ عزيزتي الأم / عزيزي الأب

للسيطرة على الغضب

إن كظم الغيظ والسيطرة على الغضب خصوصًا فيما يخص تعرض طفلك لمشكلة، هذه النصائح قد تساعد في السيطرة على الغضب:

1. في الصحيح أن جاء رجل سيدنا رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله أوصني، قال: "لاَ تَغْضَبْ" فَرَدَّدَ مِرَارًا وهو يقول له: "لاَ تَغْضَبْ".
2. فكر قبل أن تتكلم، أثناء لحظة الغضب، من السهل أن تقول شيئًا ستندم عليه لاحقًا. خذ بضع دقائق لتجميع أفكارك قبل قول أي شيء. شجع أيضًا الآخرين المشاركين في الموقف أن يفعلوا الشيء نفسه.
3. بمجرد أن تهدأ ستُفكر بوضوح. ثم عبر عن مخاوفك وإحباطك بطريقة حازمة ولكن غير تصادمية. عبر عن احتياجاتك بشكل واضح ومباشر، دون إيذاء الآخرين أو محاولة السيطرة عليهم.
4. قرائة صفحة أو أكثر من القرآن الكريم أو بعض الأذكار.
5. الوضوء، والصلاة.
6. مُمارسة بعض التمارين الرياضية، حيث يساعد النشاط البدني في تقليل التوتر الذي قد يسبب لك الغضب. إذا شعرت أن غضبك يتصاعد، فاذهب للمشي السريع أو الجري. أو اقضِ بعض الوقت في ممارسة أنشطة بدنية ممتعة أخرى.
7. تحديد الحلول الممكنة، بدلًا من التركيز على ما أثار غضبك، اعمل على حل المشكلة المطروحة. (هل غرفة طفلك الفوضوية تجعلك منزعجة؟ أغلق الباب. هل يتعرض طفلك للتنمر؟ اقرأ دليل الوالدين للوقاية من التنمر واتبع النصائح).
8. افهم أيضًا أن بعض الأشياء هي ببساطة خارجة عن سيطرتك. حاول أن تكون واقعيًا بشأن ما يمكنك وما لا يمكنك تغييره. ذكّر نفسك أن الغضب لن يُصلح أي شيء، بل سيزيد الأمر سوءًا.

9. التزم بعبارات "أنا".حيث إن الانتقاد أو إلقاء اللوم قد يؤدي فقط إلى زيادة التوتر. بدلاً من ذلك، استخدم عبارة "أنا" لوصف المشكلة. كن محترمًا ومحددًا. على سبيل المثال، قل "أنا منزعج من تنمُرك على زُملائك في المدرسة، لأن عليك أن تتعامل بأخلاق رسول الله ﷺ، بدلاً من: "أنت مُتنمر لا تحترم أحد".
10. لا تحمل ضغينة، لأن العفو عند المقدرة هو أداة قوية. إذا سمحت للغضب والمشاعر السلبية الأخرى أن تطغى على المشاعر الإيجابية، فقد تجد نفسك غارقًا في مرارتك أو إحساسك بالظلم. إن مسامحة شخص أغضبك قد يساعدك على التعلم من الموقف وتعزيز علاقتكما.
11. استخدم الفُكاهة للتخلص من التوتر، يمكن أن يساعد التخفيف في نزع فتيل التوتر. استخدم الدُعابة لمساعدتك في مواجهة ما يثير غضبك. ولكن تجنب السُخرية، فهي قد تؤذي المشاعر وتزيد الأمور سوءًا.
12. ممارسة مهارات الاسترخاء، عندما يشتعل الغضب في الصدور، استخدم مهارات الاسترخاء. مارس تمارين التنفس العميق، أو تخيل مشهدًا مريحًا، أو كرر كلمة أو عبارة مهدئة، مثل "خذ الأمور ببساطة" أو "إن مع العُسر يسرًا". يمكنك أيضًا الاستماع إلى القرآن الكريم أو الموسيقى، أو الكتابة في يومياتك كل ما يتطلبه الأمر لتشجيع الاسترخاء.



أنتم أبطال حياته، الكلمات التي تقولها لطفلك تصبح صوته الداخلي، لذا احرص على أن تزرع فيه الثقة والقوة والاحترام





تحذير

لائحة إدارة سلوك الطلبة في مؤسسات التعليم العام[1]:

- التنمر بأنواعه وأشكاله المُختلفة يُصنف من مُخالفات **الدرجة الثالثة** الخطيرة، وأيضًا محاولة التشهير بالزملاء والعاملين بالمدرسة في وسائل التواصل الاجتماعي والإساءة لهم.

- أما بالنسبة لمُخالفات **الدرجة الرابعة** والتي تُصنف بشديدة الخطورة، يندرج تحتها الاعتداء على سلامة الآخرين في المدرسة المؤدي إلى حدوث إصابات للمعتدى عليه (الاعتداء الجسدي)، واستعمال وسائل الاتصال والتواصل الاجتماعي في أغراض غير قانونية أو غير أخلاقية أو فيما يسيئ للأخرين. وحيازة أو استخدام الأسلحة النارية أو البيضاء، والاعتداء الجنسي داخل المدرسة أو الحافلة، والسرقة.

- ووضحت اللائحة عُقوبات على الطلاب والطالبات غير المنضبطين سلوكيًا: لارتكابهم إحدى المخالفات من **الدرجة الخامسة**، بحرمانه من الدراسة لمدة عام دراسي، وإعطائه فرصة لإعادة القيد في العام التالي بمدرسة أخرى تحددها المنطقة التعليمية، في حال كان يدرس في مرحلة التعليم الإلزامي، في حين يفصل نهائياً من المدارس الحكومية، وتتاح له الفرصة للالتحاق بالأنظمة الأخرى، إذا كان ملتحقًا في مرحلة التعليم غير الإلزامي.

1 وزارة التربية والتعليم

القانون الاتحادي رقم (6) لسنة 2022

بشأن الأحداث الجانحين والمعرضين للجنوح [2]

إذا ارتكب الحدث الجانح (الطفل) الذي بلغ سن (12) الثانية عشر عامًا ولم يبلغ سن (16) السادسة عشر عامًا جريمة معاقبًا عليها في قانون الجرائم والعقوبات أو أيّ قانون آخر، حكمت المحكمة باتخاذ ما تراه من التدابير القضائية المنصوص عليها في هذا القانون.

ينص القانون الإماراتي إن الحالات أدناه قد ينتج عنها اعتبار الطفل جانحًا:

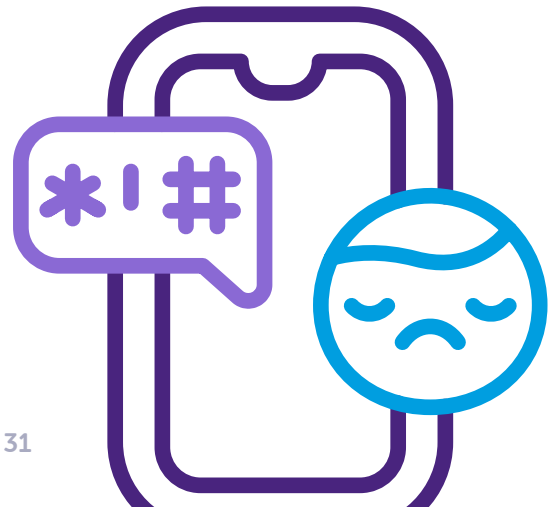
1. إذا وجد يمارس ما لا يعتبر وسيلة مشروعة للعيش.
2. إذا أَلِف المبيت في غير منزله أو في أماكن غير معدة للإقامة أو المبيت.
3. إذا تردد على الأماكن التي يحظر على من في سنّه ارتيادها أو خالط المشتبه بهم أو أصحاب السوابق.
4. إذا تكرر غيابه من البيت أو هروبه من المدرسة.
5. إذا كان سيئ السلوك أو خارجاً عن سلطة وليه.
6. إذا قام بأعمال تتصل بالمواد المخدرة أو المؤثرات العقلية أو الخمور أو العنف أو الأعمال المنافية للأخلاق أو الآداب العامة.
7. إذا وجد حاملاً لأيّ سلاح أو أداة من شأنها تعريض سلامة وحياة الآخرين للخطر.
8. إذا ظهرت عليه دلائل تشير إلى إمكانية إقدامه على إيذاء نفسه في أيّ صورة من الصور.
9. إذا تعرض للإساءة التي من شأنها أن تؤدي به إلى سلوك انحرافي.
10. إذا رفض الولي استلامه أو تخلى عنه.

التدابير القضائية التي يجوز للمحكمة توقيعها على الحدث الجانح (الطفل) في حال الإدانة بارتكاب جريمة هي:

1. **الاختبار القضائي**: وتعنِ تأجيل النطق بحكم الإدانة مدة لا تقل عن سنة ولا تزيد على ثلاث سنوات بشرط عدم بلوغ الحدث الجانح سن الثامنة عشر عامًا خلال مدة الاختبار القضائي مع وضعه تحت الإشراف والقيود التي يقتضيها اختباره قضائيًا، فإذا اجتاز الحدث فترة الاختبار بنجاح اعتبرت الدعوى كأن لم تكن وإلا أعيدت محاكمته طبقًا لأحكام هذا القانون.
2. **المراقبة الإلكترونية**: يجوز للمحكمة أن تضع الحدث الجانح تحت المراقبة الإلكترونية لمنعه من ارتياد الأماكن التي يثبت أن تردده عليها له تأثير في جنوحه، وتحدد اللائحة التنفيذية لهذا القانون الحالات التي تكون فيها المراقبة إلزامية، ومدة وإجراءات تنفيذ ومتابعة هذا التدبير.
3. **الخدمة المجتمعية**: يجوز للمحكمة أن تقرر تكليف الحدث الجانح الذي بلغ سن السادسة عشر عاماً، بأداء خدمة مجتمعية خلال مدة زمنية محددة ولعدد من الساعات اليومية، وإذا لم يقم الحدث الجانح بها أو تخلف عن إتمامها يجوز للمحكمة أن تقرر ما تراه مناسباً من التدابير المذكورة في هذا القانون.

2 وزارة شؤون مجلس الوزراء، الأمانة العامة لمجلس الوزراء

4. **حظر** ممارسة عمل معين.
5. **الإلزام بالتدريب المهني**: يكون الإلزام بالتدريب المهني بأن تعهد المحكمة بالحدث الجانح إلى الجهات أو المؤسسات الحكومية والقطاع الخاص لمدة لا تجاوز (3) ثلاث سنوات، وإذا لم يقم الحدث الجانح بالتدريب المهني أو تخلف عن إتمامه يجوز للمحكمة أن تقرر ما تراه مناسباً من التدابير المذكورة في هذا القانون: للمحكمة إذا تبين لها أن جنوح الحدث راجع إلى مرض عقلي أو نفسي، أن تأمر بوضعه في مأوى علاجي أو منشأة صحية مخصصة لهذا الغرض إلى أن يتم شفاؤه.
6. وتقرر المحكمة إخلاء سبيل الحدث الجانح بعد ذلك بناءً على تقارير دورية للأطباء المشرفين على علاجه.
7. **الإيداع في منشأة صحية**: للمحكمة إذا تبين لها أن جنوح الحدث راجع إلى مرض عقلي أو نفسي، أن تأمر بوضعه في مأوى علاجي أو منشأة صحية مخصصة لهذا الغرض إلى أن يتم شفاؤه.
8. وتقرر المحكمة إخلاء سبيل الحدث الجانح بعد ذلك بناءً على تقارير دورية للأطباء المشرفين على علاجه.
9. **الإيداع في مؤسسة الأحداث**: للمحكمة أن تحكم بإيداع الحدث الجانح في مؤسسة الأحداث لإعادة تأهيله وتقويم سلوكه..
10. **الإيداع في المركز الوطني للمناصحة**: للمحكمة أن تأمر بإيداع الحدث الجانح المحكوم بخطورته الإرهابية في المركز الوطني للمناصحة.
11. وفي جميع الأحوال، يجوز الحكم على الحدث الجانح بأكثر من تدبير من التدابير المشار إليها فيما تقدم متى اقتضت مصلحته ذلك.
12. **الحبس** مدة لا تزيد على (10) عشر سنوات.
13. وفي جميع الأحوال، تنفذ عقوبة الحبس التي قد يحكم بها على الحدث الجانح (الطفل) في مؤسسة الأحداث، وإذا أتم الحدث الجانح سن (18) الثامنة عشر عامًا وما زالت لديه مدة متبقية ينقل إلى المنشأة أو المؤسسة العقابية لتنفيذ بقية العقوبة.
14. إذا ارتكب الحدث الجانح أكثر من جريمة قبل الحكم عليه في إحداها، وجبت محاكمته عنها كجريمة واحدة على أن يحكم بالعقوبة المقررة للجريمة الأشد.
15. إذا تبين بعد الحكم على الحدث الجانح أنه ارتكب جريمة أخرى سابقة على صدور الحكم، جاز للمحكمة الاكتفاء بالتدابير القضائية أو العقوبات التي قضي بها عليه.



أثـر التـــنمر على الإنسان

تأثير ضار على العقل والجسم

ما من شك في أن التنمر يشكل خطرًا كبيرًا على الصحة النفسية والعقلية للأطفال على المدى القصير، وأكثر ما يلاحظ من أضراره: التوتر الزائد، الاكتئاب، والتفكير بشكل ينم عن القلق المبالغ فيه أو انفصام الشخصية.

اضطراب الهلع والانتحار

أشارت دراسة نشرتها جامعة هارفارد مؤخرا إلى أن المرأة التي تتعرض للتنمر وهي طفلة يزداد احتمال إصابتها باضطراب الهلع في مرحلة الشباب بمعدل 27 ضعفًا مقارنة بأخرى لم تتعرض له. والرجال، يتسبب التنمر خلال الطفولة في زيادة قدرها 18 ضعفًا في حالات الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار أو يقدمون عليه. كما أن للتنمر آثارا سلبية تدوم لفترات طويلة على حياة الناس الاجتماعية. فالكثير من الضحايا يجدون صعوبة أكبر في تكوين صداقات في مراحل تالية من حياتهم ويكونون أقل احتمالا للعيش مع شريك حياة لفترة طويلة.

صعوبة في الثقة بالناس

من بين الآثار المحتملة أيضا هو أن ضحايا التنمر يجدون صعوبة بالغة في وضع ثقتهم فيمن حولهم. وتُشير أحد الدراسات إلى أن: "الأطفال الذين تعرضوا للتنمر ربما يفسرون العلاقات الاجتماعية على أنها تمثل مخاطرة أو تهديدًا".

زيادة الالتهاب

كما أشارت الأبحاث إلى أن حالة القلق والتوتر الناتجة عن التنمر قد يكون لها آثار ضارة على الجسم لعقود، حتى بعد توقفه. وبعد تحليل بيانات جُمعت خلال 50 عامًا، وجدت صلة بين التنمر في المرحلة العمرية من 7 سنوات إلى 11 سنة، ومستويات الالتهاب المرتفعة في سن الـ 45.

واستمرت تلك الصلة حتى بعد الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى، مثل نوعية غذاء ضحايا التنمر ومدى ممارستهم للنشاط البدني وما إذا كانوا يدخنون.

وهذا أمر في غاية الأهمية، لأن ارتفاع مستوى الالتهاب في الجسم من شأنه أن يؤدي إلى تعطيل الجهاز المناعي، ويسهم في تلف الأعضاء ويؤدي إلى أمراض كالسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأخيرًا، ثمة تكلفة أكاديمية واقتصادية للتنمر

فهو يؤدي إلى انخفاض درجات الطلاب، ما يؤدي بدوره إلى تقليل فرصهم في العمل - وهو ما يعني أنهم يكونون أكثر تعرضا لانعدام الاستقرار المالي والبطالة في مرحلتي الشباب والكهولة.



تعديل سلوك التنمر
من المنزل



بعد التواصل مع ابنك أو ابنتك وفهم أن ابنك مُتنمر وفهمت المشكلة بشكل جيد وانتهيت من التواصل مع المدرسة، من الضروري التصرف مع الابن لتقويم هذا السلوك ولكن من الضروري التأكيد على الابتعاد من جميع أنواع العنف الجسدي واللفظي والإهمال كالحرمان من الأكل والشرب والدواء وفي نفس الوقت نأكد على مشاركة الطفل وإلزامه بمهام منزلية كترتيب وتنظيف غرفته وسريره وتنظيف أو ترتيب أي فوضى سواء هو تسبب بها أو غيره في المنزل، حيث أن إلزام الطفل بهذه الممارسة تساعد على تحميل الطفل مسؤلية وتعويده على النظام والانضباط، ونقترح التالي لتعديل السلوك:

- التحدث بصرامة مع التزام الاتزان وعدم الإهانة أو الشتم، والتأكيد أن هذا التصرف غير مقبول بالنسبة لك، وترفض أن ابنك يوصف بالمُتنمر.
- الحرمان من الأشياء المفضلة: تعتبر هذه الطريقة فعالة مع الأطفال، وتقوم فكرتها على حرمان الطفل من الأشياء المحببة له، كألعاب الكمبيوتر، أو لعب كرة القدم، فإن حرموا من هذه الأشياء لأكثر من يوم فإنهم لن يكرروا الخطأ ثانيةً.
- اطلب من ابنك كتابة أحد الدروس أو جملة
- إيجابية ويكرر كتابتها 100 مرة، لأن هذا العقاب مزعج ولكن الكلمة الإيجابية قد تثبت في دماغ ابنك، كما أنه سيفكر مليًا قبل أن يُقدم على سلوك التنمر، وفي حال أعاد الطفل الكرة، ارفع عدد مرات الكتابة.
- منع الطفل المُتنمر من الانضمام إليكم في أحد النزهات التي كان يخطط لها.
- احتساب النقاط، هذه الطريقة للعقاب وللتحفيز في الوقت ذاته، فيتم إحضار لوحة خاصة للطفل من أجل احتساب نقاطه، وكلما قام الطفل بعمل جيد، توضع نقطة له في هذه اللوحة، وكلما فعل أمرًا سيئًا اقتطعت منه نقطة، وفي نهاية الشهر يتم جمع النقاط التي حصل عليها، واستبدالها بهدية حسب المتفق عليه، فمثلاً تجميع عشر نقاط مقابل حبة من الشوكولاتة، أو عشرين نقطة مقابل لعبة وكلما زادت وقت جمع النقاط زادت قيمة الجائزة.

عندما تظهر التعاطف مع الآخرين، يتعلم طفلك أن يكون متفهمًا لمشاعر زملائه ولا يكون جزءًا من أي سلوك تنمري

- منع ابنك أو ابنتك من الخروج من المنزل والذهاب إلى مكان ما مع أصدقائه. هذه الطريقة ستقوده حتمًا إلى التفكير بتصرّفه لأنه يكون قد حُرم من أمر يحبّه ويرغبه. وكلّما طالت مدّة المنع من الخروج كلّما شعر بالمسؤولية أكثر.
- حبس ابنك أو ابنتك في الغرفة، ومنعه من التحدث أو مخاطبة أحد أو حتى التعامل مع أخوته وأشقائه له وقع مؤثر عليه. ونستطيع أن نضمن لكِ أنّ هذه الطريقة ستعطيك نتائج جيّدة، كونها تؤمن له المساحة والوقت الكافي لكي يجلس بمفرده ويفكّر في تصرفه السيء ويعيد حساباته.

جدول اختبار التنمر

هل يتعرض ابني للتنمر؟

للكشف عن هذا السؤال عليك اختيار الإجابات بين نعم أو لا:

م	السؤال	نعم	لا
1	هناك علامات جسدية على ابني / ابنتي من قبيل الكدمات أو الخدوش أو الكسور أو الندوب غير واضحة المصدر.		
2	ابني/ ابنتي يخاف من الذهاب إلى المدرسة أو المشاركة في أنشطة مدرسية.		
3	ابني/ ابنتي يشعر بالقلق أو العصبية أو الاحتراس الزائد		
4	ابني/ ابنتي لديه عدد قليل من الأصدقاء في المدرسة أو خارجها		
5	خسر ابني/ ابنتي الكثير من أصدقائه فجأة، أو يتجنّب مخالطة النّاس		
6	يفقد ابني/ ابنتي قطع ملابسه، أو الأدوات الإلكترونية، أو مقتنياته الشخصية، أو تعرضها للتلف أو التمزّق		
7	ابني/ ابنتي يطلب المال بصفة متكررة ومُتزايدة		
8	انخفض الأداء المدرسي لابني/ ابنتي		
9	يتغيب ابني/ ابنتي عن المدرسة، أو يتصل من المدرسة لطلب الرجوع إلى البيت		
10	يحاول ابني/ ابنتي البقاء بقربي أو بقرب البالغين		
11	لا يستطيع ابني/ ابنتي النوم جيدًا، أو يعاني من الكوابيس		
12	يشكو ابني / ابنتي من الصداع أو المغص أو غير ذلك من الأعراض البدنية		
13	يشعر ابني / ابنتي بالحزن عادةً بعد قضاء الوقت على شبكة الإنترنت أو الهاتف (دون تفسير معقول)		
14	يتصرف ابني/ ابنتي بشكل سرّيّ وعلى غير العادة، عندما يتعلق الأمر بالنشاط على شبكة الإنترنت		
15	يتصرف ابني/ابنتي بعدوانية أو إظهار نوبات غضب		

إذا ما كانت إجابة 5 أو أكثر من الأسئلة أعلاه (بنعم) فمن الضروري زيادة الرقابة على الطفل والبحث في الأسباب، وبعد ذلك التصرف وفقًا لما ورد سابقًا في هذا الدليل.

هل أنا كأم أو أب سبب كون ابني مُتنمر؟

م	السؤال	نعم	لا
1	يتفاخر ابني/ ابنتي أمامي بضرب زملائه في المدرسة، وأوافق على ذلك.		
2	ابني/ ابنتي صرح بأنه أخذ أدوات زملائه من دون موافقته، ولم أوضح مدى خطأ هذا الفعل وسلبياته.		
3	ابني/ ابنتي أخبرني بتحريض أصدقائه على عدم اللعب والكلام مع أحد الطلاب، ولم أسأل عن سبب هذا الفعل ولم أوجهه للتصرف الصحيح.		
4	أُعنف ابني/ ابنتي عند قيامهم بأي تصرف لا أراه صائبًا وأصرخ في وجهه.		

إذا كانت إجابة أحد هذه الأسئلة (بنعم) فأنت يا عزيزي الأب وعزيزتي الأم تساعدين في تشكيل شخصية متنمر، ويجب إعادة النظر في هذه التصرفات أو التصرف الذي من المُتوقع أن يُشجع الطفل على تطوير سلوك مُتنمر.

إجراءات التبليغ

خط
نجدة الطفل
116111

أو

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الداخلية

تطبيق حمايتي

الخاص بمركز
وزارة الداخلية
لحماية الطفل

جـائـزة
المجلس الأعلى للأمومة والطفولة
للوقايـة من التـنـمر في المدارس

تكريمًا وتقديرًا للجهود المبذولة في الوقاية من التنمر، وتثمينًا لدور الجميع في تحقيق بيئة مدرسية آمنة، وجهت **سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك**، رئيسة الاتحاد النسائي العام ورئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية - حفظها الله - (أم الإمارات)، بإطلاق جائزة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة للوقاية من التنمر في المدارس. تأتي هذه الجائزة تأكيدًا لحرص سموها على تعزيز بيئة آمنة وصحية للأطفال في الإمارات.

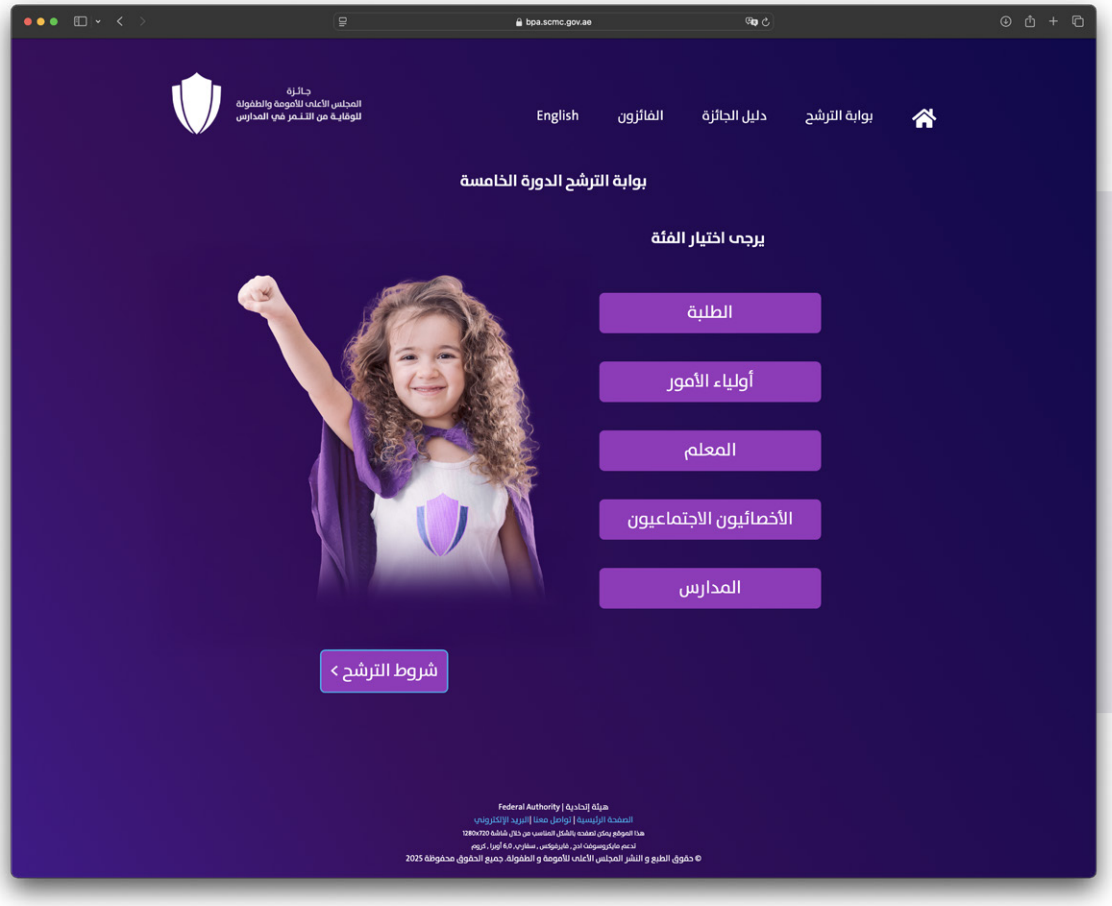
ويدعو المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الجميع للانضمام والمشاركة الفاعلة في الجائزة مع كل دورة، تكريمًا للمساهمات القيمة في الوقاية من التنمر، وتحقيقًا لرؤية مشتركة نحو مدارس خالية من التنمر.

أهداف الجائزة

- تعزيز الجهود في توفير بيئة مدرسية آمنة للأطفال
- تحفيز المجتمع المدرسي على البذل والعطاء
- خلق المنافسة الشريفة وحب التميز
- إبراز أصحاب المبادرات والأفكار الإبداعية المتميزة

فئـات الجائـزة

- المدارس الحكومية والخاصة
- المعلمون
- الطلاب
- أولياء الأمور
- العاملون بالمدارس كالمدراء والمرشدون والممرضون والأخصائيون



شاركوا في الجائزة
من خلال بوابة الترشح:

bpa.scmc.gov.ae

المجلس الأعلى للأمومة والطفولة
THE SUPREME COUNCIL FOR
Motherhood
& Childhood

دليل الوالدين للوقاية من التنمر
في المدارس

الطبعة الأولى
© جميع الحقوق محفوظة 2025.

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية (E) التي تلائم
محتوى الكتاب وفقًا لنظام التصنيف العمري
الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.
موافقة المجلس الوطني للإعلام:
MC-03-01-XXXX
الترقيم الدولي ISBN:
978-9948-XXX-XX-X

طبع بالمطبعة المتحدة
دولة الإمارات العربية المتحدة

scmc.gov.ae
@UAESCMC