



دليل الحماية والحد من التنمر
(عنف الأقران)



A Guide to Prevention & Protection
from Bullying



◀ ما هو التنمر (عنف الأقران)؟

التنمر هو سلوك متكرر قد يتخذ شخص أو مجموعة من الأشخاص كحداثة لإيذاء شخص آخر أضعف جسمانياً أو ضعيف الشخصية. وبعض أهم مسببات التنمر هما المظهر الخارجي والحالة الاجتماعية، هذا بالإضافة إلى الوضع القبلي أو العرقي، أو الديانة، أو لكون الشخص المعتدى عليه خجول أو انطوائياً. كما تشمل مظاهر التنمر التالي: اعتداءات مباشرة كالضرب، والتهديد والتخويف، والإغاطة بشكل ضار أو التعنيف والشتيم، وسرقة أو إتلاف ممتلكات الغير، التلميحات والتعليقات الجنسية غير اللائقة، والاعتداء الجنسي. أما في الحالات الأقل حدة أو عنفاً، فإن التنمر قد يشمل الترويج للإشاعات، أو تشجيع الآخرين على معاملة شخص ما بازدراء أو توبيخه.

كما أن التقنية الحديثة المتمثلة برسائل الجوال، الرسائل الإلكترونية، ومواقع التواصل الاجتماعي، وسهولة تصوير مقاطع الفيديو وعرضها من خلال شبكة الإنترنت قدمت شكلاً جديداً من أشكال التخويف وهو التنمر أو العنف الإلكتروني (Cyberbullying) والذي بات رائجاً على شبكة الإنترنت.

◀ أين يحدث التنمر (عنف الأقران)؟

العنف المدرسي: يظهر عنف الأقران لدى الفتيان (الأولاد) بشكل أكبر منه لدى الفتيات (البنات)، فالمرهقين يلجئون لتعنيف غيرهم من الفتيان كما أنهم الأكثر عرضة للتنمر. وعلى الرغم من أن المرهقين من كلا الجنسين يتعرضون للعنف المدرسي المتمثل بالسخرية من المظهر أو طريقة الكلام، إلا أن الفتيان هم أكثر من يبلغ بتعرضه للضرب، والدفع، أو اللكم. وفي المقابل فإن الفتيات عادةً أكثر عرضة للإشاعات، التلميحات، أو التعليقات الجنسية، والنبذ أو الصد من قبل مجموعة أخرى من الفتيات. كما أن الطلبة والطالبات أكثر عرضة لعنف الأقران في المراحل الانتقالية التالية: (من الابتدائي إلى المتوسط، ومن المتوسط إلى الثانوي).
التنمر خارج المدرسة: قد يتعرض الطفل أو المراهق لجميع أنواع العنف من أقرانه حتى خارج المدرسة. مثال ذلك: وهو في انتظار الحافلة المدرسية، أو حين يستقل الطفل أو المراهق الحافلة، أو في النادي الرياضي أو الحي وكذلك حين يحضرون أنشطة بعد أوقات الدراسة.

التنمر أو العنف الإلكتروني (Cyberbullying): إن رسائل الجوال، مواقع التواصل الاجتماعي، المدونات، البريد الإلكتروني، والرسائل الإلكترونية عامةً هي جميعها وسائل يستخدمها المرهقون/ الشباب والشابات للبقاء على اتصال ببعضهم البعض، وكذلك للتعبير عن أنفسهم، ولكن قد تستخدم هذه الوسائل الإلكترونية بواسطة المتنمرين لإرسال رسائل مزعجة ومضايقات غير لائقة، ونشر معلومات خاصة عن غيرهم من الشباب أو الشابات في مواقع عامة، تجاهل أحد مستخدمي برامج المحادثة عمداً، أو التظاهر بكونهم أشخاص آخرين (مثال ذلك أن يتظاهر المستخدم بأنه شاب أو فتاة وهو عكس ذلك)، والجدير بالذكر أن التنمر أو العنف الإلكتروني يختلف عن ظاهرة التنمر التقليدي من ناحية أنه يصعب الهروب منه؛ حيث قد يحصل في أي وقت صباحاً أم مساءً، كما أنه أكثر وضوحاً لسرعة انتشار الرسائل المزعجة والمضايقات غير اللائقة

من خلاله . هذا بالإضافة إلى أن العنف قد يكون مجهول الهوية

كما أن المرهقين/ الشباب والشابات يصبحون أكثر عرضة للإغراءات الجنسية حين يعرضون معلومات شخصية على أشخاص مجهولين أو غرباء، وعند زيارة غرف المحادثة أو المواقع المشبوهة، أو حتى حين يقومون باستخدام مصطلحات أو كلمات غير لائقة على شبكة الإنترنت

◀ العلامات الثلاثة عشر التي لا ينبغي تجاهلها!

- ممتلكات وملابس مفقودة أو متلفة.
- ملابس ممزقة ورضوض أو جروح لا تفسير لها.
- قلة الأصدقاء.
- ادعاءات متكررة بفقدان المصروف اليومي والممتلكات الخاصة أو وجبات الغداء المدرسية.
- الخوف من الذهاب إلى المدرسة أو الخروج من المنزل.
- تحاشي الأماكن، الأصدقاء، الأقران أو حتى الأنشطة التي كان يستمتع بها المراهق (ة).
- أن يسلك المراهق (ة) طرق مختلفة عن المعتاد للوصول من وإلى المدرسة أو محطة انتظار الحافلات.
- فقدان الشهية، الصداع وآلام المعدة.
- تقلبات في المزاج.
- اضطرابات في النوم.
- قلة الاهتمام بالواجبات والأعمال المدرسية، والتراجع في الأداء والمستوى التحصيلي في المدرسة
- الحديث عن الانتحار، أو تمني الموت
- عنف غير معهود من قبل المراهق (ة) تجاه الأخوة الأصغر سناً أو أياً من أفراد الأسرة .

◀ ما هي نتائج التعرض للتنمر (عنف الأقران)؟

- قد يعتقد البعض أن التنمر ليست بمشكلة حقيقية، إلا أن البحث في آثارها على المرهقين قد يثبت أنها كذلك:
- ضحايا التنمر من المرهقين قد يشعرون بالحزن والضغط النفسي، والتوتر والخوف.
 - ضحايا التنمر من المرهقين قد يفقدون التركيز في المدرسة وقد يتطور ذلك إلى التهرب من الحصص الدراسية، والتراجع في الأداء والمستوى التحصيلي، وعدم ممارسة الرياضات، وعدم حضور المناسبات الاجتماعية.
 - إذا استمر تعرض المرهقين للتنمر فترات طويلة، فقد يعاني ضحايا التنمر من المرهقين من قلة تقدير الذات وقلة الثقة بالنفس، ويلجئون للعزلة والانطواء.
 - في حالات نادرة قد يلجأ المرهقون كذلك إلى احتراقات عنيفة ومتطرفة كحمل الأسلحة للدفاع عن النفس.
 - إحدى أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً لدى المرهقين الذين تعرضوا لعنف الأقران هو الاكتئاب والذي إن ترك بدون تدخل علاجي قد يؤثر على نفسية الشاب (ة) وتصرفاتهم.

نصائح للأطفال والمراهقين



كيف تحد وتقلل من مواجهتك للمتنمرين؟

لا تعطي المتنمر فرصة وحاول بقدر الإمكان تجنبه. ليس معنى ذلك أن تلجأ للاختباء أو عدم حضور حصصك المدرسية وإنما حاول أن تسلك طريقاً مختلفاً للمدرسة إن كنت تذهب مشياً على الأقدام أو حتى داخل المدرسة.

قف بثقة وكن شجاعاً. فعندما تشعر بالخوف من شخص ما فإنك لن تبدو شجاعاً أمامه. لذا فإن محاولة إظهار الشجاعة حتى وإن لم تكن تشعر بها تماماً قد تكون كافية لإيقاف المتنمر من إيذائك. كيف يتصرف الشخص الشجاع؟ قف بثقة أمام المتنمر وسوف تصله الرسالة وكأنك تقول له: " لا تعبت معي" أو " لا تؤذني". والشعور بالشجاعة يكون أسهل حين تشعر بالرضا عن نفسك.

اشعر بالرضا عن نفسك فلا يوجد شخص كامل. ما الذي يمكنك أن تفعله لتبدو وتشعر بأنك في أفضل حال؟ قد ترغب في تحسين مظهرك الخارجي وزيادة لياقتك البدنية بواسطة ممارسة المزيد من الرياضة، الإقلال من مشاهدة التلفاز، وأكل وجبات خفيفة وصحية. أو ربما قد تشعر بحالة أفضل بعد الاستحمام صباحاً قبل الذهاب إلى المدرسة فمشور النظافة والانتعاش سينعكس إيجابياً على حالتك النفسية.

احصل على صديق (وكن صديقاً للآخرين). حين تواجه المتنمر وبرفتك أحد الأصدقاء فإن كترتكم قد تغلبه وتقلل احتمالية اعتدائه عليك بأي شكل كان. حاول دائماً أن تكون بصحبة واحد أو أكثر من الأصدقاء خاصة حين تذهب مشياً إلى المدرسة، أو أثناء تحركك داخل المدرسة، وفي أي مكان قد تواجه فيه أحد المتنمرين. وتصرف بنفس الطريقة مع أصدقائك إن كانوا يواجهون نفس المشكلة.

ماذا تفعل حين يتهم عليك أحد المتنمرين؟

تجاهل المتنمر وتهديدهاته بقدر الإمكان. تظاهر بعدم سماعك له وحاول أن تبتعد عن مكان تواجدك. فالمتنمرين يبحثون دائماً عن من يقوم بردات فعل كبيرة تجاه تصرفاتهم ويستجيبون لإيذائهم ومضايقاتهم. وتظاهرهم بعدم ملاحظتهم وعدم الاهتمام بما يقولون أو يفعلون قد يكون الحل الأمثل لإيقافهم عن ما يقومون به.

دافع عن نفسك حتى لو كان بالتظاهر بالشجاعة والثقة بالنفس. قل للمتنمر "لا! توقف" بصوت مرتفع ثم ابتعد عنه. كما أن الأصدقاء قد يساعدونك في إيقاف المتنمر عند حده حين يقولون له بصوت واحد "قف عن إغاظة أو إخافة غيرك" ثم تبتعد أنت وأصدقائك عنه. وإذا طلب منك المتنمر القيام بعمل لا ترغب به، تصرف بنفس الطريقة ولا تستجب لطلباته لأنك إن فعلت فسوف يستمر بإيذائك.

لا تستخدم نفس أسلوب المتنمر. لا تضرب، تتركل أو تدفع المتنمر من مبدأ المعاملة بالمثل سواء قام بإيذائك أو أحد من أصدقائك. إذا حاولت الدفاع عن نفسك بنفس هذا الأسلوب فإنك بذلك ترضي غرور المتنمر، كما أن التصرف بهذه الطريقة قد يعرضك للخطر وحتماً ستقع في مشكلة. لذا كان من الأفضل التواجد في مكان مليء بأشخاص يشعرونك بالأمان، وكذلك أطلب المساعدة من أي شخص بالغ.

لا تظهر مشاعرك أمام المتنمر. عود أو درّب نفسك على عدم إظهار مشاعر الغضب والاستياء. حاول أن تلهي أو تشغل نفسك بالتفكير بأمر أخرى حتى تنجح في الخلاص من الموقف وتواجد في مكان آمن. مثال ذلك: حاول العد بالعكس من ١٠٠، قم بتهجئة كلمة بالعكس وهكذا.

أخبر شخص بالغ حين يتعرض لك أحد المتنمرين و يقوم بإيذائك. اختر شخصاً تثق به فالمعلمين، أو مدراء المدارس والوالدين جميعهم حتماً سيقفون بجانبك للحد من التنمر. أحياناً قد يتوقف المتنمر عن إيذائك بمجرد إخبارك للمعلم بما يحدث لك لخوفهم من العقاب الذي قد يفرضه عليه أحد أبويه. واطمئن فإخبارك للمعلم بمعاناتك لا يعتبر غيبة/ نسيمة لأن التنمر ليس بالأمر البسيط بل هو تصرف خاطئ وحديثك عنه قد يساعدك كثيراً في الحد منه سواء كان الإيذاء موجهاً لك أو لغيرك.

نصائح للأبوين والمعلمين/ المعلمات

كيف يتصرف أو يتدخل الشخص البالغ إذا كان الطفل/ المراهق هو من يُعنف أقرانه (المعتدي)؟

- أخبر الطفل/ المراهق بما هو متهم به بشكل هادئ واطلب منه تفسير لتصرفاته.
- اسأل المعلم/ المعلمة إن كان ابنك/ ابنتك هو وحده المتهم بالتنمر على أقرانه.
- اسأل المعلم/ المعلمة ما هي الاستراتيجية أو الطريقة المقترحة من قبله للتعامل مع هذه المشكلة.
- اشرح للطفل/ المراهق أن استخدام الألقاب أو الأسماء غير المرغوبة لدى أقرانه، وإيذائهم، أو إبعاد أصدقائهم عنهم عمداً لا يعتبر مزاحاً وإنما تنمر (عنف أقران).
- استفسر من المدرسة عن إمكانية زيادة عدد المشرفين/ المشرفات في الوقت الذي ذكر بأنه حصل فيه الموقف أو الحادثة.
- اطلب من المدرسة إبلاغك باستمرار عن أي شكاوى أو مشاكل سلوكية قد تحدث مستقبلاً.

◀ ماهي الخطة بعيدة المدى لوقف التنمر (عنف الأقران)؟

- قم بتدريب المراهقين على مهارات حل المشكلات و الحزم والتي ستساعدهم في حال تعرضهم لمواقف صعبة
- كن قدوة حسنة للأطفال والمراهقين بتعليمهم كيفية حل المشكلات بدون استخدام العنف أو السلوك العدواني.
- ناقش الأطفال والمراهقين بما يرونه من مشاهد عنف في القنوات المرئية وكونها مشاهد من نسج الخيال أو غير واقعية في أغلب الأحيان ولا ينصح بتقليدها لما لذلك من عواقب وخيمة.

ختاماً، من المهم أن تعلم أن سلوك المتنمر قابل للتغيير؛ فالمعلمين، المستشارين، والوالدين لهم دور فعال في المساعدة على التغيير. كما أن سلوك الأقران من حوله له أثر كبير في تشكيل وتغيير سلوكياته العنيفة. ويمكن للمتنمر أن يتغير للأفضل إذا استغل أو قام بتوجيه قوته وطاقاته بشكل إيجابي. فالقرار في نهاية المطاف يعود للمراهق(ة) نفسه، فالبعض يتغير ليصبح شخصاً متميزاً، والبعض الآخر لا يتغير أبداً.

ويجدر بالذكر أنه ليس على أي شخص كان أن يتحمل سلوكيات المتنمر المزعجة. فإذا تعرضت أنت أو أحد أصدقائك لمضايقات أو اعتداءات من أحد المتنمرين، قم بإبلاغ شخص تثق به . من حق الجميع أن يشعروا بالأمان، ووجود المتنمرين في حياتك قد يشعرك بعكس ذلك. لذا لا بد أن تبلغ شخص ما بما يحدث، واستمر بالتبليغ لدى حدوث كل موقف إلى أن يتم عمل شيء يردع ذلك المتنمر عن أفعاله.



”ممارسة قوة السلطة على ضعيف ردة فعل

ناتجة عن ضعف شخصيته“
ماريه العجلان

◀ كيف يتصرف أو يتدخل الشخص البالغ إذا كان الطفل/ المراهق هو المُعَنَّف (المعتدى عليه)؟

- لا تهمل شكوى الطفل/ المراهق وإنما خذها بعين الاعتبار وتحدث إلى المدرسة (المدرس، المدرب، أو حتى المدير). أما بالنسبة للمعلمين/ المعلمات، فقم بتبليغ الوالدين أو ولي أمر الطفل أو المراهق المعتدى عليه أو المتعرض للعنف من الأقران.
- انتبه لتصرفاتك. فالمرهقون يقومون بالتصرف بطريقة مشابهة إن لم تكن مطابقة لتصرفات البالغين من حولهم. لذا حاول بقدر الإمكان التحكم بتصرفاتك كأن تكون متعاطف ولطيف في تعاملاتك وتجنب الانخراط في أي عنف جسدي/ بدني، انتقادات لاذعة/ قاسية، ثأر، أو ثورات عاطفية شديدة ومبالغ فيها.

◀ عندما يقتحم التنمر أو عنف الأقران منزلك: التنمر/ العنف الإلكتروني (Cyberbullying)

- الفت انتباه المراهقين إلى أن هناك معلومات من غير الآمن نشرها أو إعطائها للغرباء على شبكة الإنترنت. مثال ذلك: الاسم الكامل، العنوان، رقم الهاتف المحمول، أسماء الأماكن التي يتواجد بها الشاب أو الشابة عادةً، معلومات مالية، اسم المدرسة، وأي تفاصيل شخصية أخرى قد تساعد أي غريب في تحديد موقع المراهق والوصول إليه.
- وضح للمراهقين أنه لا يمكن مسح أو حذف الرسائل، الصور أو المحادثات تماماً، وإنما تبقى موجودة دائماً على شبكة الإنترنت وبالتالي يمكن استعادتها واستغلالها من قبل الغرباء في أي وقت شاعوا.
- قم بإغلاق الموقع الإلكتروني أو المدونة الخاصة بالمراهق(ة) حين يتعرض للعنف الإلكتروني أو الابتزاز. وإذا استدعى الأمر، ينصح المراهق(ة) بتغيير عنوان البريد الإلكتروني أو المعرف الخاص به والذي يستخدمه في مواقع المحادثة أو الرسائل الإلكترونية.
- قم بالإيضاح للشباب/ الشابات الأصغر سناً ما هي الرسائل المؤذية و غير اللائقة.
- قم بتشجيع المراهقين على عدم الاستجابة وتجاهل العنف الإلكتروني أو الابتزاز .
- لا تضع أجهزة الحاسب الآلي في غرف نوم المراهقين حتى يتسنى لك مراقبة نشاطاتهم الإلكترونية. وعلى الرغم من صعوبة مراقبة نشاطات المراهقين الإلكترونية هذه الأيام مع توفر الهواتف المحمولة وأجهزة الحاسب (الكمبيوترات) المتنقلة وغيرها، إلا أنه يظل من الأفضل إبقاء أجهزة الحاسب الآلي في الأماكن العامة التي تجتمع فيها الأسرة .



Prepared for

The 19 Days of Activism Prevention Abuse and Violence Against
Children/Youth Campaign 1- 19 Nov. 11

Prepared by

Hanoof Zamel Al Sughayer

Amaan Youth Committee - The National Family Safety Program

Designed by

Meshari Abdullah

Photographer & Designer

0561119685

تم إعداد الدليل

لحملة الـ 19 يوماً للحد من الإساءة والعنف ضد الأطفال والمراهقين
(1-19 نوفمبر 2011م)

أعدته:

هنوف بنت زامل الصغير
لجنة شباب الأمان - برنامج الأمان الأسري الوطني

تصميم وإخراج

مشاري عبدالله

، مصور ومصمم جرافيكس

0561119685

► RESOURCES

◀ مصادر

- The Teen Years Explained: A Guide to Healthy Adolescent Development [Authors: Clea McNeely, MA, DrPH and Jayne Blanchard] including reference to:
- The Youth Connection, January/February 2005, Institute for Youth Development, www.youthdevelopment.org
- Gengler, C. (2009). Teens and the internet. Teen Talk: A Survival Guide for Parents of -Teenagers. Regents of the University of Minnesota. Available at <http://www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/00145.pdf>.
- Gengler, C. (2009). Teens and social networking websites. Teen Talk: A Survival Guide for Parents of Teenagers. Available at <http://www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/00144.pdf>.
- Kowalski, R.M. & Limber, S.P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 41, S22-S30.
- Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, K.J., & Ybarra, M.L. (2008). Online "predators" and their victims: myths, realities, and implications for prevention and treatment. *American Psychologist*, 63(2): 111-128.
- Dealing with a Younger Bully, Source: Bullying UK (<http://www.bullying.co.uk/advice/dealing-younger-bully-0>)
- Dealing with Bullies, Source: Kids Health/ For Kids/ Dealing with Bullies (HYPERLINK "<http://kidshealth.org/kid/feeling/emotion/bullies.html>" <http://kidshealth.org/kid/feeling/emotion/bullies.html>)