



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

التنمر: معلومات لأولياء الأمور

Bullying: Information for Parents (Arabic)

التنمر هو سلوك عدواني غير مرغوب فيه من قبل شخص أو مجموعة تستهدف شخصًا أو مجموعة أخرى. وغالبًا ما يكون هناك اختلال في توازن القوى بين الطرفين قد يكون حقيقيًا أو يُعتقد أنه حقيقي. حيث يستخدم المتنمرون قوتهم للسيطرة على ضحاياهم أو تخويفهم أو تهديدهم. ويمكنهم فعل ذلك مرة واحدة أو يكررون السلوك مرارًا وتكرارًا في كثير من الأحيان.

التنمر، على عكس المضايقة، يعني دائمًا وجود نية لإيذاء جسدي أو عاطفي. حيث إنه يؤثر على الجميع، حتى المتنمرين.

تختلف استجابة كل طفل للتنمر. فيمكن أن تكون الآثار طويلة الأمد وضارة. ويمكن أن يؤدي التنمر إلى الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات وضعف صورة الجسد.

يمكن أن يكون التنمر جسديًا أو لفظيًا أو نفسيًا (الصورة 1). والأمثلة هي:



المصدر: موقع Stopbullying.gov لمقاومة التنمر بسبب

الصورة 1 يمكن أن يكون التنمر جسديًا أو لفظيًا أو نفسيًا.

- التعليقات السلبية أو الدنيئة، الشتائم
- ترك الأشخاص وتجاهلهم في الأنشطة
- الضرب أو الركل أو الدفع أو البصق أو أي أفعال أخرى مؤذية جسديًا
- الكذب أو إطلاق إشاعات عن شخص ما.
- أخذ الأشياء أو إتلاف الممتلكات
- السخرية من أصل الشخص أو دينه أو توجهه الجنسي أو احتياجاته الصحية أو الشكل الذي يبدو عليه
- "التنمر الإلكتروني" - استخدام الرسائل النصية أو الصور أو الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي (فيسبوك أو تويتر أو إنستغرام أو سناب شات أو يوتيوب) أو الهواتف المحمولة بطريقة مؤذية
- جعل شخص ما يفعل شيئًا لا يريد
- التهديد أو الابتزاز

علامات على تعرض الطفل للتنمر

- تلف الملابس أو الأشياء
- الجروح والكدمات والخدوش غير المبررة
- مصاحبة عدد قليل من الأصدقاء، إن وجدوا، أو تغيير مجموعات الأصدقاء أو التوقف عن اللعب مع الأصدقاء القدامى
- الانسحاب من تجمعات الأصدقاء والعائلة

يُتبع...

حقوق الطبع والنشر ©2012، مراجعة 2020، لـ Nationwide Children's Hospital

HH-IV-133-AR



المصدر:

<https://blog.ed.gov/2019/05/the-only-way-out-is-through/>

الصورة 2 يمكن للأطفال الذين يتعرضون للتنمر أن يفقدوا الاهتمام بالمدرسة ويرفضوا المشاركة في الأنشطة.

- الخوف من الذهاب إلى المدرسة أو التواجد مع الأصدقاء أو زملاء الدراسة
- مشاكل في السلوك أو الانضباط في المدرسة
- رفض المشاركة في الأنشطة أو اتباع التعليمات
- فقدان الاهتمام بأداء الواجب المدرسي أو سوء الأداء المفاجئ في المدرسة (الصورة 2)
- تقلب المزاج أو البكاء أو الانفعالات العاطفية
- الصداع أو آلام المعدة أو الشعور بمشاكل جسدية بدون سبب طبي أو علّة
- الأحلام المزعجة وصعوبة النوم
- فقدان الشهية
- الأفكار الانتحارية

ما الذي يجب عليكم فعله إذا كنتم تعتقدون أن طفلكم يتعرض للتنمر

من المهم التحدث والاستماع باهتمام للطفل. ا طرحوا عليه "أسئلة مفتوحة" لا يمكن الإجابة عليها بـ "نعم" أو "لا" فقط (الصورة 3).



بعض الأمثلة كما يلي:

- مع من لعبت أو تناولت الغداء في المدرسة؟
- ما رأيك في الأطفال الآخرين في صفك؟
- كيف اتسخت ملابسك أو تمزقت؟
- ماذا حدث لكتبك ولعبك وهاتفك، وما إلى ذلك؟
- ما الأسماء المستعارة التي يطلقها الأطفال الآخرون عليك؟
- ماذا يحدث عند الإيقاع بأحد الأشخاص ممن تعرفهم أو عند تعرضه للتنمر؟

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يمكنكم أن تسألوا ما يلي:

- كيف تحل أنت وأصدقائك المشاكل مع الآخرين؟
- ما هي طبيعة المحتويات التي تشاركها أنت وأصدقائك على وسائل التواصل الاجتماعي؟
- أخبرني عن الشلل أو الزمر في مدرستك؟

المصدر: وزارة الصحة والخدمات
البشرية الأمريكية، المعاهد الوطنية
للصحة، المعهد الوطني للصحة النفسية.
(2015). الاكتئاب (منشورات المعاهد
الصورة 3 ينبغي الإنصات جيداً لطفلك.
وا طرحوا أسئلة مفتوحة.



المصدر: مركز السيطرة على الأمراض: حزمة تقنية شاملة للوقاية من عنف الشباب والسلوكيات الخطيرة المرتبطة بذلك
الصورة 4 ينبغي مدح الطفل وتشجيعه لإخبارك عندما يتعرض للتنمر. وأخبروه أن ذلك ليس خطأه وبأنه لديه الحق في أن يشعر بالأمان.



المصدر: مركز السيطرة على الأمراض: حزمة تقنية شاملة للوقاية من عنف الشباب والسلوكيات الخطيرة المرتبطة بذلك
الصورة 5 ساعدوا طفلك في معرفة من هم الأشخاص البالغين المأمونين أو الموثوق بهم ويمكنه اللجوء إليهم.

إذا اكتشفت أن طفلك يتعرض للتنمر:

- يجب عليكم إعطاء رسالة واضحة مفادها أن التنمر ليس مقبولاً أبداً.
- امدحوا طفلكم لإخباركم (الصورة 4). يمكنكم تذكير الطفل بأنكم بحاجة لمعرفة ما يحدث. فمهمتكم هي مساعدته وحمايته.
- أخبروه أن ذلك ليس خطأه وبأنه لديه الحق في أن يشعر بالأمان.
- وضّحوا له أنها ليست بوشاية أن يخبر أحداً عما إذا كان أحد الأشخاص يفعل شيئاً لإيذائه أو لإزعاج شخص آخر. حيث إن الهدف من الغيبة أو الوشاية هو إيقاع شخص ما في مشكلة. وأن الإبلاغ يتم للحصول على المساعدة.
- ساعدوا طفلك في معرفة من هم الأشخاص البالغين المأمونين أو الموثوق بهم ويمكنه اللجوء إليهم (الصورة 5).
- أخبروهم أن يتجنبوا الأماكن التي يحدث فيها التنمر، إن استطاعوا. وينبغي ممارسة أنشطتهم بالقرب من البالغين ومجموعات أخرى من الناس. حيث يميل المتنمرون إلى عدم التصرف بصورة سيئة أمام البالغين.
- أخبروا الطفل أن يتبع سياسة "نظام الأصدقاء" بحيث لا يكون بمفرده. فغالباً ما يكون الأمر أمناً في وجود أعداد.

المزيد من النصائح المفيدة:

- اقرأوا كتباً أو شاهدوا مقاطع فيديو أو أفلاماً عن التنمر مع طفلكم. وتحدثوا عن كيفية تأثير تصرفات الشخص على الآخرين. فقد يساعد ذلك طفلكم لكي يصبح أكثر انفتاحاً للحديث عن تعرضه للتنمر أو معرفة متى يتعرض الآخرون للتنمر.
- تمثيل دور (ممارسة) ما يمكن أن يفعله طفلكم أو يقوله إذا حاول أحد الأشخاص التنمر عليه أو على شخص آخر. ومن الأفضل تجاهل المتنمر والابتعاد عنه وإخبار شخص بالغ. حيث إن فكرة المقاومة بالعراك الجسدي أو بالكلمات ليست جيدة.
- عليكم مراقبة حسابات وأنشطة طفلكم على وسائل التواصل الاجتماعي. ويمكنكم إبلاغ خبراء الكمبيوتر (مسؤولي المنصة) الذين يديرون الموقع بشأن التنمر عبر الإنترنت. حيث يمكنهم حذف المحتوى، أو حظر المستخدمين، أو حذف الحسابات.
- إذا أمكن، حاولوا الاتصال بالوالدي المتنمر. فقد لا يكونوا على دراية بما يقوم به طفلهم.

- فكّروا في التماس المشورة أو العلاج للطفل إذا رأيتم تغيرات في سلوكه وعواطفه بصورة مقلقة (الصورة 6).



المصدر: girlshealth.gov/Going to Therapy

- إذا شعرت أن طفلكم قد يحاول إيذاء نفسه، فيجب الذهاب فوراً إلى أقرب قسم للطوارئ للحصول على مساعدة عاجلة.
- في حالة وجود تهديدات بالإيذاء الجسدي أو العنف، يجب الاتصال بالشرطة.

ما الذي يجب عليكم فعله إذا كان طفلكم هو الشخص المتنمر

المتنمر يحتاج إلى المساعدة والاهتمام منكم فور علمكم. وإذا كان طفلكم هو المتنمر، فمن المرجح أنه يواجه مشاكل في التعامل مع الخلافات، أو لعله يُصاب بالإحباط بسهولة، أو لا يقدر آراء الآخرين، أو يخالف القواعد، أو ربما لديه اكتئاب.

الصورة 6 زيارة أحد الاستشاريين قد تكون مفيدة.

لا يوجد نوع واحد من المتنمرين (الصورة 7). وقد يبدو أن المتنمر لديه الكثير من الأصدقاء. ولكن في كثير من الأحيان، يكن اهتمامهم الأكبر باكتساب شعبية. فقد يبدو البعض مثل "المنعزلين" أكثر من كونهم من "المنضمين" ويجدون صعوبة في تكوين صداقات. وقد يشعر آخرون بالتجاهل.

من علامات التنمر:



المصدر: المصدر: مركز السيطرة على الأمراض:
حزمة تقنية شاملة للوقاية من عنف الشباب
والسلوكيات الخطيرة المرتبطة بذلك

الصورة 7 لا يوجد نوع واحد من المتنمرين.

- التورط في شجار جسدي أو لفظي
- يلوم الآخرين على مشاكلهم
- لديه أصدقاء يتنمرون على الآخرين
- لديه صعوبة في اتباع القواعد
- يتم إرساله إلى مكتب المدير أو إلى الاحتجاز في كثير من الأحيان
- لديه أموال زائدة أو أشياء جديدة غير مبررة
- يرى العنف بطريقة إيجابية أو يعتقد أنه مضحك

ما الذي يمكنكم فعله:

- اشرحوا ما هو التنمر. يجب عليكم إعطاء رسالة واضحة مفادها أن التنمر ليس جيداً أبداً.
- لا تخافوا من إخبار طفلك بما ستكون عليه عواقب التنمر على الآخرين.
- يجب أن تكونوا قدوة لتعليم الصغار سلوكيات العطف والاحترام للأشخاص المختلفين والأفكار المختلفة.
- ساعدوا الطفل على فهم الشعور بالتخويف. وقرأوا الكتب أو شاهد مقاطع الفيديو أو الأفلام مع الطفل لإظهار كيف يمكن أن يبدو التنمر. وتحدثوا عن كيفية تأثير تصرفات الشخص على الآخرين. واسألوا الطفل عن شعوره بشأن ما حدث للطفل في الكتاب أو الفيديو أو الفيلم بعد تعرضه للتنمر.
- ساعدوهم على تعلم طرق التعامل مع الإحباط والغضب بصورة لا تؤذي الآخرين. وتدريبوا على طرق التصرف السليم (مثل تمثيل الأدوار) عندما يشعر بالضيق. وعلموا طفلكم أن يتوقف ويفكر قبل القيام بشيء مؤذ (الصورة 8).
- أكدوا للطفل أنه بإمكانه التغيير. التنمر هو اختيار.



المصدر: girlshealth.gov/friendships

الصورة 8 إذا كان طفلكم هو المتنمر، فيجب تدريبهم على سبل التعامل مع الإحباط والغضب بصورة لا تؤذي الآخرين.

- ابحثوا عن الأوقات التي "يمكن ضبط طفلكم يتصرف بصورة جيدة" وانتهزوا الفرصة لمدحه. فبينغي قضاء بعض الوقت معهم كل يوم. وأنصتوا لهم بعناية وتحدث معهم عن مشاعرهم ونجاحاتهم.
- إذا اتصلت بكم المدرسة للشكوى من تنمر طفلكم، فعلمكم بذل قصارى جهدكم للبقاء هادئين وتجنب الغضب والدفاع. وركزوا على ما يمكنكم فعله للمساعدة. فيمكن للطفل أن يتعلم من الطريقة التي تتصرفون بها.
- قد يكون من المفيد لطفلك الحصول على استشارة أو علاج لتعلم كيفية التعامل مع عواطفه بشكل أفضل.

نصائح للتحدث مع المدرسة

اتصلوا بالمدرسة إذا كان طفلكم يتعرض للتنمر. واطلبوا الاجتماع مع المدير والمعلم أولاً (الصورة 9). وإذا لزم الأمر، تحدثوا إلى الأخصائي الاجتماعي والمدرّب في المدرسة.



المصدر: وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية، المعاهد الوطنية للصحة، المعهد الوطني للصحة النفسية. (2015). الاكتئاب (منشورات المعاهد الوطنية للصحة رقم 15-3561). د/ بيثيسدا: مكتب مطبوعات حكومة

الصورة 9 اطلبوا الاجتماع مع المدير والمعلم أولاً. وإذا لزم الأمر، تحدثوا إلى الأخصائي الاجتماعي والمدرّب في المدرسة.

- دوّنوا الحقائق مسبقاً - من وماذا ومتى وأين يحدث التنمر. وتجنبوا كتابة آرائكم ومشاعركم.
- عليكم تدوين الملاحظات أثناء الاجتماع. واحتفظوا بسجلاتكم الخاصة لما تخبركم به المدرسة وما يقولون إنهم سيفعلونه للمساعدة.
- اطلبوا نسخة من سياسة المدرسة المكتوبة بشأن التنمر. وفكّروا فيما يمكن فعله لتجنب التنمر ووقفه هناك.
- إذا استمر تعرض طفلكم للتنمر ولم يتحسن الحال، يجب أن تخبركم سياسة المدرسة إلى أين تتجهون بعد ذلك للحصول على المساعدة.

الأطفال المتنمرون وذوي الاحتياجات الخاصة

قد يتعرض الأطفال ذوي الاحتياجات التعليمية أو الصحية الخاصة للتنمر أكثر من غيرهم لأنهم يبدون مختلفين. وقد لا يعرف البعض أنهم ضحية التنمر. أو قد ينتابهم الخوف أو يجدون صعوبة في إخبار شخص بالغ بسبب اللغة أو التأخيرات الأخرى.

يمكن أن يشمل التنمر السخرية من الأطفال بسبب احتياجاتهم الصحية، مثل إعطاء الشخص شيئاً لديه حساسية تجاهه. وفي هذه الحالة، لا يعتبر التنمر أمراً خطيراً فحسب، بل أنه قد يفصل بين الحياة أو الموت.

عندما يتم التنمر على طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة في المدرسة، يصبح سلوك التنمر هو "التحرش بذوي الإعاقة". القانون الفيدرالي، بموجب القسم 504 من قانون إعادة التأهيل لعام 1973 والباب الثاني من قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة لعام 1990، يُلزم المدارس بالتصدي لظاهرة التنمر من خلال خطة مكتوبة لبرنامج التعليم الفردي (IEP). ويجب أن يصف برنامج التعلم الفردي ما يمكن أن يفعله طفلك إذا اعتقد أنه يتعرض للتنمر وما الذي ستفعله المدرسة للتعامل مع المشكلة.

موارد خاصة بالتنمر

الصحة السلوكية بمستشفى نيشن وايد تشيلدرن
(614) 355-8080

خط الحياة الوطني للوقاية من الانتحار
(800) 273-8255

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) مشروع المرونة
aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/resilience/Pages/Resilience-Project.aspx

يمكنكم الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى مؤسسة منطقة باكايب للتصدي للعنف " Buckeye Region Anti-Violence Organization" أو خدمات (GLBTQI) BRAVO
<http://www.bravo-ohio.org/>، (866)862-7286

مشروع التنمر، <http://specialneeds.thebullyproject.com>
CAP4Kids، <http://cap4kids.org/columbus> (يُرجى الانتقال إلى الموارد حسب المنطقة والخطوط الساخنة)

صحة الأطفال "Kids Health" www.kidshealth.org (والبحث عن كلمة "تنمر" أو "bullying")

المركز الوطني للتصدي للتنمر "National Bullying Prevention Center":
<http://www.pacer.org/bullying/resources/info-facts.asp>

مستشفى نيشن وايد للأطفال (NCH) ليس من الرائع أن تكون قاسياً "It's Not Cool to Be Cruel" من خلال الاتصال
الهاتفي أو إرسال رسالة نصية إلى
nationwidechildrens.org/its-not-cool-to-be-cruel، (614) 355-0678

وزارة التعليم بولاية أوهايو: مكتب دعم الأسرة والمجتمع "Office of Family and Community Support" من خلال
الاتصال هاتفي أو أرسل رسالة نصية إلى
(877) 644-6338

(والبحث عن كلمة "تنمر" أو "bullying") <http://www.ode.state.oh.us>

خط النصائح لتوفير السلامة في المدارس في ولاية أوهايو "Safer Schools Ohio SaferOH Tip Line"، من خلال
الاتصال الهاتفي أو إرسال رسالة نصية على الرقم 723-3764 (844)، saferschools.ohio.gov

فهم التنمر وظاهرة التنمر عبر الإنترنت، onlineschools.org/student-bullying-guide

هيئة إيقاف التنمر التابعة لحكومة الولايات المتحدة "U.S. Government Stop Bullying"،
www.StopBullying.Gov

أعمال منع العنف "Violence Prevention Works"،
<http://www.violencepreventionworks.org/public/bullying.page>

Wrightslaw، <http://www.wrightslaw.com/info/harassment.index.htm>