

بدعم من



الامانة العامة للاوقاف

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

سلسلة صعوبات التعلم والحياة

صعوبات التعلم واضطراب تشنت الانتباه وفرط النشاط

مهارات اجتماعية

مواجهة التمر



الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم
Kuwaiti Association for Learning Differences

تعريف التمر:

التمر هو سلوك عدواني متكرر، يقوم به متتمر (ذكر أو انثى) أو مجموعة متممرين بهدف الإضرار بضحية عمداً، جسدياً أو نفسياً للسيطرة عليها وإذلالها أو نيل مكتسبات غير شرعية منها.

أشكال التمر:

- **الجسدي أو المادي:** كالضرب والركل أو تخريب الممتلكات الشخصية للضحية.
- **اللفظي:** كتوجيه التهديدات أو التحقير أو السخرية.
- **العاطفي:** التقليل من شأن الضحية عن طريق: التجاهل، ونشر الشائعات، والعزلة، والنبذ، والازدراء.
- **الجنسي:** كالتلميحات بالنكات، والصور، والاحتكاك البدني.
- **الإلكتروني:** إرسال رسائل تهديد أو سخرية على الهاتف النقال أو الحاسوب.

التمر ليس الصراع الطبيعي بين الأقران:

فالصراع الطبيعي هو وليد الموقف وعقوي، وليس فيه تخطيط لفرض السيطرة أو محاولة تحقيق هدف ما. كما إن المتتمر لا يظهر شعوراً بالدم، ولا يعمل على حل المشكلة بخلاف الأشخاص الذين يتنازعون تنازعا طبيعياً.

الأماكن التي يحدث فيها التمر:

يحدث التمر في أنحاء المدرسة كافةً وحولها، ولكنه - غالباً ما - يحدث في قاعات التربية البدنية، أو الاستراحة، أو المداخل، أو الحمامات، أو في حافلة المدرسة وأماكن انتظار الحافلات، وجماعات الأنشطة المدرسية.

التمر والطلبة ذوو صعوبات التعلم:

إن المشكلات النفسية والاجتماعية المصاحبة لصعوبات التعلم ولا سيما اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط: كتقدير الذات المنخفض، والعجز في المهارات الاجتماعية، تجعل الطلبة ذوي صعوبات التعلم أكثر عرضة لممارسة التمر أو أن يصبحوا ضحايا له.

وفي ظل عدم وجود الجو الأسري الصحي، والتوافق بين الوالدين، وعدم وجود الرعاية الوالدية الواعية والكافية التي تُعنى بحاجات الأبناء ومشكلاتهم تزداد احتمالية أن تتأثر هذه الفئة من الطلبة من هذه الظاهرة السلبية.

أهمية التعامل مع ظاهرة التنمر والحد من انتشارها:

الانتشار الواسع للتنمر:

واحد من كل اربعة متتمرين يصح لديه ملف جنائي قبل سن

٣٠

وفقا لدراسة أجرتها الحكومة الفيدرالية في أستراليا فإن واحدا من كل أربعة أطفال يتعرضون للتنمر، وبسبب تأثير الغرب الكبير على عالمنا العربي والإسلامي في هذا العصر نستطيع القول: إن نسبة انتشار التنمر في مدارسنا مقارنة لما جاء في هذه الدراسة.

ومما يفاقم المشكلة هو أن الكثير من الآباء والأمهات والتربويين في المدارس لا يعلمون أن أبناءهم ضحايا تنمر إلا بعد فترة طويلة نسبيا، وذلك بسبب خوف الضحايا الشديد من إعلان ما يتعرضون له حتى لا ينالهم مزيد من الأذى على يد المتتمرين.

الآثار السلبية للتنمر تطال الجميع في الأسرة والمدرسة والمجتمع كله:

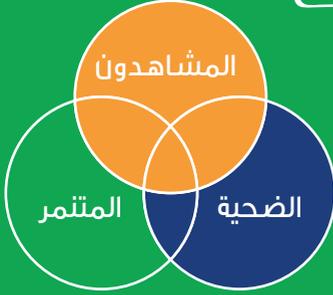
يساهم العنف الاسري والعنف ضد الاطفال في تزايد ظاهرة التنمر في الحجم والنوع والاساليب

- < يترك التنمر على الضحية آثارا نفسية سلبية طويلة الأمد كضعف تقدير الذات والشعور بالوحدة وعدم الأمان والقلق والاكتئاب، وفي بعض الحالات الشديدة محاولات الانتحار، وبمعاناة الطالب يعاني أفراد الأسرة جميعهم.
- < تطال الآثار السلبية للمتتمر وأسرته، فالمتتمرون عرضة للانخراط في السلوك المعادي للمجتمع، مثل: التخريب، والسرقة، واستعمال الممنوعات: كالتدخين، والكحول، وتدني التحصيل الدراسي، وأحيانا التسرب من المدرسة.

< **المتفرجون** أيضا ضحايا من نوع مغاير: منهم من يصاب بالخوف، ومنهم من يتعلم التنمر، ويبدأ بمشاركة المتتمر سلوكه.

< التنمر يخلق بيئة سلبية المناخ الاجتماعي، ويحول دون بيئة تعليمية جيدة، فيتأثر **طلبة المدرسة جميعهم** به.

أطراف عملية التمر:



الضحية وصفاتها:

● الضحية نوعان :

الضحية السلبية: وهي التي تفشل في الرد على العدوان أو الإهانة، وتلجأ إلى الهروب وتجنب الآخرين، وعادة ما تكون ضعيفة جسدياً أو مختلفة عن أقرانها.

الضحية الاستغرافية: وهي التي تكون ضحية فترة معينة، ثم تبدأ بالتمنر على من هم أصغر أو أضعف منها.

● الآثار السلبية على الضحية: (دلائل تعرّض الطالب للتمنر)

- ◀ ضعف تقدير الذات، وشعور بالوحدة وعدم الأمان، والقلق والخجل والاكتئاب، وفي بعض الحالات الشديدة محاولات الانتحار.
- ◀ إصابات جسدية كالكدمات وظهور أعراض سيكوسوماتية: صداع، ألم في المعدة، اضطرابات في النوم.
- ◀ تدني في المهارات الاجتماعية والقيادية، والميل إلى الانعزالية بسبب النبذ الاجتماعي، وعدم القدرة على تكوين صداقات ذات معنى.
- ◀ انخفاض الأداء المدرسي، وعدم المشاركة في الأنشطة المدرسية، وأحياناً عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة.
- ◀ سرعة الغضب وممارسة العنف مع الإخوة.

المتفرجون:

المحايدون: هم الذين يخافون من أن يصبحوا الضحية التالية فيلجؤون إلى الانسحاب.

المساعدون: هم الذين تربطهم صداقة مع المتنمر أو الذين قد يجدون متعة في مشاهدة التنمر، فيلجؤون إلى المشاركة بإلحاق الضرر بالضحية وتشجيع المتنمر.

المدافعون: هم المتعاطفون مع الضحية لشعورهم الإنساني العالي أو ارتباطهم بالقرابة معها، ويمكن الاستفادة من هؤلاء الطلبة كثيراً في الحد من التنمر ولكنهم بحاجة إلى المشورة حول كيفية المساعدة.

المتنمر وصفاته:

● المتنمر نوعان:

المتنمر السلبي: وهو الذي يلجأ إلى طرائق غير انفعالية، فيها: تروء، وتخطيط، ويوصف بالمتنمر القلق.
المتنمر الفعال: الذي يكون اندفاعيًا وانفعاليًا، ولديه ميل كبير للعدوان، ولكنه أيضا قلق ولا يشعر بالأمان.

← لدى المتنمر حبٌ شديدٌ للسيطرة على الضحية التي تكون أقل منه قوة.

← لدى المتنمر نظرة إيجابية عن التتمر و يجد له مسوغات.

← لديه قدر قليل من التسامح والتعاطف نحو الآخرين حتى مع أسرته فهو قليلا ما يشاركها أفراحها وأحزانها.

الدلائل على أن طفلك متنمر:

- العنف الجسدي نحو الآخرين كالضرب والركل.
- تدمير ممتلكات الآخرين أو أخذها أو إخفاؤها.
- إطلاق الألقاب القبيحة على الآخرين واختلاق
- إرسال رسائل غير مقبولة على هواتف الآخرين وبريدهم الالكتروني.

● العوامل المسببة للتنمر:

← **سمات شخصية:** تتصف شخصية المتنمر بالعدوانية وعدم الاتزان والاندفاعية والرغبة في استعراض القوة الجسدية أو النفسية والسيطرة على الآخرين.

← **تقدير المتنمر لذاته متدنٍ،** فهو يبحث عن من هم أضعف منه جسدياً أو عاطفياً؛ لكي يشعر أنه أقوى وأكثر أهمية، وقد يكون المتنمر ضحية للتنمر في السابق، ولديه رغبة ملحة في الانتماء، ولكنه لا يمتلك المهارات الاجتماعية للاحتفاظ بالأصدقاء فيلجأ إلى هذا السلوك السلبي.

على الاسرة ان تدرك ان الاثار السلبية على المتنمر لا تقل اهمية عنها عند الضحية فالمتنمرون عرضة للانخراط في السلوك المعادي للمجتمع مثل التخريب والسرقة واستعمال المنوعات كالتدخين والكحول وتدني التحصيل الدراسي واحيانا التسرب من المدرسة.

← **التعزيز:** تتعمق سمة التنمر بتعزيز الأهل أو الرفاق الذين يظهرون له الإعجاب، أو عن طريق مشاهدة العنف على التلفاز أو ممارسته بالألعاب الإلكترونية.

← **دور الاسرة:** خلل في أساليب التنشئة الوالدية المبكرة للأبناء، والعنف الأسري، والقسوة في المعاملة، والحرمان العاطفي، والإهمال والنقص في المشاركة الوالدية.

← **دور المدرسة:** كبر حجم المدرسة، وعدم وجود تعاون بين العاملين، وعدم وجود قوانين واضحة للسلوك ورقابة من إدارة المدرسة.

وسائل الحد من ظاهرة التمر:

دور ولي الأمر:

• إذا كان طفلك هو المتمم

1 على ولي الأمر الإسراع في التعامل مع الموضوع بحزم؛ لأن إهماله قد يؤدي إلى مشكلات في التحصيل الدراسي، وإلى مشكلات نفسية واجتماعية حتى قانونية، وفي الوقت ذاته عليه أن يظهر الحب والاهتمام الصادق اتجاه الطفل.

2 من المهم جداً معرفة أسباب إقدام الطفل على التمر حتى تعالج المشكلة من جذورها. فقد يكون السبب رغبة الطفل في لفت الانتباه إليه أو عدم شعوره بالأمان أو غيرها.

3 الحديث مع الطفل مطولاً عن المواضيع المتعلقة بالسلوك العدواني وأثره على الجميع.

4 مراجعة مرشد نفسي لمعرفة أسباب التمر وتعليم الطفل مهارات ضرورية كالسيطرة على الغضب والطرائق السليمة لحل النزاعات.

5 التواصل مع المعلم للمساعدة في تعديل سلوك الطفل.

6 عدم ترك الحادثة تمر من دون أن يعرف الطفل تبعات سلوكه عن طريق حرمانه من بعض المزايا كزيارة الأصدقاء مثلاً.

7 عدم لجوء الاهل إلى العنف الكلامي أو الجسدي في التعامل مع بعض أو مع أطفالهم أو الآخرين.

● إذا كان طفلك هو الضحية:

- ك تقييم الوضع بسرعة، وجمع أكبر قدر من المعلومات الممكنة من الطفل عن: كيف وقع التنمر؟ وأين؟ وإذا ما كان هناك شهود؟!<
- ك عدم تشجيع الطفل بالرد العدوانى.<
- ك تشجيع الطفل على التحدث عن معاناته، وعدم إشعاره بأنه مسؤول عن تعرضه للتنمر.<
- ك الاتصال بالمعلم أولاً، وإذا لم يستطع وقف التنمر الاتصال بإدارة المدرسة.<
- ك الاتصال عن طريق الهاتف أو عن طريق زيارة المدرسة بعد الدوام كي لا يتعرض الطفل لمضايقات أكثر من قبل المتنمر.<
- ك تشجيع الطفل على الاشتراك بنشاطات المدرسة، مثل: الرياضة، أو الموسيقى؛ لمساعدته على زيادة تقديره لذاته.<
- ك تعليم الطفل كيفية مواجهة التنمر باستعمال ما يسمى **التقنيات الحازمة**.

التقنيات الحازمة: Assertive Techniques

طريقة "التشويش" Fogging

1

تعتمد هذه الطريقة على نص بسيط:

"يمكن أن يكون ذلك صحيحاً"

"معك حق"
(اقوى رد)

"هذا رأيك!"

"أستطيع أن أفهم: لماذا تظن ذلك؟"

- تستعمل للتعامل مع التنمر اللفظى.
- تعتمد على مجازة المتنمر وحرمانه من متعة التلذذ بالتنمر.
- تستعمل الضحية لغة الجسد: كالنظر المباشر إلى المتنمر، والوقوف بوضعية استرخاء، والكلام بوضوح وثبات من أجل تقوية أثر ردود فعله اللفظية.
- تعمل على مساعدة الضحية بالشعور بالقوة بسبب تحكمه بالموقف مما يضعف المتنمر.

مثال:

المتنمر: اذناك كبيرتان.

الضحية: معك حق. هما كبيرتان. (تشويش)

المتنمر: اذناك كبيرتان لدرجة أنهما ترفران مع الريح.

الضحية: صحيح أذناي كبيرتان. (تشويش)

هذا الأسلوب يربط المتنمر، بينما إنكار الضحية لما قاله المتنمر يجعله يستمر بتوجيه الإهانات.

طريقة "الاستئلة السلبية" Negative Enquiry

٢

المتنمر: ملابسك قديمة ورتة من المؤكد بأن أهلك فقراء.

الضحية: أستطيع أن أفهم: لماذا تقول ذلك؟ (تشويش)

الضحية: ما المشكلة في أن يكون الإنسان فقيراً؟ (سؤال سلبي)

المتنمر: من الظاهر عندك جواب لكل شيء!

الضحية: هذا صحيح (تشويش)

طريقة المحافظة على الهدوء

٣

- تجاهل تصرفات المتنمر.
- ابقَ هادئاً بأخذ نفس عميق أو العد إلى العشرة.
- قل له بصوت ثابتٍ ومن دون غضب: إن تصرفاته تزعجك.
- إذا لم توقّف التصرفات المؤذية فسأخبر أحد الكبار. كي تحمي نفسك من التورط في مشكلة.

طريقة التخيل Visualization

٤

عندما توجه لك الإهانات تخيلها رماح تمر بجانبك، ولا تصطدم بك، أو إنك محبوب بالضباب ولا تستطيع الكلمات الوصول إليك، أو إنك جندي قادم من الماضي ومعك ترس يحميك من كلام الآخرين.

طريقة "الكلام الإيجابي مع الذات" Positive Self -talk

٥

تستعمل عندما تبدأ بالشعور بالغضب، وتريد السيطرة على نفسك.

حصّر واحفظ عدداً من الكلمات أو الجمل؛ لتستعملها آنذاك مثل: " طنش"، أو "مش فارقة معي"، ومن الأفضل أن تختار بنفسك هذه الكلمات أو الجمل، ردها مرة تلو الأخرى وأنت تأخذ نفساً عميقاً.

الإدارة

يجب أن تكون هناك استراتيجية مدروسة للتعامل مع التنمر في المدارس، وعلى إدارة المدرسة العمل على تدريب العاملين فيها، ليس فقط على كيفية التعامل مع التنمر وتجنيب الطلبة جميعهم من آثاره السلبية التي تطال الجميع من: طلبة، ومعلمين، وأولياء أمور، بل من الوقاية منه أصلاً.

وهناك برامج متخصصة في هذا المجال، على إدارة المدرسة العمل على تطبيقها من أجل تحقيق بيئة مدرسية إيجابية وصحية تكفل النجاح للطلبة جميعهم.

المعلم

تقع مسؤولية الحد من التنمر على المعلم بالدرجة الأولى وعليه اتباع ما يأتي:

وضع قوانين حازمة ضد التنمر في غرفة الصف.

التأكد من مدى انتشار التنمر في المدرسة عن طريق توزيع استبانة، وتحفظ سرية من يجيب عنها والكلام على انفراد مع الطلبة وأولياء الأمور والعاملين في المدرسة.

المساعدة في مراقبة جميع أنحاء المدرسة كالحمامات والملاعب لضمان بيئة مدرسية آمنة.

التعاون التام مع أولياء الأمور وإدارة المدرسة؛ لدعم وسائل الحد من التنمر، والعمل على نجاح الجهود المبذولة.

الاحتفاظ بسجل لحوادث التنمر، تدون فيها الأسماء والأماكن والزمان وتقدم إلى الإدارة.

عقد حلقات نقاش مع الطلبة وتنظيم ورشات عمل له.



الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم

Kuwaiti Association for Learning Differences

الهدف الرئيس للجمعية الكويتية لاختلافات التعلم (KALD) هو خدمة الطلبة ذوي صعوبات التعلم و/ او اضطراب تشبب الانتباه وفرط النشاط ودعمهم اكاديميا ونفسيا واجتماعيا.

من اجل تمكين هؤلاء الطلبة من تحقيق النجاح في المدرسة وفي الحياة, تقوم KALD بتنظيم حملات توعية ومحاضرات وورش عمل يديرها نخبة من المتخصصين من أجل توعية اولياء الامور ومساعدتهم على فهم الصعوبات التي يعاني منها أبناؤهم وطرق التعامل معها, ومن أجل تنمية مهارات العاملين في المدارس من إداريين ومعلمين ومشرفين.

وبما إن لصعوبات التعلم و اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط اثراً كبيراً على شخصية الطالب وعلى نفسيته وعلى حياته الاجتماعية, رأّت (KALD) بضرورة عمل إصدارات خاصة بهذه الجوانب من الحياة من اجل ان يعمل الجميع على تمكين جميع الطلبة من تحقيق النجاح والعيش بسعادة وتفاؤل.

إعداد وتأليف

أ. عليا قاردين

مستشارة الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم



الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم
Kuwaiti Association for Learning Differences



الخالدية، قطعة 3، شارع 33، مبنى رقم 15
تلفون: +965 24912963
موبايل: +965 95560877
info@kaldkuwait.org
www.kaldkuwait.org

@kaldkuwait
@kaldk