

أهم النصائح للآباء والأمهات ومقدمي الرعاية

منظمة Kidscape متواجدة لمساعدة الأطفال والأسر. سواء كان طفلك قد التحق لأول مرة للمدرسة أو قد غير العديد من المدارس وأنت قلق بخصوص التنمر، أو أنك تمر بموقف التنمر وغير متأكد مما يجب فعله، نحن هنا للمساعدة.

إعداد طفلك للحياة المدرسية

- 1) **حاول ألا تكون شديد القلق.** هذا أمر صعب ولكن غالبية الأطفال يقضون وقتًا ممتعًا في المدرسة بحيث أنهم قادرون على التعامل مع التحديات عند ظهورها وأنهم سيصبحون شبابًا سعداء في المستقبل.
- 2) **سيطر على الوضع.** إذا ظهرت أمامك تحديات فأنت تمتلك القوة والمهارات اللازمة لدعم طفلك. إذا لم تكن متأكدًا مما يجب فعله، فهناك الكثير من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في منظمة Kidscape لأنهم موجودين هنا من أجلك أيضًا.
- 3) **التمرّن.** تحدث إلى طفلك حول كيفية تكوين صداقات (على سبيل المثال قول مرحبًا، اسأل الأطفال عن أنفسهم، وكن لطيفًا)، وما يعنيه أن تكون صديقًا جيدًا (على سبيل المثال، الأصدقاء الحقيقيين لن يسببوا لك الازدحام). حاول جعل نفسك في مكانهم ف ما الذي كنت ستفعله إذا قام شخص ما بتعليق سلبي أو إيذائك. قم بتعزيز ثقتهم بنفسهم بأنهم قادرين على اتخاذ مواقف اتجاه ما يتعرضون له من التنمر وأخبرهم مرارًا وتكرارًا أنك موجود من أجلهم.
- 4) **تعليم استخدام أسلوب اللطف.** يشاهد طفلك كل تحركاتك، لذا فكر في كيفية التحدث عن أشخاص آخرين. شجعه على أن يكون الطفل الذي يدافع عن الآخرين، ويرحب بالجميع في اللعب بألعابهم، ويحب نفسه ويحب الآخرين.

ما هو التنمر؟

التنمر هو أي سلوك يهدف إلى الإيذاء، ويتكرر ويصعب على الشخص أو الأشخاص الذين يتعرضون له مرارًا وتكرارًا الدفاع عن أنفسهم (بعبارة أخرى - المتنمر لديه القوة). غالبًا ما يتعرض الأطفال للتنمر من الأطفال الآخرين، ولكن يمكن أيضًا أن يتعرضوا للتنمر من قبل البالغين.

كيف يبدو التنمر؟

هنالك الكثير من الأشكال للتنمر ولكن يخبرنا الأطفال أن أكثر أشكال التنمر شيوعًا هي المناداة بألقاب سيئة (لا تصدقوا المثل القديم الذي يقول الحجارة تؤذي - الكلمات تؤذي بنفس القدر أو أكثر من أي شيء). من الممكن أن يكون التنمر أيضًا جسديًا وعاطفيًا، ويمكن أن يحدث وجهًا لوجه وعلى الإنترنت (التسلط عبر الإنترنت). ومن المثير للاهتمام أن الأطفال يخبروننا أن التنمر الذي يحدث وجهًا لوجه هو الأكثر صعوبة.

استهداف "المختلفين"

يعتبر الأطفال الذين يُستهدفون في كثير من الأحيان من النوع "المختلف". للأسف هذا يعني الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وذوي الاحتياجات التعليمية، والأطفال الذين يعانون من أي نوع من التشوه، والشباب مقدمي الرعاية، والأطفال الذين يتم رعايتهم، والأطفال من الأقليات العرقية، والأطفال الذين يعيشون في فقر، والأطفال الفاقدين لأحبائهم، والأطفال الذين يعانون من الحساسية، والأطفال الذين لا تتوافق "معاييرهم" و نوعهم الاجتماعي كذكر أو انثى مع المتنمرين غالبًا ما يكونوا أهدافًا.

إشارات توجي إلى أن طفلك قد تعرض للتنمر

يمكن أن تتضمن العلامات تغييرًا في سلوك طفلك (صاحباً أو هادئاً) و خائفاً من الذهاب إلى المدرسة أو المشاركة في أنشطته المعتادة ، أو مرض غير مبرر مثل وجع في البطن أو الصداع ، واضطراب النوم ، وتبول الفراش ، والإصابات وفقدان أو سرقة الكثير من الممتلكات.

ما الذي يمكنك فعله في حال أن طفلك يتعرض للتنمر

- 1) لا داعي للذعر. إنه لأمر فظيع إن كنت تشك من تعرض طفلك للتنمر ولكنك ستتغلب على ذلك بالدعم المناسب. يحتاجك طفلك أن تكون هادئاً ولذلك دعه يشاهد والده بصورة المحارب الشجاع الرائع القادر على تغلب الشدائد.
- 2) خلق مساحة للتحدث. نعيش جميعاً حياة عصبية مليئة بالانشغالات ولكن الأطفال يحتاجونك أن تكون بجانبهم ليتمكنوا من إخبارك بما يحدث. في بعض الأحيان السؤال المباشر يفيد ويساعد الأطفال، ولكن في أحيان أخرى قد يكون من المفيد الذهاب في نزهة على الأقدام أو القيادة أو الخروج لتناول الطعام معاً والتحدث معهم وسؤالهم بلطف عن شعورهم بخصوص الحياة والمدرسة. استمع لهم وشاهد لغة جسدكهم وإذا لم تتمكن من الوصول إلى نتيجة استمر بخلق الفرص حتى يصبحوا مستعدين.
- 3) اسأل الآخرين. من المفيد أن تسأل أصدقائك من آباء وأمهات الأطفال الآخرين عما إذا كانوا يشعرون بأي تغيير في سلوك أطفالهم ويجب إدارة ذلك بعناية حتى لا يتحول إلى نميمة أو إشاعات لأنه يتم اعتبار الأطفال الآخرين أفضل مصدر للمعلومات. اسأل معلمهم إذا لاحظوا أي تغيير في سلوك طفلك.

طفلي يتعرض للتنمر – ماذا أفعل

- 1) طمأنيته. دع طفلك يعلم أن هذا ليس خطأه وأنكم سوف تقومون بحلها معاً.
- 2) سجل. دوّن ما حدث وأين ومع من وإلى متى ومن ثم احتفظ بمذكرات الأحداث.
- 3) اسأل طفلك عما يحتاجه. اسألهم عن شعورهم لتعرضهم للتنمر وما هو أكثر شيء يحتاجونه منك. من المهم أن يشعر طفلك بالقدرة على مواجهة الموقف. قد يكونوا خائفين جداً من إخبار الآخرين بسبب تأثير ذلك عليهم (على سبيل المثال، يطلق عليهم اسم الواشي) لذا إعملوا معاً لأفضل النتائج.
- 4) بلغ المدرسة. قد يكون طفلك خائفاً جداً من إبلاغ المدرسة، لذا اتفقوا معاً على من هو أفضل شخص يمكن التحدث معه وما الذي تحتاجه للقيام به. يجب أن يكون التركيز والاهتمام على إنهاء سلوك التنمر.
- 5) حافظ على سلامة طفلك. إذا تعرضوا للأذى بأي شكل من الأشكال أو معرضين لخطر الأذى، فلا ترسلهم إلى موقع لا يكونوا فيه آمنين ف سلامتهم تأتي أولاً. هنالك واجب قانوني على المدرسة للحفاظ على سلامة الأطفال ويجب عليهم التعاون والعمل معكم. إذا تم الاعتداء عليهم أو التهديد بإيذائهم ، يمكنك أيضاً الاتصال بفريق خدمات الأطفال المحلي (في المجلس) و / أو الشرطة.
- 6) فكر في من يمكنه المساعدة. يحتاج طفلك إلى الدعم في مثل هذا الوقت ، لذا ساعده على التفكير في الأشخاص الذين هم إلى جانبه ويمكنهم مساعدته في المدرسة. من الممكن أن يكونوا أطفال أو معلمين آخرين يحبونهم ويثقون بهم، وأيضاً شجعهم على المشاركة في الأنشطة التي تجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم ويكونون صداقات خارج المدرسة.
- 7) لا تتردد في رؤية المختص. إذا كان التنمر قد أثر على صحة طفلك الجسدية أو العقلية (على سبيل المثال ، أنهم خائفون أو قلقون للغاية) تحدث إلى طبيبك العام المختص في هذا المجال.
- 8) المساعدة - لا تتخذ المدرسة إجراءات. حاول ألا تغضب - كن واضحاً أنك تحتاج إلى العمل معاً حتى يتوقف التنمر ويتم وضع حد له. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المتابعة، فاتبع عملية شكاوى المدرسة واتصل بفريق خدمات الأطفال المحليين في المجلس. تقع على المدرسة والمجلس واجب قانوني في حماية طفلك من الأذى. لدى وزارة التعليم أيضاً تفاصيل حول كيفية تصعيد الشكاوى بناءً على نوع المدرسة التي يرتادها طفلك. قد يكون من المفيد الرجوع إلى وثائق وزارة التعليم الخاصة منع ومعالجة التنمر في المدارس والحفاظ على سلامة الأطفال في التعليم لتثبت أنك تعرف حقوق طفلك.

خطوات عملية

تساعد منظمة Kidscape في بناء ثقة وتقدير النفس لدى الأطفال والعائلات الذين يمرون بمواقف التنمر. الأطفال الذين يتنمرون على الآخرين يبحثون عما يعتبرونه نقاط ضعف لدى الآخرين. وهذا يعني أنهم غالبًا ما يستهدفون الطفل الذي يبدو خجولًا أو غير واثق من نفسه.

نحن نعلم الأطفال مهارات الشجاعة مثل البقاء بحالة قوية ، والتواصل البصري ، وتعلم قول "لا" بثقة ، ورفض منح الشخص المتنمر ردة الفعل الذي يريدها.

ندير ورش عمل ZAP مجانية في جميع أنحاء البلاد والتي من شأنها تعليم هذه المهارات – قم بزيارة موقع المنظمة لمزيد من التفاصيل. www.kidscape.org.uk/zap

ماذا لو كان طفلي يتنمر على الآخرين

مرة أخرى ، لا داعي للذعر. يتنمر الأطفال لأسباب عديدة. في بعض الأحيان يكون السبب في ذلك بأنهم مشهورون ومحبوبون جداً ويريدون الاحتفاظ بهذا المنصب ، أو يمكن أن يكون العكس - يشعرون بالأذى وعدم الأمان ويفرغون غضبهم على الآخرين. في بعض الأحيان الأطفال الذين تعرضوا للتنمر بالسابق يصبحوا هم المتنمرين على الآخرين. نحن جميعا قادرون على القيام بالتنمر.

ساعد طفلك على رؤية الأذى الذي سببه وكن واضحاً معه أن هذا التنمر يجب أن يتوقف. تحدث معهم عن سبب قيامهم بما يفعلونه والطرق الإيجابية التي يمكنهم من خلالها تكوين صداقات والحفاظ على الأصدقاء دون إيذاء الآخرين. شجعهم على تغيير الأمور من خلال كونهم الشخص الذي يتمسك بالآخرين الذين يشعرون بالحزن أو الوحدة. يمكنهم استخدام قوتهم من أجل الخير!

مساعدة!! التنمر أصبح على مواقع التواصل الاجتماعي

إذا تعرض طفلك للمضايقات من خلال وسائل التواصل الاجتماعي و الألعاب أو مواقع الويب ، فقد يشعر بصعوبة التعامل معها أو الهروب منها. قد لا تكون على دراية بالمواقع التي يستخدمونها أو الألعاب التي يلعبونها وغير متأكد مما يجب فعله.

- (1) **ابحث عن علامات دالة.** إذا كان طفلك قلقًا أو مزعجًا بعد اتصاله بالإنترنت ، فقد تكون هذه علامة على تعرضه للتنمر عبر الإنترنت.
- (2) **تحدث إليهم** حول ما هو التنمر الإلكتروني (الأشخاص الذين يؤذونك عن عمد) وشجع طفلك على عدم الانتقام. قد يعني هذا ترك المحادثات أو أخذ استراحة قصيرة قبل إعادة الاتصال بالإنترنت.
- (3) **طمأنة وتسجيل وتقديم تقرير.** طمئن طفلك أن كل شيء سيكون على ما يرام وأنكم سوف تتخطونها معاً. حاول ألا تغضب إذا قام طفلك بنشر أو مشاركة شيء يؤدي إلى التنمر. جميعنا نرتكب أخطاء وهذه فرصة لتعزيز أهمية التفكير بعناية قبل مشاركة أي شيء على مواقع التواصل الاجتماعي. إذا كان المتنمرون الإلكترونيون أطفالاً من مدرسة طفلك ، فمن المهم الاحتفاظ بسجل للأحداث ومشاركتها مع المدرسة.
- (4) **تقرير عبر الإنترنت.** تحتوي معظم الأنظمة الأساسية على طرق يمكنك من خلالها الإبلاغ عن سلوك التنمر. للحصول على نصائح وإرشادات حول الإبلاغ عن التسلط والسلوك الضار على الإنترنت ، يمكنك زيارة www.childnet.com أو www.internetmatters.org

مزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول ورش عمل Kidscape ZAP والمشورة والإرشاد للآباء والأطفال ، يرجى زيارة www.kidscape.org.uk/zap

تدير منظمة Kidscape أيضًا خطط نصائح إلى الآباء – قم بزيارة الموقع لمزيد من التفاصيل. www.kidscape.org.uk/parentsupport