

دليل  
أولياء الأمور

سلسلة  
لَوْن حياتك بخياراتك



الطالب والتّمر

من إصدارات  
برنامج «كن حراً»

رقم الناشر الدولي  
ISBN 978-99901-92-92-6

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة:  
د.ع. 6993 / 2008م

# الطالب والتثمر

سلسلة **لوّن حياتك** بخياراتك

إصدارات برنامج «كن حراً» - ٢٠١٤ م



# كن حراً

## لطفولة آمنة... مراهقة واعية... أسرة متماسكة... مجتمع إنساني

«كن حراً» برنامج تابع لجمعية البحرين النسائية - للتنمية الإنسانية الحاصلة على الصفة الاستشارية لدى الأمم المتحدة. يعمل البرنامج مع الأطفال والمراهقين وأولياء الأمور والمربين والمختصين لتحقيق أهدافه التي تساهم في بناء شخصية إنسانية ناجحة للأطفال والمراهقين إلى جانب حمايتهم من الاعتداء والتمرد. يحقق البرنامج أهدافه من خلال عدة مشاريع نوعية ومميزة منها: «غراس المعرفة الكونية»، «أنا والآخر»، «من حقي أن أفهم حقي»، «أنا طفل قوي وذكي وآمن»، «الإنسان المعاق»، «لون حياتك بخياراتك»، «نعم... أنا أستطيع»، «ذكي وأكثر».

# المحتوى

ما هو التمر؟

ما هي أساليب التمر الشائعة؟

ما هي الممارسات التي لا تُعتبر تَمْرًا؟

ما مدى شيوع التمر لدى الطلبة؟

أين يقع التمر؟

هل للتمر عمر معيّن وهل تختلف صورته على حسب عمر الطالب؟

ما هي الأضرار التي تصيب الطلبة من جراء التمر؟

من هم الطلبة الذين يقومون بأعمال التمر، ولماذا يتنمرون؟

ما هي البيئة المنزلية التي تساهم في أن يميل الطلبة فيها للقيام بأعمال التمر؟

من هم الطلبة ضحايا التمر؟

كيف يمكن التعرف على الطالب الذي يتعرّض للتمر؟

ما هي البيئة المنزلية التي تساهم في أن يكون الطلبة فيها أكثر عرضة لأن يكونوا ضحايا للتمر؟

كيف يستطيع الآباء مساعدة الأبناء في الوقاية من التمر؟

كيف يستطيع الآباء مساعدة الأبناء على حماية أنفسهم من التمر؟

كيف يستطيع الآباء المساعدة بعد حدوث التمر؟

التمر... حقائق وأوهام



## التنمر لدى الأطفال والمراهقين

يتعرّض الكثير من الأطفال والمراهقين للتنمر في أماكن مختلفة وفي مراحل متفرقة من طفولتهم، وهو قد يترك آثاراً عميقة في شخصياتهم ويؤثر سلباً على تحصيلهم الأكاديمي والعلمي، وعلاقاتهم مع الآخرين، ونظرتهم لأنفسهم وشعورهم بالأمان. يساهم هذا الدليل في توفير بعض المعلومات الأساسية للآباء وذلك للتعرف على التنمر بين الأطفال والمراهقين والتعامل معه، لما لهم من دور محوري وجوهري لمساعدة أبنائهم في الوقاية والحماية من التنمر ومساندتهم في التعامل الإنساني مع الآخرين.

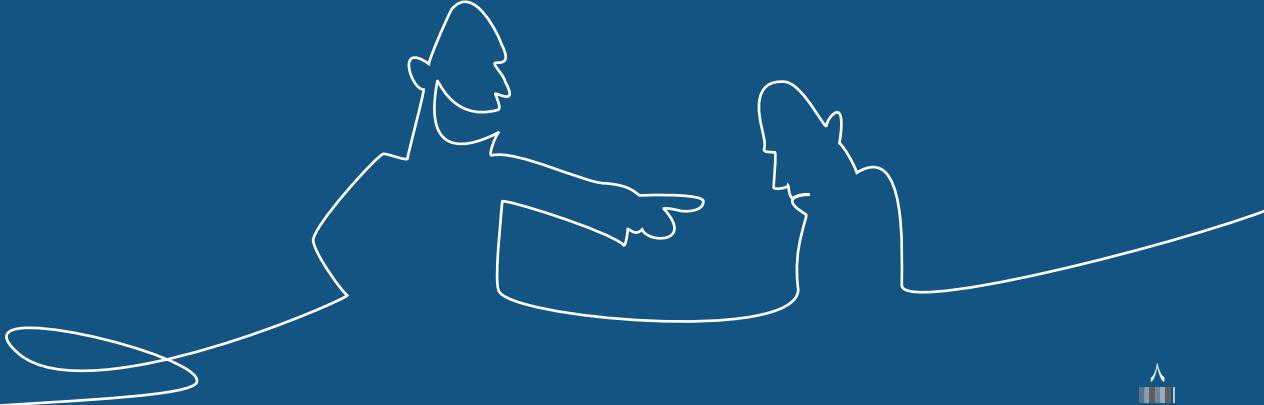
سوف تستخدم كلمة طالب في هذا الكتيب للإشارة إلى الطفل والمراهق.

التنمر قد يترك آثاراً عميقة في شخصيات  
الأطفال ويؤثر عليهم سلباً

## ما هو التمر؟

التمر هو أي أذى جسدي أو لفظي أو نفسي متعمد ومتكرّر من طالب أو طالبة يقوم على أساس عدم توازن القوى، فيقوم طفل بالاستقواء على طالب آخر يبدو في وضع أضعف بالنسبة له، كأن يكون هذا الطالب:

- يُنظر إليه على أنه مختلف في اللون أو الهيئة أو الحالة الاجتماعية أو الصحية.
- ضعيف الشخصية يبدو عليه الخوف والخنوع والتردد.
- أصغر سناً وحجماً من المعتاد.



## ما هي أساليب التمر الشائعة ؟

هناك العديد من الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتمر، بعضها ضررها نفسي والآخر جسدي ونفسي معا، وفيما يلي أكثرها شيوعاً:

- التهديد
- الأذى النفسي
- الغيبة والنميمة
- التحقير
- الافتراء وإطلاق الشائعات
- الإهانة
- السخرية والاستهزاء
- العزل
- الاستفزاز
- المضايقة
- الضرب والأذى الجسدي

ويستخدم الطلبة هذه الأساليب بالسبل التقليدية، وكذلك باستخدام التقنية الحديثة خاصة على الانترنت من خلال شبكات التواصل الاجتماعي وغيرها. وبما أن التقنية تساهم في انتشار المعلومة بشكل كبير ويصعب السيطرة عليها واسترجاعها أو حذفها يصبح التمر الذي يتم من خلالها أكثر قسوة وشدّة وتأثيراً على الطالب ضحية التمر وذلك على المدى القصير والبعيد أيضاً.

## ما هي الممارسات التي لا تُعتبر تنمراً ؟

من السهل الخلط بين ما يعتبر تنمراً وما هو ليس كذلك. ومن الضروري معرفة الفرق بينهما وذلك لأنّ تشخيص ومعالجة التنمر مختلفة عن معالجة أنواع الأذى الأخرى التي يمارسها الطلبة على بعضهم البعض. ففي حال لم يكن التشخيص صحيحاً، فإنّ هناك خطر المعالجة الخاطئة التي قد تتسبب في تعقيد الأمور بالنسبة للطالب ولا تساهم في حل المشكلة. فيما يلي بعض الممارسات المؤذية الشائعة والتي لا تدرج تحت التنمر:

- الأذى غير المتكرّر أو الذي يُمارس بشكل غير متعمّد.
- عدم رغبة طالب أو مجموعة من الطلبة باللعب أو مشاركة طالب آخر، من غير قصد إيذائه أو إهانته.
- الشجار المتكرّر بين الطلبة حين يكون الدافع هو الخلاف والاختلاف بينهم، وليس الإستقواء والسيطرة.
- الجدل المتكرّر والمتواصل.
- التعبير عن حمل مشاعر غير جيدة بالنسبة لطالب أو طلبة آخرين.





## ما مدى شيوع التمر لدى الطلبة ؟

بالرغم من أن التمر شائع بين الطلبة إلا أنه من الصعب التعرف عليه لتشابهه مع الكثير من أنواع الأذى الأخرى من جهة، ولعدم النظر إليه كمشكلة لها هوية محددة ولها مضاعفات ونتائج مختلفة من جهة أخرى. فنسبة كبيرة من أولياء الأمور والمربين لم تتسن لهم الفرصة للتعرف على مفهوم التمر ومعرفة حقيقته وكيفية تأثيره على أبنائهم وكيفية تشخيصه والتعامل معه، مما يؤدي إلى صعوبة معرفة نسبة شيوع التمر.

فهناك دول أولت موضوع التمر اهتماماً وقامت ببعض الدراسات وجمعت بعض الإحصائيات لمساعدتها في حصر المشكلة ومعرفة مدى شيوعها لتشخيصها التشخيص الواقعي المناسب. وتعتبر بعض الدول الغربية من تلك الدول والتي تشير إحصائياتها إلى انتشار واسع للتمر لدى الطلبة خاصة في المدرسة. ولكن في دول أخرى كالدول العربية، فلا زال موضوع التمر لا يحظى بالاهتمام والمعرفة الكافيين، مما يؤدي إلى عدم وجود إحصائيات رسمية لمعرفة مدى انتشاره. ولكن التعامل المباشر مع الطلبة يساعد كثيراً في معرفة مدى تعرضهم للتمر ومدى تخوفهم من الأجواء التي يكون فيها التمر عملاً ممارساً واعتيادياً بين الطلبة. ففي برنامج (كن حراً) وعلى مدى أكثر من ١٢ سنة من العمل المباشر مع الطلبة، وُجد أنّ التمر منتشر بين الطلبة لدرجة مقلقة وهو في ازدياد ينبئ بضرورة التحرك السريع لاحتوائه والحد منه.



## أين يقع التمر ؟

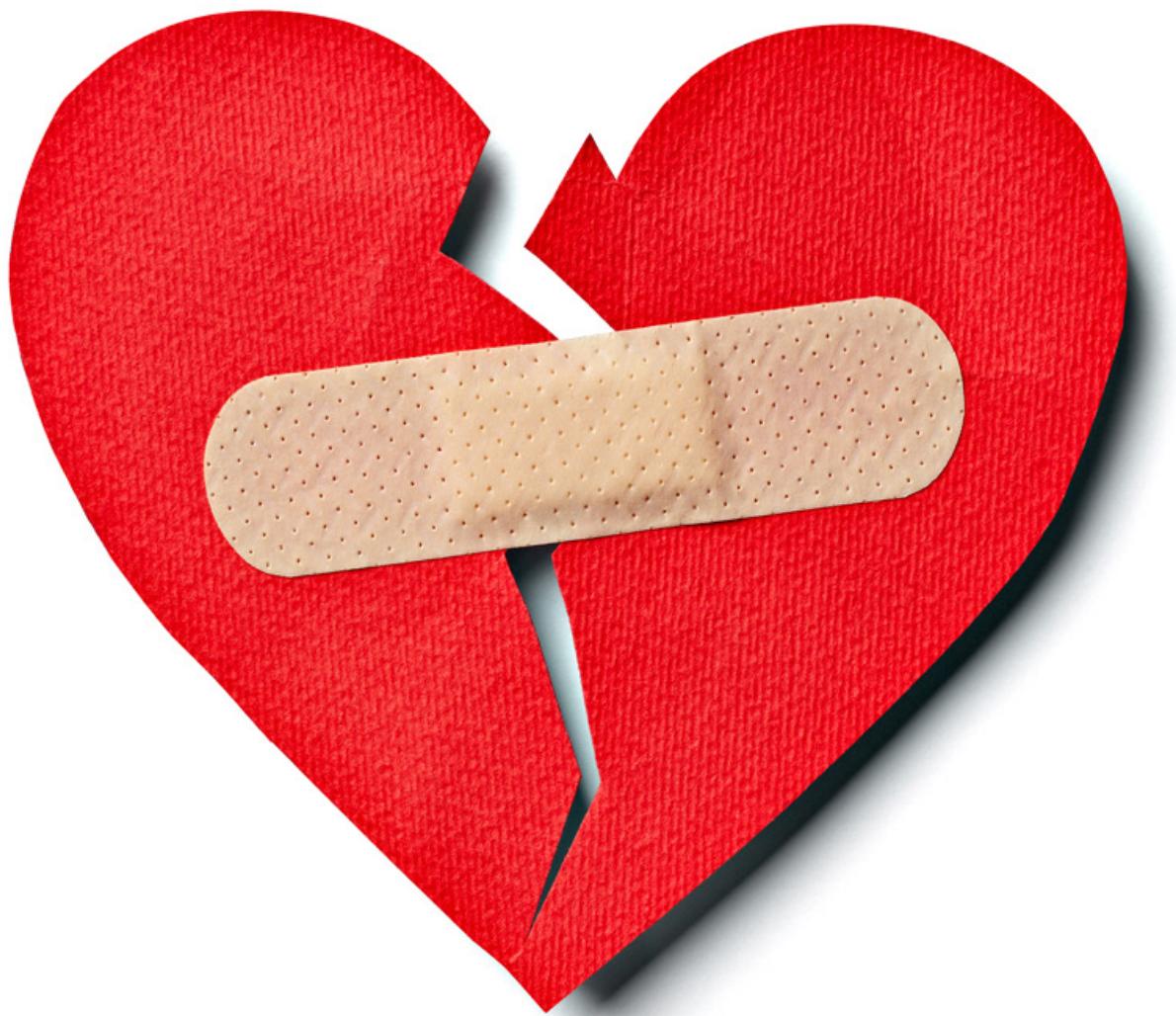
من الممكن أن يقع التمر في أي مكان يتواجد فيه الطلبة بصورة بها نوع من الاستمرارية كالأسرة، والعائلة الممتدة، والرفاق الذين اعتادوا التجمع واللعب في الحي أو النادي أو أي مكان آخر. وتعتبر المدرسة من أكثر الأماكن التي يتعرض لها فيها الطلبة للتمر.

# هل للتمر عمر معيّن وهل تختلف صورته على حسب عمر الطالب؟

يمارس الطلبة التمر من أعمار مبكرة جداً، ولكنّها لا تكون بشكلٍ قوي وممنهج لدى الطلبة الأصغر كما هي لدى الطلبة الأكبر سناً، ومع ذلك فكلما تم تشخيص التمر في سن مبكرة، كلما كان مساعدة الطلبة الذين يقومون بعمل التمر للتخلص منه أكثر سهولة.

فالتمر الذي يمارسه الطالب في الروضة يختلف في طبيعته عن ذلك الذي يمارسه طالب في المرحلة الابتدائية، والاثان يختلفان عن طالب المرحلة الإعدادية والثانوية. فالطلبة الأكبر سناً غالباً ما يمارسون التمر إمعاناً في الإيذاء النفسي أكثر من الإيذاء الجسدي، ويركزون على استهداف شخصيّة الطالب ضحية التمر وإحراجه وإطلاق الشائعات والافتراءات وتلفيق المواقف المؤذية وكيل التهم له، وحشره في زاوية يرى نفسه فيها ضعيفاً لا حول له ولا قوّة ولا سبيلاً. والتمر قد يأخذ أشكالاً معقّدة يخطط له الطلبة الكبار بحيث يصيب الطالب الضحية الضرر الذي معه يفقد ثقته بنفسه وبالآخرين وقد يصبح محل سخرية وإيذاء الآخرين أيضاً.

**كلّما تم تشخيص التمر في سن مبكرة  
كلّما كان مساعدة الطلبة الذين يقومون بعمل التمر  
للتخلص منه أكثر سهولة**



# ما هي الأضرار التي تصيب الطلبة من جراء التمرّ؟

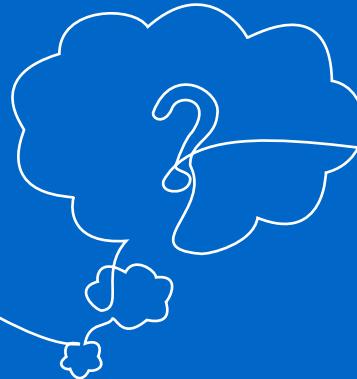
تعتمد الأضرار التي تصيب الطلبة من جراء التمرّ على الكثير من العوامل كعمر الطالب، وشخصيّته، ومقدار ثقته بنفسه، ووجود من يتفهّمه ويسانده، ونوع التمر الذي يتعرّض له، وتجاربه السابقة في التمر وردد الفعل التي حصل عليها من الطلبة الآخرين والكبار الذين علموا بذلك، والمعنى الذي أعطاه لتلك التجارب. لذلك من الصعب الحديث عن نمط معين من الأذى لنوع معين من التمر، ولكن من الممكن القول بأن هناك أضراراً شائعة قد تصيب بعضها أو جميعها الطالب المتعرض للتمر. من هذه الأضرار:

- الشعور بالألم الجسدي والنفسي حتى بعد أن ينتهي عمل التمر.
- الخوف من التواجد في أماكن معيّنة.
- ضعف الثقة بالنفس والقدرات الذاتية.
- الشعور بعدم الأمان وصعوبة في التركيز.
- تدني مستوى التحصيل الدراسي.
- الانزواء والابتعاد عن الآخرين.
- القلق الدائم والتوتر والنظرة السلبية.

ضرر التمر لا ينحصر فقط على الطالب ضحية التمر بل يصل للطالب الذي يقوم بعمل التمر أيضاً.

وفيما يلي بعض من تلك الأضرار التي قد يصيب بعضها أو جميعها الطالب الذي يقوم بعمل التمر:

- لا يتمكّن من التعلّم من تجارب الحياة بشكل مناسب فيصبح أكثر عرضة للأخطاء والأخطار والتعرّض للمشكلات.
- قلّما يكون محبوباً ومحلّ ثقة من الآخرين.
- يصعب عليه الشعور بالآخرين أو التعاطف معهم.
- لا يستطيع الاندماج مع الآخرين بشكل طبيعي، وأن يكون علاقات تساعد وتساهم في تطويره.
- قد يتواجد معه عدد كبير من أصدقائه ولكنهم قد لا يكونوا أصدقاء حقيقيين محبّين له.
- يحدّ من الأشخاص الذين يتمنون له الخير ويريدون له النجاح والتطوير.



## من هم الطلبة الذين يقومون بأعمال التمر، ولماذا يتتمرون؟

الطلبة الذين يقومون بعمل التمر هم طلبة لهم مشكلات وعدم ثقة بالنفس، وينتابهم نوع من الشعور بالنقص أو فقدان. وهم غالباً لا يعرفون كيفية التعامل مع تلك المشكلات والنواقص فيحاولون تعويض النقص والضعف الذي يشعرون به بالاستقواء على الآخرين خاصة في الجوانب التي يشعرون فيها بالاستعلاء كالجسم الكبير، أو القوة العضلية، أو امتلاك المال، أو الانتماء لأهل ومعرفة أفراد لهم نفوذ وسلطان، والجرأة المفرطة وغيرها. فهؤلاء الطلبة غالباً ما يخشون عدم قبولهم أو الاهتمام بهم إذا ما كانوا طلبة عاديين لا يقومون بعمل التمر. فهم غالباً لا يجدون بأنفسهم ما يميّزهم ويلفت الانتباه إليهم ويجذب الآخرين لهم. كما قد يشعرون بعدم السيطرة على مجريات حياتهم لوجود خلافات في الأسرة أو لسوء معاملتهم، فيبادرون بالبذاء بالمشكلات وإيذاء الآخرين لمساعدتهم في الشعور بالسيطرة على وضع ما. إن الطلبة الذين يقومون بعمل التمر هم بحاجة لمساعدة أيضاً فهم يضررون أنفسهم ويؤذونها دون أن يكون ذلك واضحاً لديهم أو لدى الآخرين الذين يتعاملون معهم.

# ما هي البيئة المنزلية التي تساهم في أن يميل الطلبة فيها للقيام بأعمال التمر؟

هناك الكثير من العوامل التي تساهم في أن تكون البيئة المنزلية مساعدة لأن يكون الطالب الذي يتربى فيها أكثر ميلاً للقيام بأعمال التمر، خاصة حينما يكون هناك عامل أو أكثر من العوامل التالية موجود في الأسرة:

- ثقافة تحقير الآخر المختلف (في الشكل أو الحالة الاجتماعية أو المادية أو غيرها وعدم احترام الاختلاف).
- أحد أفراد الأسرة يمارس قوته لإجبار آخر أو آخرين في تنفيذ ما يريده قسراً.
- علاقات أسرية تقوم على أساس عدم توازن القوى.
- ثقافة تشجع استخدام الصلاحيات للحصول على ما يريده طرف من الأسرة بغض النظر عن أحقيته في ذلك.
- خلل في تطبيق القيم الإنسانية في المنزل أو في العلاقات كفقدان الاحترام أو الصدق أو غيرها أو تطبيق القيم الإنسانية بشكل انتقائي أو بما تقتضيه المصلحة.
- فقدان الدفء العاطفي والراحة النفسية في المنزل.







## من هم الطلبة ضحايا التنمر؟

غالباً ما يتصف الطلبة ضحايا التنمر بصفة أو أكثر من الصفات التالية:

- لديهم حساسية مفرطة.
- يلقون ومتوترون.
- يشعرون بالخوف وعدم الأمان.
- ينقصهم تقدير الذات والثقة بالنفس.
- يميلون للهدوء والانكفاء.
- سلبيون يسمحون للآخرين بالتحكم بهم.
- يميلون للاكتئاب ومن السهل أن يقعوا فريسته.
- لديهم مشكلة جسدية أو اجتماعية أو مالية معينة ويشعرون بالنقص والخجل منها.

# كيف يمكن التعرّف على الطالب الذي يتعرّض للتنمر؟

من الصعب الجزم بأن طالباً ما قد تعرّض للتنمر إذا لم يقل الطالب ذلك صراحة، ولم تُروِ الحادثة من أحد كان شاهداً على ذلك، ولكن هناك علامات تعطي مؤشرات بأن هناك احتمالاً بأن الطالب قد تعرّض للتنمر. ومع أنّ تلك العلامات قد لا تعني بالضرورة تعرّض الطالب للتنمر، ولكنها بالتأكيد تعني بأن الطالب لديه مشكلة وتحتاج إلى انتباه.

فيما يلي بعض العلامات التي ينذر تكرارها باحتمال تعرض الطالب للتنمر، ولكن حصولها مرّة واحدة يدل على وجود مشكلة تحتاج للانتباه ولكن ليست بالضرورة أن تكون تنمراً:

- لا يود الذهاب إلى المدرسة أو يختلق أعذاراً لكي يتغيّب عنها.
- يتخوّف من العبور من أماكن معيّنة أو التواجد فيها.
- هبوط حاد في مستواه الدراسي.
- يطلب نقوداً أو أدوات إضافية لأنها تُسرق أو يعود البيت جائعاً لأنّ طعامه قد سُرق.
- توجد على جسده آثار ضرب أو كدمة أو غيرها.
- تمزّق ثيابه أو أدواته أو كتبه.
- تبدو عليه آثار الخوف والقلق خاصة في الأوقات التي سيكون فيها مع طلبة آخرين.
- تراوده كوابيس وتغيير وتيرة النوم لديه عمّا كانت عليه سابقاً.
- تبدو على شخصيته آثار الحزن أو الغضب أو الانكفاء أو غيرها من المشاعر السلبية.



# ما هي البيئة المنزلية التي تساهم في أن يكون الطلبة فيها أكثر عرضة لأن يكونوا ضحايا للتّمر؟

هناك الكثير من العوامل التي تساهم في أن تكون البيئة المنزلية مساعدة لأن يكون الطالب الذي يتربى فيها أكثر عرضة للتّمر، وفيما يلي أهم تلك العوامل:

- أجواء الخوف والترقّب.
- استسلام أحد الوالدين للآخر خوفاً منه والرضا بالأذى الذي يقع عليه دون أن يدافع عن نفسه أو يمنع الأذى.
- الخلافات الأسرية والشجار الدائم.
- التوبيخ والانتقاد المبالغ للطالب.
- خلل في تطبيق القيم الإنسانية في المنزل وفي العلاقات.

# كيف يستطيع الآباء مساعدة الأبناء في الوقاية من التمر؟

إنّ الطلبة ذوي الشخصية القوية والذين يؤمنون بأنّ لديهم من يرجعون إليه ويعتمدون عليه هم أقل عرضة للوقوع ضحية التمر. وللآباء الدور المحوري والأساسي في بناء شخصية الطالب ومساعدته لتعزيز الثقة بالنفس، والنظرة الايجابية للذات، وخلق علاقة بينهم وبينه لكي يعرف الطالب بأنّه يستطيع الاعتماد على أبويه والتواصل معهم وطلب النصح منهم قبل وقوع المشكلة، وطلب الدعم منهم بعد وقوعها، وذلك يكون عبر منهج حياة وبيئة منزلية تساهم في ذلك وليس فقط تقديم النصح والإرشاد في مواقع ومواقف معيّنة. فيما يلي بعض الجوانب التي يستطيع الآباء التركيز عليها للوصول إلى ذلك:

- بناء علاقة قوية بين أفراد الأسرة بصورة عامة وبين الأبوين معاً بصورة خاصّة، فذلك يعطي الطالب الشعور بالأمان.
- استهداف عمل الطالب الخاطئ عند انتقاده وليس هويته وشخصيته (كأن يقال له «لم تذاكر دروسك كما يجب» وليس «أنت كسول»، وأن يقال له «الكلام الذي قلته غير لائق» بدل «أنت غير مؤدّب»).
- مساعدة الطالب على فهم أنّ ما يقوله الآخرون عنه ليس بالضرورة أن يكون صحيحاً ولا يعكس دائماً حقيقته.
- استخدام عقوبات لا تهين شخصه ولا تحقّره ولا تصغّره بعين نفسه أو بعيون الآخرين.

سپیء

کسول



غیر مؤثر  
مؤثر

صحت



- تدريب الطالب على أن تعكس حركته ثقته بنفسه وقوّه شخصيّته، كالمشي بظهر مستقيم والنظر في عيني زملائه عند الحديث معهم.
- تبني ثقافة احترام الآخر وعدم الاستفزاز والبُعد عن إيذاء أيّ أحد مهما كان، والتركيز على أنه لا يوجد أي إنسان يستحقّ أن يُؤذى أو يتم التمرّ عليه.
- مساعدة الطالب في اختيار أصدقاء جيّدين وتشجيعه بأن يكون هو أيضاً صديقاً جيّداً، وأن يبادر لمساعدتهم حين يحتاجون لها في حال استطاع توفير تلك المساعدة لهم.
- فتح باب الحوار بشكل دائم مع الطالب وتشجيعه على مشاركة تجاربه اليومية واحترامها، وإن كان ثمة خطأ ما قام به، فيتم اختيار كلمات غير جارحه وغير مُهينة لتصحيح خطئه.
- تشجيع الطالب على مشاركة مشكلاته، وتعزيز مفهوم مشاركة الطالب فيما حدث له، والحديث عن أنّ الأذى الذي تعرّض له يعتبر شجاعة منه وليس ضعفاً، وهو بذلك لا يعتبر «فتان».
- إعطاء الطالب معلومات كافية عن التمرّ والتوضيح له بأنّ التمرّ هو دائماً خطأ الطالب الذي يقوم بعمل التمرّ وليس الطالب الذي يقع عليه عمل التمرّ، وأنّ التمرّ عمل خاطئ في جميع الأحوال والأوقات ويجب أن يتوقّف فوراً. ويمكن مساعدة الطالب للحصول على كتيب «الطالب والتمرّ- دليل الطالب» والموجود على موقع «كن حراً» [www.befreepro.org](http://www.befreepro.org).
- مساعدة الطالب على تسخير نقاط قوّته في عمل جيد وفي مساعدة الآخرين، وإيضاح بأنّ من يقوم باستخدام قوّته لإيذاء الآخرين فهو يعاني من نقص بداخله يحاول إبرازه بهذه الصورة، وأنّ هذه ليست قوّه حقيقية.



## كيف يستطيع الآباء مساعدة الأبناء على حماية أنفسهم من التمر؟

يستطيع الآباء مساعدة أبنائهم في الحماية من التمر من خلال تدريبهم على مهارات يستطيعون القيام بها حين يتعرضون لمحاولة التمر. عناوين المهارات الموضحة أدناه مكتوبة بلغة الطالب لكي تساعد الآباء على إيصالها لأبنائهم بصورة أسهل، وكذلك لتساعد الأبناء في تعزيزها في أذهانهم والارتباط بها:

١. أدخل في دائرة القوّة.
٢. لا أستسلم وأردُّ بحزم.
٣. التمر ليس خطأي.
٤. أبحث عن بدائل.
٥. أكون قريباً من شخص كبير أو من أصدقائي.
٦. أخبر أحداً.



## ١. أدخُل في دائرة القوّة:

ينتاب كل إنسان لحظات من الضعف، ووجود آلية يستطيع فيها أن يضحّ قوّة في نفسه في تلك اللحظات قد تغيّر من حاله بشكل ملفت. ومعرفة الآلية التي يستطيع فيها أن يبعث الشعور بالقوة في نفسه في تلك اللحظات قد تغيّر من حاله بشكل ملفت. يستطيع الآباء تعليم هذه المهارة لأبنائهم للاستفادة منها في الأوقات التي يشعرون فيها بالضعف، وهي مؤثّرة في حال كان الطالب يواجه التمرّ، وذلك لأنّ الطالب الذي يقوم بعمل التمر يستغل قوته التي يعتقد أنّها تفوق قوّة الطالب الذي يُمارس ضده عمل التمر، ولكن حين يشعر بقوة الطالب الذي يحاول التمرّ عليه، فهناك احتمال أكبر بأن يتركه وشأنه أو يقلل من الضرر الذي من الممكن أن يقع عليه.

يستطيع الآباء توصيل تلك المهارة لدى الأبناء باستخدام الخطوات التالية، مع أهميّة أن تكون طريقة التدريب مرحلة بعيدة عن الخوف والتخويف:

- اختر وقتاً تكون أنت والطالب فيه بوضع جيّد ومريح.
- ساعد الطالب على تذكّر جوانب القوة لديه، وقل له أنت أيضاً جوانب القوة التي تراها فيه، كإنجازاته، أخلاقه الجيدة، مساعدته للآخرين، مواقف قام بها كان لها تأثير جيّد على الأسرة أو على الآخرين، نجاحاته في أي من المجالات الحياتية أو الأكاديمية والمدرسية أو الرياضية أو الفنيّة، الأشخاص الذين يحبّونه ويهتمّون لأمره وغيرها.
- اختاراً معاً حركة بسيطة ترمز للدخول بدائرة القوّة، كأن يتم تشكيل دائرة بإيصال رأس إصبع السبابة والإبهام معاً.
- عندما يقول الطالب واحدة من جوانب قوّته، أو تقول أنت واحدة، تكلم معه عن المشاعر التي تتنابه الآن حين يستحضر هذه القوّة، وشجّع على أن يشعر بأنه أقوى بكلّ شيء جيد يقوله عن نفسه أو تقوله أنت عنه، وأن يقوم في ذات الوقت بحركة الدائرة ويقول لنفسه «أدخل في دائرة القوّة».
- تمرّن معه على استحضار مشاعره الايجابية مع قول جملة «أدخل في دائرة القوّة» وعمل الدائرة بإصبعيه في أوقات مختلفة، بحيث تقول له فقط «أدخل في دائرة القوّة» وتشير له بإصبعيك. من الأفضل أن تساعد بأن يكون جسمه أيضاً يعكس القوة كأن يقف مستقيم الظهر ويتنفس بعمق.
- شجّع على استحضار الدخول في دائرة القوّة كلما شعر بالضعف وتدرّب معه على ذلك.
- سيكون لهذا التمرين أثراً كبيراً إذا قمتما بذلك التمرين معاً بحيث تضع لنفسك أنت أيضاً دائرة قوّة ويساعدك ابنك على ذكر جوانب القوة في شخصيتك.

## ٢. لا أستسلم وأردُّ بحزم:

حين يستسلم الطالب لما يطلبه منه الطالب الذي يقوم بعمل التمر، كأن يعطيه طعامه ونقوده حين يطلبه منه، أو لا يقاوم حين يقوم بضربه وإيذائه، فهو بذلك يكون أكثر عرضة لاستمرار التمر عليه من ذلك الطالب ومن الطلبة الآخرين.

من الضروري أن يتعلم الطالب أن لا يستسلم لما يطلب منه الطالب الذي يقوم بعمل التمر، وأن يقول كلمات حازمة حين يحاول ذلك الطالب أن يأخذ منه حاجياته. فمثلاً حين يحاول أخذ نقوده، يقوم بالإمساك بنقوده بقوة ويقول «هذه النقود لي»، وحين يحاول سلب أدواته مثلاً، يمسك أدواته بقوة، ويقول بصوت حازم «هذه أدواتي».

كما من المفيد تدريب الطالب على أن يكون حازماً ولا يستسلم حين يتم استفزازه أو محاولة إيذائه، فحين يقال عنه كلمات تنتقد شيئاً في جسمه كهيئته أو لونه مثلاً، يستطيع أن يرد برد حازم ويكرر ذلك الرد باستمرار، مثلاً «يعجبني جسمي»، «يعجبني لوني»، أو أي جمل قصيرة حازمة أخرى يكررها بحزم ورأسه مرفوع دون خوف أو تردّد (أو على الأقل لا يبدو عليه الخوف والتردد حتى ولو كان يشعر بذلك في قلبه). من المهم جداً تدريب الطالب على عدم الانجرار وراء ما يقوله له الطالب الذي يقوم بعمل التمر في الرد، بل يقول جملة واحدة فقط ويقوم بتكرارها، فذلك يجعله في موقع سيطرة أكبر ويجعله يشعر بالقوة بشكل أكبر.

إن خلق مواقف تدريبية مع الطالب في المنزل لتمثيل المواقف والردود الحازمة دون خوف أو تردّد يساعده كثيراً في التعامل الواقعي حين يتعرض لمحاولات التمر. من المهم أخذ النقاط التالية بالاعتبار حين الحديث مع الطالب عن الحزم:

○ الحزم لا يعني التلفظ بكلمات بذيئة أو سيئة أو القيام بحركات غير لائقة، ولكنه يعني أن يصر الطالب على مبدأ احترامه لنفسه، وأن من لا يحترمه هو الذي لديه مشكلة وهذا لا يؤثر على احترامه لنفسه ولا يخيفه، وأنه لا يسمح بإيذائه بأي شكل من الأشكال.

○ الحزم يعني إيقاف الأمور عند الحدّ المناسب وعدم الدخول في نقاشات وشجار وجدال، وتكرار جملة واحدة قوية وحازمة يساهم بشكل أكبر في إيصال رسالة الحزم وقطع الحديث.



○ إن الإساءة التي يقوم بها الآخرون هي انعكاس لشخصياتهم وليس لشخصية الشخص الذي أسىء إليه.

○ عدم الاستسلام والحزم لا يعني التحدي، فمن يكون حازماً لا يعني أنه يتحدى أحداً، ولكنه يعني أنه يضمن حقه بعدم تعرّضه للإساءة بأي شكل كانت وإيقافها.

### ٣. التمر ليس خطأي:

كثيراً ما يجعل التمر الطالب في وضع هشّ، ويدخل الخوف في قلبه بشكل فوري، ويضعف ثقته بنفسه، خاصّة وهو يستشعر ضعفه حين تتم محاصرته من طالب أو أكثر ويصعب عليه الردّ والدفاع عن نفسه، وكذلك حين يتم نعته بأمر هو يراها ضعفاً فيه، فيعتقد بأنّ ضعفه ووجود مشكلة لديه هي التي تسببت له في التمر. فهنا يرى نوعاً ما استحقاقاً له للتمر، وهذا يدخله في دائرة من ضعف الثقة بالنفس والتي بدورها تزيد من احتمالات تعرّضه للتمر، وهكذا.

من المهم أن يعرف الطالب، وأن يتم تدريبه للتذكّر في الأوقات التي يتعرّض فيها للتمر، بأن التمر عمل خاطئ، وأنّ ضعف أو مشكلة أي طالب لا تعطي الحق لأي طالب آخر بأن يؤذيه بأي شكل من الأشكال.





## ع. أبحاثٌ عن بدائل:

يستغل الطالب الذي يقوم بعمل التمرّ الجوانب التي يستطيع من خلالها الاستقواء على الطالب الآخر لإيذائه.

فمن المهم تدريب الطالب على أن يجد له بدائل دائماً حينما يكون في وضع مهدّد أو غير مريح. على سبيل المثال، من الممكن تدريب الطالب أنّه حين لا يلعب معه مجموعة من الطلبة بقصد عزله وإيذائه، بأنّ يعرف أنّ عمل تلك المجموعة في هذه الحالة عمل غير جيّد، وأن يبحث عن بدائل أخرى يقوم بها غير أنّ يقوم باستجداّتهم أو فعل ما يطلبونه منه من أمور لا يريدها أو تعتبر مهينة بالنسبة له، أملاً في أن يقبلوا إشراكه في اللعب معهم. فهذا يجعلهم يتمادون في التمر عليه، وحتى لو قبلوه معهم لن يكون متساوياً معهم بل مهدّداً بالعزل كلما لم يلبّ لهم طلباً، ولكن حين يذهب مع أطفال آخرين في الوقت الذي تريد تلك المجموعة عزله، فهذا يعطي رسالة للطلبة الذين يقومون بعمل التمر بأنّه ليس ضعيفاً وأنّ لديه بدائل ولن يتأذى ويضعف بسبب ما يقومون به، وهذا ينفي أصل الهدف الذي من أجله يقوم الطالب أو الطلبة بعمل التمر وهو الإيذاء والسيطرة فلا يكون الطالب في هذه الحالة هدفاً للتمر في أغلب الحالات.

**من المهم تدريب الطالب على أن يجد له بدائل دائماً حينما يكون في وضع مهدّد أو غير مريح**



## ٥. أكون قريباً من شخص كبير أو من أصدقائي:

لا يشعر الكثير من الطلبة بأن لديهم القدرة على مواجهة التمر حين يكونون بمفردهم، ولكن تواجدهم مع طلبة آخرين يعطيهم شعوراً أكثر بالقوة والأمان.

فتواجد الطالب مع أصدقاء له حين يشعر بأي نوع من الضعف وعدم القدرة على مواجهة أو الخوف في الأوقات التي يخشى التمر (كأوقات الفسحة المدرسية وحين الانصراف للمنزل أو اللعب في مكان معين) يعطيه شعوراً بالقوة والأمان من جهة، ويزيد من احتمال ردع الطالب عن عمل القيام بعمل التمر من جانب آخر. ويساهم أيضاً الشعور بالقوة حين يتواجد الطالب بجانب شخص بالغ يثق به أو يعتقد أنه يستطيع أن يساهم في ردع الطالب الذي يقوم بعمل التمر أو من الممكن أن يتدخل لمساعدته في إيقاف التمر.







STOP

Bullying

## ٦. أخبر أحداً:

في الكثير من الأحيان يحتاج الطلبة تدخلاً من شخص آخر ومساعدتهم لإبعاد التمرّ عنهم، فهم لا يستطيعون مواجهة ذلك وحدهم لخوفهم من الطالب الذي يقوم بعمل التمر ولعدم قدرتهم على إيقافه ولخوفهم من تبعاته وتدهور الوضع للأسوأ.

ومن الصعوبة بمكان مساعدة الطالب الذي يتعرّض للتمر ولكنه يتكتم على ذلك ولا يود إخبار أحد عنه، أو أنه يخلق أعذاراً مختلفة لتبرير الضرر الحاصل له، أو تخوّفه للذهاب إلى المدرسة أو التواجد في أماكن معيَّنة.

هناك الكثير من العوامل التي تتسبب في خوف الطالب من الإفصاح عن مخاوفه أو عمّا جرى له خاصّة في موضوع التمرّ أهمّها:

- وصف الطالب بالجبان والخائف، أو النظرة إليه كطالب ضعيف غير قادر على الدفاع عن نفسه من قبل والديه أو الطلبة الذين يتتمرّون عليه أو آخرين.
- أخذ خطوات من قبل والديه أو شخص آخر لمعالجة الموضوع دون استشارة الطالب قد تترد عليه سلباً أو تتسبب في تعرّضه لمزيد من الأذى والسخرية.
- الخوف من عدم تصديق ما يقول ونعته بالكاذب أو المبالغ أو حتى إلقاء اللوم عليه.
- عدم الاكتراث بما يقول وبما يحصل له، أو التقليل من شأن الحدث بما لا يتناسب مع مخاوفه وما يشعر به.
- الخوف من كشف ضعفه أو خوفه بين أسرته أو أقرانه أو المقربين منه.
- الطلب منه بأن يقوم بأعمال ويقول أموراً ويأخذ خطوات لا يرى أن لديه القدرة على القيام بها.





## كيف يستطيع الآباء المساعدة بعد حدوث التمر؟

من المهم أن يكون للآباء دورٌ إيجابيّ بعد حدوث التمر وذلك للتأكد من عدم وقوع التمر مرةً أخرى، وأيضاً لمساعدة الطالب ضحية التمر على التعلّم من التجربة والوقاية والحماية من التمرّ في المرات التالية. فيما يلي بعض الخطوات الأساسية التي يستطيع الآباء القيام بها عند تعرّض الطالب للتمرّ:

○ التحدّث مع الطالب بهدوء دون إلقاء اللوم عليه أو المبالغة في التعاطف معه، ولكن بثّ الطمأنينة في قلبه بأن تعرّضه للتمر ليس خطؤه وأن التمر عمل خاطئ يجب أن يتوقّف.

- سماع قصّة الطالب كاملة وكلّ ما يودّ قوله وما يريد لوالديه أن يعرفوه قبل البدء بإلقاء الأسئلة عليه والتي قد تحرف ما يريد الطالب قوله، وتوجّه حديثه إلى ما يعتقد أنّ والديه يودون سماعه.
- القيام بأي أعمال ضرورية لضمان سلامة الطالب أولاً كتضميد الجروح أو الذهاب إلى المستشفى إن استدعى الأمر.
- إذا كان الضرر كبيراً كأضرار جسديه بالغة، من المهم التأكد من القيام بالتوثيق المناسب مع المدرسة أو أي مكان آخر وقع فيه التمرّ.
- التشاور مع الطالب بما يعتقد هو ما يمكن لأبويه مساعدته، فمن الأفضل مساعدة الطالب في أن يتصرّف هو في الموقف وأن يكون الآباء مساندين له متابعين له بالتفصيل الدقيق. ومن الممكن أن يتدخل الآباء بشكل مباشر إذا تعذّر ذلك على الطالب ورأى الآباء ضرورة لذلك.
- من الجيد التذكّر بأن الطالب الذي يقوم بعمل التمر هو طالب يعاني من صعوبات في التعامل وليس شخصاً بالغا شريراً. لذلك من المنصف التعامل بطريقة تأخذ بالاعتبار مصلحة الطالب الذي قام بالتمر أيضاً وتقليل الأضرار عليه ما أمكن (كأن لا يخسر دراسته أو يتم طرده من مكان معين).
- المتابعة الدقيقة لمساعدة الطالب للتأكد من عدم تكرار التمر الذي حصل له من ذلك الطالب، وأيضاً مساعدته في الوقاية من التمر وفي بناء شخصيّة قوية، وتدريبه على مهارات الحماية من التمر كتلك المدرجة في هذا الكتيب وكتب «الطالب الذي يتعرّض للتمرّ - دليل الطالب» من «سلسلة لَوْن حياتك بخياراتك» والموجود على موقع «كن حراً».

# كيف يستطيع الآباء مساعدة الأبناء للتوقف عن التمر وتبني تعاملًا أكثر إنسانية مع الآخرين؟

كما للآباء دور هام في مساعدة أبنائهم للوقاية من التمر والحماية منه، كذلك لهم دور هام في مساعدة الطالب الذي يميل للقيام بأعمال التمر وذلك للتوقف عن التمر وتشجيعه على أن يتعامل مع الآخرين بشكل أكثر إنسانية، وأن يستخدم قوته في جوانب إيجابية في حياته. فيما يلي بعض الخطوات التي تساهم في ذلك:

- تثقيف الطالب بأن التمر عمل غير مقبول ويجب أن يتم التوقف عنه فوراً.
- العمل مع الطالب على وضع قوانين ومعايير معينة للتعامل معه حين يقوم بعمل التمر، والاتفاق على العقوبات المناسبة (من المهم أن تكون العقوبات معقولة متناسبة ولا تتضمن إهانة أو تحقيراً للطالب)، وكذلك الاتفاق على نقاط التشجيع في أي تطور ونجاح يحرزه في مجال البعد عن التمر.
- الجدية في التعامل مع موضوع التمر والتحلي بالهدوء والحكمة والتذكر بأن الهدف هو مساعدة الطالب في تخطي رغبته في التمر ومساعدته لإظهار الجوانب الإنسانية في شخصيته، وليس الهدف منه توبيخه والانتقام منه والإثبات له بأنه شخص غير جيد.
- معرفة أماكن تواجد الطالب وأخذ الإشارات التي قد تدلّ على تعرض الطلبة الآخرين للتمر من قبله بشكل جاد، والتأكد منها قبل أخذ أي خطوة مع الطالب، وذلك لأن التمر غالباً ما يقع عندما يكون الطالب بعيداً عن أعين الأهل ومراقبتهم.
- حين التأكد من حصول التمر، يطلب من الطالب الاعتذار من الطالب الذي تعرّض لعمل التمر وذلك أمام الطلبة الذين تمت عملية التمر بوجودهم (من الضروري أن يراعي الاعتذار احترام الطالبين ولا يتم التفوه بكلمات غير جيدة أو غير لائقة للطالب الذي قام بعمل التمر في وقت الاعتذار).



- مساعدة الطالب على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وكيف أنّ طبيعة الأعمال ونوعيتها تؤدي إلى مشاعر معينة.
- إيجاد فرص للطالب وتشجيعه على مساعدة الناس والاهتمام بهم.
- تدريب الطالب على ممارسة وسائل إيجابية بدلاً عن العنف، وأنه يمكنه الحصول على ما يريد بوسائل أخرى مثل الحوار والتفاهم والتعامل السليم.
- تشجيع الطالب على استخدام جوانب القوة لديه في الأعمال الإنسانية بدل إبرازها في أعمال التمر، والانتباه إليه حين يقوم بها، وتقديم الإطراء المناسب له، غير المبالغ فيه.
- مساعدة الطالب في الانخراط في جوانب تساهم في إفراغ شحنات الغضب وتقوية شخصيته كالرياضة وممارسة الهوايات والفنون.

التتمر...  
حقائق  
وأوهام..



الأولاد هم الذين يقومون بعمل التمر أكثر من الفتيات.

صحيح أن الأولاد قد يقومون بعمل التمر الذي يتضمّن العنف الجسدي أكثر مما تقوم به الفتيات، ولكن الفتيات قد يقمن بالتمر الذي يتضمن الإيذاء النفسي كما يقوم به الأولاد أو ربّما بصورة أكبر، والإيذاء النفسي لا يقل ضرراً عن الإيذاء الجسدي.

## حقيقة

التمر يقع بصورة أكبر حين يكون الطلبة معاً في مكان واحد.

التمرّ في الفضاء الافتراضي (الإنترنت مثلاً) لا يقل أهمية وشيوعاً عن التمرّ حين يتواجد الطلبة معاً في مكان واحد، والتمر على الإنترنت غالباً ما يتضمن الإيذاء النفسي ونشر الإشاعات وتشويه الصورة، وهو أكثر إيذاءً وأطول تأثيراً من التمرّ الذي يكون وجهاً لوجه، وذلك لأنّ صده يصل إلى أعداد أكبر من الناس ويصعب السيطرة عليه ومسح آثاره.

## حقيقة

أنّ تجاهل الطالب الذي يتعرّض للتمر للطالب الذي يقوم بالتمر سوف يحميه منه ويبعد عنه التمر.

إنّ المحرّك الأساسي للطالب الذي يقوم بعمل التمر هو الضعف الذي يراه في الطالب بأي شكل من الأشكال، والسكوت عنه وتجاهله قد يعزز نظرة الضعف بشكل أكبر خاصة عندما يتغاضى أو يستسلم الطالب عندما تتم أخذ حاجياته أو الاعتداء عليه.

## حقيقة

وهم

الطلبة الذين يقومون بعمل التمر هم طلبة عنيّفون ويمارسون التمر على أي طالب حتى لو لم يعرفوه.

حقيقة

التمر ينبع من شعور الطالب الذي يقوم بعمل التمر بالقدرة على الاستقواء على طالب آخر، وهذا يتطلب معرفة بالطالب، لذلك قليلاً ما يقوم الطالب بالتمر على طالب آخر لا يعرفه.

وهم

تدخل الآباء في موضوع التمر بأي طريقة كانت دائماً يصب في مصلحة الطالب ضحية التمر.

حقيقة

معرفة الآباء ومساندتهم للطالب ضحية التمر يصب في مصلحة الطالب حين يقومون بالتصرف المناسب الذي يأخذ بالاعتبار مخاوف الطالب الضحية، ولكن حين يقوم الآباء بالتدخل بما يرونه هم مناسباً دون مناقشة الطالب بذلك وأخذ ما يقوله بعين الاعتبار، فهم بذلك قد يتسببون بضرر على الطالب بحيث يضعونه في مواقف لا يعرف كيف يتصرف فيها، وقد يمنعه ذلك من الحديث عن مشكلاته مع أبويه مستقبلاً. ولكن بصورة عامة وجود الآباء على مقربة من المشكلة بصورة دائمة يوقف التمر في الكثير من الأحيان.

وهم

شخصية الطلبة هي العامل الأول في تعرضهم للتمر وليس للآباء دور في ذلك.

حقيقة

علاقة الآباء بأبنائهم تنعكس على الطلبة في الأوقات الحرجة وحين شعورهم بالخطر، ويعطيهم الدعم اللازم الذي ينعكس على كلماتهم وعلى هيئتهم وتعابيرهم.



## من إصدارات برنامج «كن حراً»

- قصة «شجاعة ناصر»
- قصة «نمرح ونتعلم مع الاختلاف»
- أنا والآخر
- أنا طفل قوي وذكي وآمن
- سلسلة كتيبات «لنّ حياتك بخياراتك»
- لأنك هبة الخالق
- أنا شاب قوي وذكي وآمن.. على الانترنت
- الاستخدام الذكي للأجهزة الذكية
- ميثاق شرف للمختصين لحماية الأطفال من الاعتداء والاهمال
- كتيبات وورش تدريبية لمشروع «غراس المعرفة الكونية»





جمعية البحرين النسائية

برنامج "كن حراً"

لطفولة آمنة..مراهقة واعية..  
أسرة متماسكة..ومجتمع إنساني..



+973 17242415 | +973 17234348 | 18562 Manama, Kingdom of Bahrain

www.befreepro.org | contact@befreepro.org | befreeprogram