

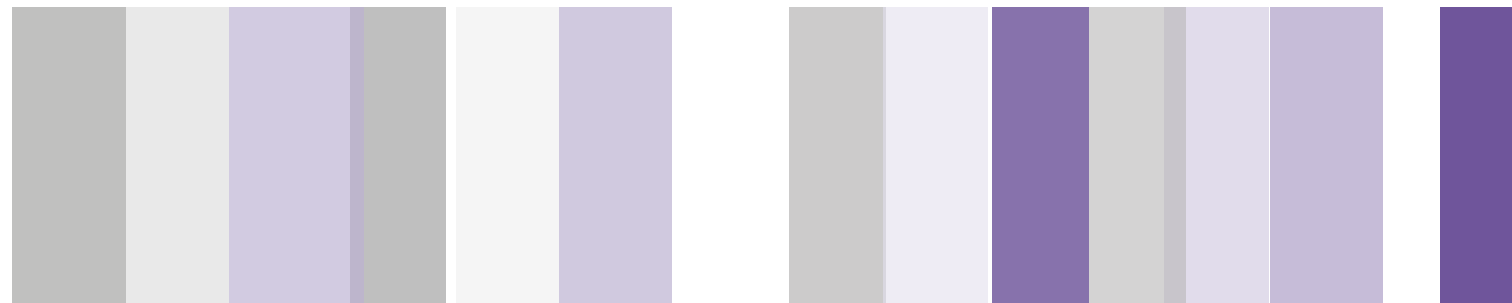


الطالب والتتمر

من إصدارات
برنامج «كُن 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

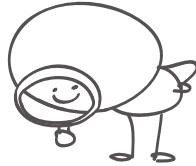
إصدارات برنامج «كن حراً» - ٢٠١٤ م



برنامج «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 والتممر. 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

ماذا يعني التمر؟

أين يقع التمر؟

هل التمر شيء مؤذي؟

كيف أحمي نفسي؟

ماذا أستطيع أن أفعل؟

ماذا يعني التمر؟

التمر يعني قيام طفل أو مراهق أو مجموعة منهم بإيذاء طفل أو مراهق آخر بأي شكلٍ من الأشكال التالية أو غيرها، وأن يكون ذلك الإيذاء متكرراً ومتعمداً (والتكرار يعني أن يكون مرتين على الأقل في عام واحد):

- تهديده بإيذائه أو فضحه أو أخذ أشياءه وممتلكاته أو مخاصمته أو تحريض أصدقائه ضده.
- الاعتداء عليه جسدياً بالضرب أو أيّ طريقة أخرى.
- السخرية منه بالكلمات أو الحركات.
- إطلاق الشائعات الكاذبة عنه أو فضحه في أمور لا يود كشفها.
- أخذ نقوده أو طعامه أو أشياء تخصّه.
- استفزازه ومضايقته.

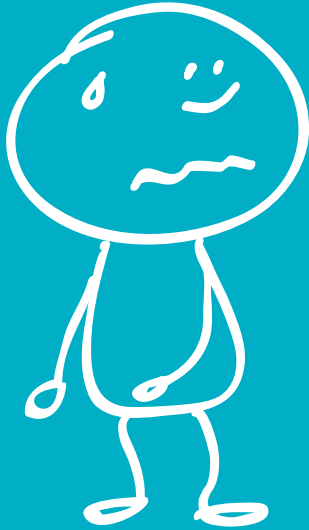


البيت

الشارع

المدرسة

النادي



أين يقع التمر؟

من الممكن أن يقع التمر في أي مكان، فقد يقع في المدن والقرى والمدارس الخاصة والحكومية وفي العائلات الصغيرة والكبيرة والغنية والفقيرة والبيت والشارع والنادي وأي مكان يتواجد فيه الأطفال والمراهقين. ولكن المدرسة هي من أكثر الأماكن التي يتعرض فيها الأطفال والمراهقين للتمر.

هل التمر شيء مؤذٍ؟

التمر عمل سيء يؤدي الطالب الذي يتم التمر عليه، وكذلك يؤدي الطالب الذي يقوم بعمل التمر.

بعض الأضرار التي قد تصيب الطالب الذي يمارس التمر ضدّه:

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



بعض الأضرار التي قد تصيب الطالب الذي يقوم بعمل التتمر:

- لا يتمكن من التعلّم من تجارب الحياة بشكل جيد، فيصبح أكثر عرضةً للأخطاء والأخطار وتعرضاً للمشكلات.
- قلماً يكون محبوباً ومحلّ ثقة من الآخرين.
- يصعب عليه الشعور بالآخرين أو التعاطف معهم.
- لا يستطيع الاندماج مع الآخرين بشكل طبيعي وتكوين علاقات تساعده وتساهم في تطويره.
- ليس له أصدقاء حقيقيين محبّين له حتى ولو كان عدد كبير منهم يظهرون ذلك له.
- لا يوجد حوله الكثير من الأشخاص الذين يتمنون له الخير ويريدون له النجاح والتطوير.



لم أعد محبوباً

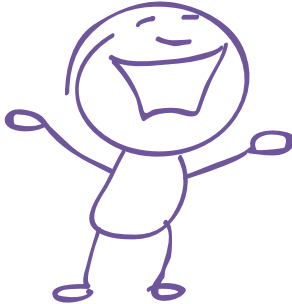
لا أستطيع الاندماج

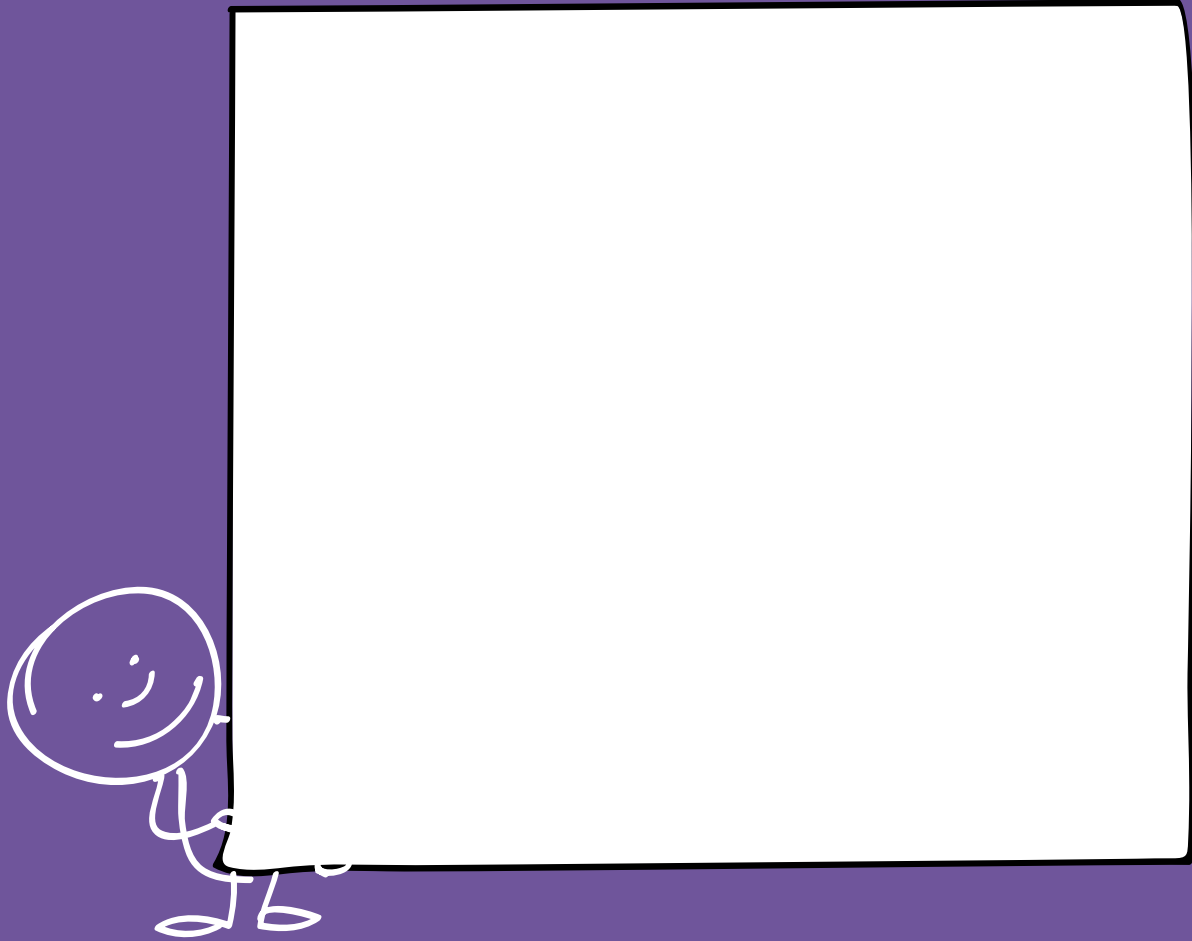
لا يثق بي الآخرون

كيف أستطيع أن أحمي نفسي من التمر؟

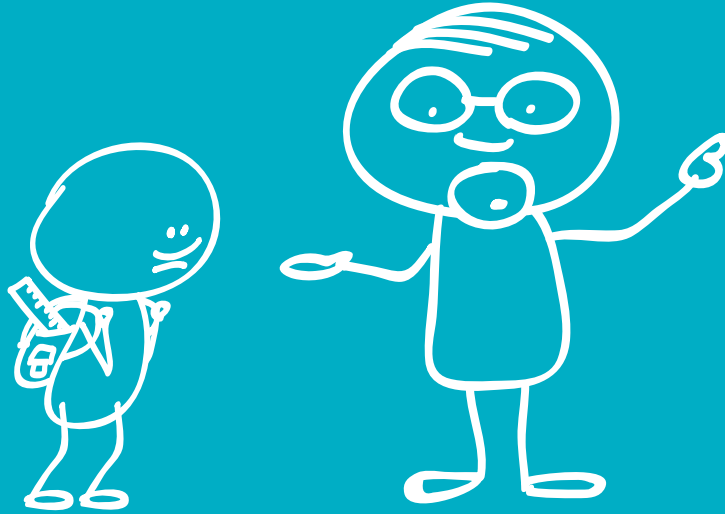
الطالب الذي يبدو عليه القلق وضعف الشخصية وعدم الثقة بالنفس هو أكثر عرضة للتمر. وتساعدك المهارات التالية على تعزيز ثقتك بنفسك ونظرتك الإيجابية لذاتك:

- تدرّب أن تمشي مستقيم الظهر دائماً.
- انظر في عيني زميلك عندما تتكلم معه.
- لا تؤذ ولا تستفز أحداً.
- اختر أصدقاء جيدين.
- كن صديقاً جيداً وساعد أصدقاءك.
- تكلم دائماً مع أحد والديك أو مع شخص كبير تثق به ويثق به والديك عن مشاكلك.





اكتب أو ارسم نفسك وأنت تشعر بأنك قوي وتستطيع مواجهة التمر



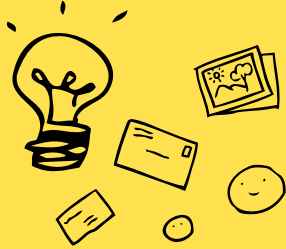
إذا طلبت مساعدة لتعرضك للتمر
فهذه شجاعة منك وليس ضعفاً أو جبناً

أنا أتعرض للتمر، ماذا أستطيع أن أفعل؟

إذا كنت تتعرض للتمر، فعليك أن تعرف وتتأكد وتؤمن بأن:

- التمر عمل خاطئ يجب أن يتوقف فوراً.
- أنت لا تستحق أن يتم التمر عليك ولا يوجد طالب يستحق ذلك أبداً
- أنت لست مذنباً في التمر الذي تتعرض له.
- ما يقوله لك أو يُشيعه عنك الطالب الذي يقوم بعمل التمر لا يعكس شخصيتك ومَن تكون.
- الطالب الذي يقوم بعمل التمر هو طالب ضعيف من الداخل يحاول إخفاء ضعفه بالتحكم بالآخرين وإيذائهم.
- إذا طلبت مساعدة لتعرضك للتمر فهذه شجاعة منك وليس ضعفاً أو جبناً.

المهارات التالية تساعدك في مواجهة التمر:



١ أدخل في دائرة القوّة

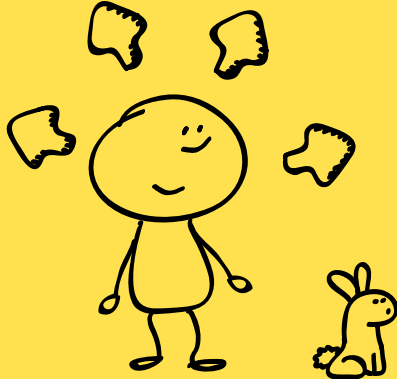
أشعر نفسي بالقوّة دائماً وأذكر نفسي بنجاحاتي وإنجازاتي وجوانب القوّة في شخصيتي والأشخاص الذين يهتمّون لأمرّي.

٢ لا أستسلم

لا أخضع لما يطلبه مني الطالب الذي يقوم بعمل التمرّ ما أمكن، وإذا استسلمت لأنّي شعرت بالخطر، أخبر أحد والديّ أو كبيراً أتق به ويثق به والديّ عن ذلك.

٣ أرد بحزم وقوّة ولكن لا أتحدّى

ما يقوله أي شخص عنّي ليس بالضرورة أن يكون صحيحاً، إذا كان ما يقوله عني يسيئني أو يقلل من شأنّي، فأنا أرد بحزم وأعبر عن عدم قبولي بذلك وعدم صحّته، وإذا كان من الصعب عليّ أن أرد بحزم، عليّ إخبار أحد عن ذلك.



٤ التمر ليس خطئي

لا أشعر بالضعف أو الخجل لأنني تعرّضت للتمر، فالتمرّ ليس خطئي بل خطأ الطالب الذي يقوم بذلك العمل.



أبحث عن بدائل

إذا حاول الطالب الذي يقوم بعمل التتمر تهديدي بحرمانني من شيء أو إيذائي، أفكر فوراً بالبدائل الممكنة التي تستطيع أن تدفع عني الضرر، وتجعلني في الوضع الذي أحب أن أكون فيه.

٥



أكون قريباً من أصدقائي أو من كبير أثق به

عندما يحاول طالب القيام بالتتمر علي، أذهب قريباً من كبير أعتقد أنه من الممكن أن يتدخل للمساعدة أو أكون مع مجموعة من أصدقائي.

٦

أخبر أحداً

لا أخجل من طلب المساعدة وأختار الشخص المناسب (كأحد الوالدين أو المعلم أو أي شخص كبير أثق به ويثق به والداي) وأتكلّم معه عمّا تعرضت له. أستطيع أن أناقشه وأتفق معه عن الخطوة التي سياتخذها لمساعدتي.

٧

سكوتك عن التتمر سيشجع من يقوم بذلك والآخرين أيضاً للتتمر عليك في المرات التالية!

تذكر أن



!





أنا أقوم بأعمال تتمر، ماذا أستطيع أن أفعل؟

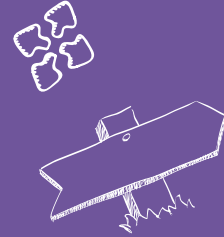
إذا كنت تقوم بأعمال تتمر على طلبه
آخرين، فكّر بجديّة بالأمر التالية:

التتمر عمل غير مقبول إنسانياً ولا يليق بك

التتمر يؤذي الآخرين، وإيذاء الآخرين عمل غير مقبول أخلاقياً ودينياً واجتماعياً، وهو تصرف لا يليق بك.

التتمر يقلل من احترامك لنفسك

كلّ مرّة تقوم بها بعمل التتمر فإن احترامك لنفسك يتناقص، ونظرتك
لنفسك تتدنّى حتى ولو بدا لك بأنك قوي وتسيطر على الأمور.





أنت أقوى حين تساعد الآخرين

سيطر على رغبتك بالتمر باستخدام قوتك وإبرازها في مساعدة الآخرين، بهذا أنت تكبر في عين نفسك وعين الآخرين.

أخبر شخصاً وأطلب المساعدة

أنت تحتاج إلى مساعدة لكي تكون شخصياً متزنة وتستطيع أن تشكل علاقات اجتماعية سليمة ومتوازنة. أخبر شخصاً تثق به عن رغبتك في التخلص من التمر.

كن شجاعاً وخذ قراراً جاداً

إيقاف التمر يحتاج لقرار جاد منك وهو يستلزم شجاعة وإرادة قوية، وأنت تمتلك هاتين الصفتين.



تذكر

- من حَقِّك أن تعيش آمناً بعيداً عن التئمّر.
- أنت لا تستحق أن يتم التئمّر عليك ولا يوجد أي طفل أو مراهق في العالم يستحق ذلك مهما كان.
- لا يليق بك أن تكون متئمراً، فالإنسان أرفع شأنأ من ذلك.
- كن مؤثراً وخذ دوراً في الحدّ من التئمّر في البيت والمدرسة وأي مكان آخر.

مساحتي الخاصة

أواجه التمر..؟

هل... ١

أعمل عمل به تتمر..؟

٢ على من؟

٢ أحمي نفسي
من التمر..

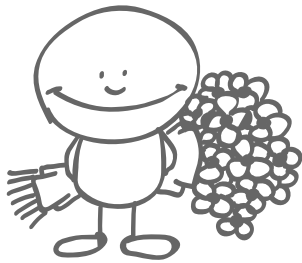
٣ كيف..؟! ٣

٤ موقف استطعت فيه
التغلب على التمر..

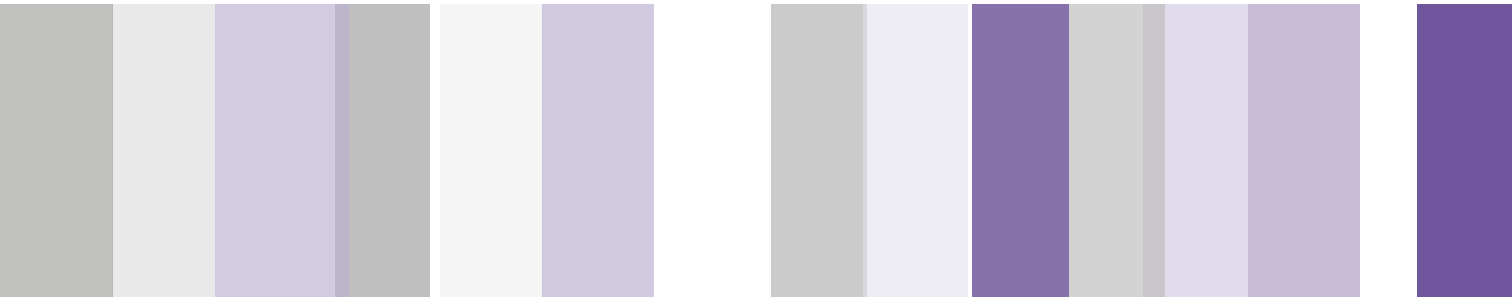
٤ سأقوم بهذا الفعل لكي
أتخلص من التمر..

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»



إلى اللقاء..





برنامج "كن حراً"
لطفولة آمنة.. مرافقة واعية..
أسرة متماسكة.. ومجتمع إنساني..



+973 17242415 | +973 17234348 | 18562 Manama, Kingdom of Bahrain
www.befreepro.org | contact@befreepro.org | befreeprogram