

التنمر – يمكننا جميعًا المساعدة في إيقافه دليل للوالدين

نبذة عن التنمر

التنمر هو سلوك يجعل الشخص الذي يتعرض للتنمر يشعر بالخوف أو عدم الارتياح. ويمكن أن يكون على شكل عدوان متكرر غير مرغوب فيه أو يحدث مرة واحدة. ويمكن أن يقوم به شخص واحد أو مجموعة من الأشخاص.

ويمكن أن يحدث التنمر في المواقف التي توجد فيها اختلافات حقيقية أو ملموسة في توازن القوة بين الأفراد أو الجماعات، وقد يكون التنمر من أعراض التحيز والتمييز.

يمكن أن يعتمد التنمر أيضًا على اختلافات حقيقية أو متصورة والتي غالبًا ما تعتمد على الصور النمطية في المجتمع الأوسع.

التنمر غير مقبول بكافة أشكاله. يجب على المدارس تعزيز ودعم مناخ مدرسي إيجابي حيث يشعر جميع أعضاء المجتمع المدرسي بالأمان والاندماج والقبول والمشاركة في السلوكيات والتفاعلات الإيجابية.

آثار التنمر

من المهم اتخاذ إجراءات لوقف التنمر في أسرع وقت ممكن.

يؤثر التنمر على الطلاب الذين يتأثرون به أو يمارسونه أو يشهدونه. التنمر مشكلة خطيرة، لها عواقب بعيدة المدى على الطلاب الذين يتعرضون للتنمر وعائلاتهم وأقرانهم والمجتمع من حولهم.

قد يكون بعض الطلاب الذين ينخرطون في التنمر قد عانوا من ذلك بأنفسهم. ومع ذلك، لا ينبغي أبدًا اعتبار التنمر "جزءًا من النمو".

التنمر لديه القدرة على:

- التأثير على تعلم الطلاب وشعورهم بالأمان والصحة العقلية العامة والرفاهية
- التأثير على حضور الطلاب ودرجاتهم
- خلق بيئة سلبية في المدرسة أو الأنشطة المتعلقة بالمدرسة لطالب أو مجموعة أو المدرسة بأكملها
- التسبب في ضرر أو ضائقة جسدية أو اجتماعية أو عاطفية على المدى القصير والطويل

أبلغ ما يقرب من 1 من كل 5 طلاب في أونتاريو (21%) عن تعرضهم للتنمر في المدرسة، وفقاً لاستبيان أونتاريو لتعاطي المخدرات والصحة لعام 2021 الذي أجراه مركز الإدمان والصحة العقلية (CAMH).

غالبًا ما يعاني الطلاب الذين يتعرضون للتنمر من:

- التوتّر الاجتماعي
- الشعور بالوحدة
- الانعزال
- أمراض جسدية
- تدني احترام الذات

أنواع التنمر

يمكن أن يتخذ التنمر أشكالاً عديدة. يمكن أن يكون في شكل:

- **جسدي**، على سبيل المثال، الضرب أو الرّفس أو الدفع أو إتلاف أو سرقة الممتلكات
- **لفظي**، على سبيل المثال، الإهانات والتعليقات المعيبة أو التهديدية أو المهينة أو التمييزية
- **التسلط عبر الإنترنت**، على سبيل المثال، نشر الشائعات أو التعليقات المسيئة باستخدام البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو الرسائل المباشرة أو الألعاب عبر الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي
- **اجتماعي/علني**، على سبيل المثال، نشر القيل والقال أو الشائعات أو استبعاد الآخرين من مجموعة
- **كتابي**، على سبيل المثال، تدمير الصداقات وكتابة الملاحظات والكتابة المسيئة أو المهينة على الجدران

التنمر الإلكتروني

يجب على مديري المدارس الرد على السلوك المهين داخل وخارج ممتلكات المدرسة، بما في ذلك التسلط عبر الإنترنت. وهذا يعني أنه يجب على مديري المدارس الاستجابة لجميع السلوكيات التي لها تأثير سلبي على المناخ المدرسي.

على سبيل المثال، يتلقى الطالب رسائل مسيئة أو مهينة على وسائل التواصل الاجتماعي تجعل الطالب المستهدف أو الطلاب المارة يشعرون بعدم الأمان عند الذهاب إلى المدرسة.

تتضمن أمثلة التنمر عبر الإنترنت ما يلي:

- إرسال أو مشاركة كلمات أو صور تحضّ على الكراهية أو الإهانة أو الإساءة أو التخويف عبر الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل الخاصة أو مجموعات الدردشة أو الألعاب عبر الإنترنت
- تبادل المعلومات ذات الطابع الشخصي أو الخاص أو الحساس دون موافقة أصحابها
- إنشاء حسابات مزيفة على مواقع الشبكات الاجتماعية والتعامل معها لانتحال شخصية الآخرين وإذلالهم و/أو استبعادهم
- استبعاد شخص عمداً من مجموعات الدردشة عبر الإنترنت أو أثناء جلسات الألعاب عبر الإنترنت
- تقييد الوصول إلى الحسابات

الاستغلال عبر الإنترنت

من المهم أن نعرف أن التنمر عبر الإنترنت قد يشمل الاستغلال عبر الإنترنت؛ مثل الابتزاز الجنسي وتبادل الصور الحميمة دون موافقة أصحابها.

- يحدث عندما يهدد شخص ما بمشاركة صور أو مقاطع فيديو حميمة لشخص ما عبر الوسائل الرقمية ما لم يتلق أموالاً أو المزيد من المحتوى الجنسي.
- المشاركة غير التوافقية للصور الحميمة: يحدث ذلك عندما يتم التقاط أو اختراق أو إنشاء صور حميمة على شبكة الانترنت لمجموعة من الشباب بموافقتهم أو بدونها، واستخدامها لوصمهم بالعار وإذلالهم ومضايقتهم والانتقاص من قدرهم.

في كندا، يُجرّم كل من ينشر صورة حميمة أو توزيعها أو نقلها أو بيعها أو إتاحتها أو الإعلان عنها دون موافقة من الشخص في تلك الصورة. في الحالات التي تصور فيها الصورة الحميمة شخصاً يقل عمره عن 18 عامًا يمارس نشاطاً أو غرضاً جنسياً صريحاً أو الصورة المستخدمة لغرض جنسي، يمكن اعتباره استغلالاً للأطفال في المواد الإباحية بموجب القانون الجنائي الكندي.

كيف يتعرف الأطفال والمراهقون على التنمر

قد لا يعرف الطفل الصغير كلمة "متنمر"، لكنه ربما يعرف متى يؤذيه شخص ما أو يكون شريكاً أو يجعله يشعر بالحزن أو الخوف.

قد لا يخبرك الطفل أنه يتعرض للتنمر لأنه قلق من أن ذلك سيجعل الأمور أسوأ بالقليل والقال.

قد لا يخبرك المراهقون بوجود مشكلة. ويحاولون التعامل مع الأمور من تلقاء أنفسهم. وربما يعتقدون أنك سوف تنزعج، أو أنك لا تريد أي اهتمام بهم، أو قد يجدون أنه من المحرج أن يكون أحد الوالدين أو الوصي متورطاً.

صراع الأقران أو "الدراما"

يخلط الناس أحياناً بين الصراع والتنمر، لكن الأمرين مختلفان. الصراع أو "الدراما" بين الطلاب لا يعني دائماً أنه تنمر. يمكن أن يكون الصراع إيجابياً عندما يشعر كل شخص بالراحة في التعبير عن آرائه.

غالباً ما يحدث الصراع أو الدراما بين الأشخاص الذين:

- لديهم خلاف أو اختلاف في الرأي أو وجهات نظر مختلفة
- لديهم نفس القدر تقريباً من "القوة الاجتماعية"
- يمكنهم العودة إلى كونهم أصدقاء

عادة ما يكون الصراع حادثة منفصلة.

يصبح الصراع سلبياً عندما يتصرف الشخص بعدوانية، أو يقول أو يفعل أشياء مؤذية، أو عندما تتغير ديناميكية القوة.

بمرور الوقت، يمكن أن يظهر نمط من السلوك العدواني ويصبح أسوأ. إذا دعم المزيد من الناس شخصًا واحدًا، أو إذا حدث شيء ما لإضعاف الوضع الاجتماعي لشخص ما، فقد يشعر الشخص الذي يكون على الطرف المتلقي للصراع العدواني بأنه أقل قدرة على التعبير عن وجهة نظره ويشعر بالعجز. هذا هو الوقت الذي يمكن أن يتحول فيه الصراع السلبي إلى تنمّر.

علامات تشير إلى تعرّض الطفل للتنمّر

حتى لو لم يتحدث الطفل، يمكنك مراقبة علامات تعرّض الطفل للتنمّر.

الأطفال والشباب الذين يتعرضون للتنمّر قد:

- لا يريدون الذهاب إلى المدرسة أو قد يكون أو يشعرون بالمرض في أيام المدرسة
 - يشكون من أعراض جسدية متكررة، مثل آلام المعدة التي لا يبدو أن لها سببًا طبيًا
 - يعانون من عادات نوم أو تغذية مضطربة
 - لا يرغبون في المشاركة في الأنشطة أو المناسبات الاجتماعية مع الطلاب الآخرين
 - يتصرفون بشكل مختلف عما يفعلون عادة
 - يبدو أنهم يشعرون بالضيق بعد الاتصال عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعي مع الآخرين
 - يفقدون أموالهم أو مقتنياتهم الشخصية فجأة
 - يعودون إلى المنزل بملابس ممزقة أو ممتلكات مكسورة، ويقدمون تفسيرات لا معنى لها
- قد يتحدث المراهقون الذين يتعرضون للتنمّر عن ترك المدرسة.

ماذا تفعل إذا تعرّض طفلك للتنمّر

إذا كنت تعرف أن طفلك يتعرض للتنمّر، فهناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدته:

- ركّز على جعله يشعر بأنه مسموع ومدعوم وآمن
- اسأله ما الأمور التي يرغب في أن يراها تحدث
- دعه يعرف أن الأمر يتطلب شجاعة للإبلاغ عن التنمّر
- اشرح له أن الإبلاغ عن التنمّر لا يتم من أجل التسبب في مشكلة لطلاب آخر، بل لحماية جميع الطلاب
- حاول أن تظل هادئًا حتى تتمكن من دعم طفلك والتخطيط لمسار عمل معه
- كن واضحًا بشأن الحقائق من خلال تدوين ملاحظات حول ما حدث ومتى
- حدّد موعدًا للتحدث مع شخص ما في المدرسة، مثل:
 - معلم طفلك
 - معلم آخر يثق به طفلك
 - مدير المدرسة أو نائب المدير
- راقب سلوك طفلك
- إذا لم تؤدّ اجتماعاتك مع موظفي المدرسة إلى وقف التنمّر، تابع مع مدير المدرسة للتأكد من اتباع جميع الخطوات المتفق عليها
- تحدث إلى المرشد أو المدرب إذا كان التنمّر يحدث أثناء أنشطة ما بعد المدرسة أو الأحداث الرياضية

• اتصل بالشرطة إذا كان التنمر ينطوي على سلوك إجرامي مثل:

- الاعتداء الجنسي
- الحوادث بدافع الكراهية
- الابتزاز الجنسي
- استخدام السلاح
- تهديد لسلامة طفلك في المجتمع خارج المدرسة

من خلال العمل مع المدرسة لمعالجة التنمر، فإنك تكون مثالاً يحتذى به وتعطي رسالة واضحة مفادها أن التنمر سلوك خاطئ.

بغض النظر عن عمر طفلك، يمكنك تشجيعه على التحدث معك حول التنمر، وإخباره بما يلي:

- التزام الهدوء والابتعاد عن الموقف
- إخبار شخص بالغ يثق به، على سبيل المثال، المعلم، مدير المدرسة، سائق الحافلة المدرسية، مشرف غرفة الطعام
- إبلاغ المدرسة أو مجلس إدارة المدرسة دون الكشف عن هوية الطفل
- التحدث عن الأمر مع الأصدقاء أو الأصدقاء حتى لا يشعر الطفل بالوحدة
- الاتصال بهاتف مساعدة الأطفال (المجاني) على الرقم 1-800-668-6868 أو إرسال رسالة نصية إلى الرقم 686868

ماذا تفعل إذا كان طفلك يتنمر على الآخرين

من المهم مساعدة طفلك على فهم ماهية التنمر وتأثيره السلبي على الآخرين وعلى نفسه. يمكنك وصف أنواع مختلفة من التنمر وتوضيح الأذى والضرر الناتج عنه. دع طفلك يعرف أن التنمر سلوك خاطئ وغير مقبول تحت أي ظرف من الظروف.

يمكن أن يتطور سلوك التنمر على مدى فترة طويلة. يمكن أن يكون أيضًا نتيجة لتغييرات كبيرة أو خسائر أو اضطرابات في حياة الطفل أو المراهق. هل مرَّ أحد أطفالك مؤخرًا بهذا النوع من التجربة؟ إذا كان طفلك يواجه مشكلة في شرح سلوكه وإدارة عواطفه أو السيطرة عليها، فيمكنك اختيار طلب مشورة من مرشد أو أخصائي اجتماعي أو أخصائي صحة نفسية مدرب على العمل مع الأطفال.

في كثير من الأحيان، يرغب الأطفال الذين يتنمرون إلى التأقلم فقط، ويشعرون بضغط الأقران أو يكونون بحاجة إلى الاهتمام أو ببساطة يكتشفون كيفية التعامل مع المشاعر المعقدة. في بعض الحالات، يكون المتنمرون أنفسهم ضحايا أو شهودًا على العنف في المنزل أو في مجتمعهم.

عندما يشهد الطلاب التنمر

يجب أن يتوفر في المدارس إجراء يمكن من خلاله أن يبلغ الطلاب عن التنمر بطريقة تقلل من احتمال الإقدام على الانتقام. تحدث إلى مدرستك حول كيفية الإبلاغ عن التنمر بأمان.

يمكنك مساعدة طفلك على فهم سبب كون التنمر غير مقبول وكيف يمكنه المساعدة في إيقافه عن طريق:

- إخبار شخص بالغ يثق به، على سبيل المثال، المعلم، مدير المدرسة، سائق الحافلة المدرسية، مشرف غرفة الطعام
 - إبلاغ المدرسة أو مجلس إدارة المدرسة دون الكشف عن هوية الطفل
- يتأثر الشهود بما يرونه. إذا كان طفلك شاهداً، فقد لا يرغب في المشاركة لأنه يخشى أن يصبح هو نفسه هدفاً أو يجعل الأمور أسوأ بالنسبة للشخص الذي يتعرض للتنمر.

ما يمكن أن يتوقعه أولياء الأمور من المدرسة ومجلس إدارة المدرسة

يجب أن يكون لدى المدارس ومجالس إدارة المدارس بروتوكولات معمول بها لضمان سلامة ورفاهية الطلاب.

يجب أن يكون لدى جميع المدارس والمجالس ما يلي:

- سياسات لمنع التنمر ومعالجته
- خطط للوقاية من التنمر والتدخل فيه
- سياسات الانضباط التدريجي والمساواة والتعليم الشامل

اتصل بمدرستك المحلية أو مجلس إدارة المدرسة للتعرف على سياسات التنمر والبرامج والتدخلات.

تعرف على المزيد حول كيفية تعامل الموظفين مع الحوادث في المدرسة.

مسؤوليات مدير المدرسة عن الإبلاغ والاستجابة

يجب على مديري المدارس الاتصال بالوالدي أو أولياء أمور الطلاب الذين تعرضوا للتنمر والطلاب الذين شاركوا في التنمر لإخبارهم بما يلي:

- ماذا حدث
- ما الضرر الذي لحق بالطالب
- ما هي الخطوات التي تم اتخاذها لحماية سلامة الطالب، بما في ذلك أي إجراءات انضباطية رداً على الحادثة
- ما هي أشكال الدعم التي سيتم تقديمها للطالب رداً على الحادثة

الإجراءات المدرسية للإبلاغ والاستجابة

يتوقع من المدارس بذل كل جهد ممكن للتحقيق الكامل في مخاوفك وحماية خصوصية الطلاب.

سيكون لدى المدرسة إجراء يمكنك اتباعه إذا شعرت بالقلق بشأن الدعم المقدم لطفلك. إذا لم تكن راضياً عن استجابة المدرسة، فيمكنك التحدث إلى المشرف المعين لمدرسته أو المشرف المسؤول عن المدارس الآمنة.

عواقب التنمر

عند معالجة التنمر، يطبق مديرو المدارس نهج الانضباط التدريجي. يمكن أن يواجه الطلاب الذين يتنمرون على الآخرين عواقب مختلفة.

باستخدام سياسة الانضباط التدريجي في أونتاريو، يمكن لمدير المدرسة الاختيار من بين مجموعة من الخيارات لمعالجة السلوك غير المقبول ومساعدة الطالب على التعلم من خياراته.

قد تشمل خيارات الانضباط التدريجي ما يلي:

- اعتذار عن تعليق مسيء أو مهين
- مراجعة التوقعات للطالب
- لقاء مع الوالد(ين) أو الوصي (الأوصياء)
- الإرشاد حول إدارة الغضب
- فصل الطالب مؤقتاً من المدرسة

في الحالات الأكثر خطورة، يجوز لمدير المدرسة رفع توصية بطرد الطالب من المدرسة إذا:

- تم في وقت سابق فصل الطالب مؤقتاً بسبب التنمر
- استمر الطالب في تشكيل خطر غير مقبول على سلامة شخص آخر
- كان الدافع وراء التنمر هو الإجحاف أو التحيز أو الكراهية

تنطبق هذه القواعد على طلاب المرحلة الابتدائية والثانوية.

بالإضافة إلى السياسات المذكورة أعلاه، من المهم مراجعة مدونة قواعد السلوك في أونتاريو. يحدد هذا الدليل لمدونة قواعد السلوك في أونتاريو الأدوار والمسؤوليات لكل شخص في المجتمع المدرسي، بما في ذلك الطلاب وأولياء الأمور والأوصياء وموظفي المدرسة وشركاء المجتمع.

شارك معنا

مشاركة الوالدين مهمة.

يمكنك التحدث مع مدير مدرسة طفلك إذا كنت ترغب في معرفة المزيد حول ما تفعله المدرسة لمعالجة التنمر.

سيتمصل بك شخص ما إذا تعرض طفلك للتنمر

إذا علم الموظفون أن طفلك يتعرض للتنمر، فيمكنك أن تتوقع من المدرسة الاتصال بك. قد يتمكن معلم طفلك أو معلم آخر يثق به طفلك من المساعدة في تحديد الاستراتيجيات التي ستساعد في حل المشكلة.

تعرف على نهج مجلس إدارة مدرستك

يجب أن تضمن مجالس المدارس وصول الآباء والأوصياء إلى نهج مجلس مدرستك في منع التنمر والتدخل. وهذا يشمل:

- معلومات حول من يجب الاتصال به عندما تكون لديك أسئلة أو مخاوف
- كيف يمكنك الوصول إلى مزيد من المعلومات حول منع التنمر والإبلاغ عنه
- مسار واضح يمكنك اتباعه إذا كنت بحاجة إلى الإبلاغ عن التنمر، بما في ذلك:
 - أين يمكنك تقديم بلاغ ومع من
 - ما هي الخطوات التي سيتم اتخاذها بعد الإبلاغ
 - عملية يمكنك اتباعها إذا لم تكن راضياً عن استجابة المدرسة

يجب على مجالس المدارس وضع إجراءات مستمرة لإشراك أولياء الأمور بشكل هادف وبذل كل جهد ممكن لتوفير الوصول إلى موارد المجلس وسياساته ومنشوراته المناسبة للآباء.

انضم إلى فريق مدارس آمنة ومقبولة

يمكنك التفكير في الانضمام إلى فريق المدارس الآمنة والمقبولة في مدرستك. الفريق مسؤول عن تعزيز مناخ مدرسي آمن وشامل ومقبول. ويشمل مدير المدرسة، وأحد الوالدين أو الوصي على الأقل، وموظفي المدرسة، والطالب، وشريك في المجتمع.

أسبوع التوعية والوقاية من التنمر

يبدأ أسبوع التوعية بالتنمر والوقاية منه في يوم الأحد الثالث من شهر نوفمبر من كل عام للمساعدة في تعزيز المدارس الآمنة وبيئة التعلم الإيجابية.

خلال أسبوع التوعية بالتنمر والوقاية منه، يتم تشجيع طلاب أونتاريو وموظفي المدرسة وأولياء الأمور على معرفة المزيد عن التنمر وآثاره على تعلم الطلاب ورفاهيتهم.

ذات الصلة

- إنشاء مدارس آمنة ومقبولة
- الصحة العقلية المدرسية في أونتاريو (SMH-ON): مورد للآباء والطلاب والمعلمين حول الصحة العقلية والرفاهية للطلاب
- خدمات الضحايا تورونتو: دليل القيادة الشبابية ووسائل التواصل الاجتماعي
- الجمعيات الرئيسية (ADFO وCPCO وOPC) مع خدمات الضحايا في تورونتو: العلاقات الصحية في العالم الرقمي