

# التّمر

## Bullying

### Source

<http://www.nagc.org/sites/default/files/Parent%20CK/NAGC%20TP%20Sheet-Bullying.pdf>

Used with permission of the National Association for Gifted Children <http://www.nagc.org>

### ترجمة

مركز التميز

إدارة البحوث والتطوير

مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع (2021)

بإذن من الجمعية الوطنية للأطفال الموهوبين <http://www.nagc.org>

# التنمر

يُعد التنمر مشكلة شائعة بين الأطفال في سن الدراسة. وقد يكون الطلاب الموهوبون ومزدوجو الخصوصية أكثر عرضة للتأثيرات السلبية للتنمر. يمكن للآباء ومقدمو الرعاية إدراك العلامات التحذيرية وتقديم الدعم في الوقت المناسب.

وفقًا للدكتور دان أولويوس، الطبيب النفسي الترويجي الذي يُعد رائدًا في أبحاث التنمر، فإن صوة التنمر تتمثل في تعرض شخص ما بشكل متكرر وبمرور الوقت لتصرفات سلبية من جانب شخص آخر أو أكثر، ويعاني ذلك الشخص من صعوبة في الدفاع عن نفسه. وينطوي معنى التنمر على اختلال توازن القوى وقد يكون ذلك مباشرًا أو غير مباشر. تشمل أنواع التنمر ما يأتي:

- **لفظي:** التعليقات الازدرائية، إطلاق الأسماء (الألقاب)، نشر شائعات مكنوبة، التهديد
- **غير لفظي:** العزل الاجتماعي أو الإقصاء
- **بدني:** الضرب أو إتلاف الممتلكات الشخصية أو الدفع بقوة أو الركل أو البصق
- **التنمر الإلكتروني:** عبر الجوال أو وسائل التواصل الاجتماعي أو الإنترنت
- **المضايقة:** بناء على العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو الدين

غالبًا يبلغ التنمر ذروته في نهاية المرحلة الابتدائية وبداية المرحلة المتوسطة ويقل في المرحلة الثانوية. في دراسة أجريت في عام 2006 على 432 من الطلاب الموهوبين في 11 ولاية أمريكية، وجد الباحثان بيترسون وراي أنه عند الوصول إلى الصف الثامن، يكون أكثر من ثلثي الطلاب الموهوبين ضحايا للتنمر.

قد تتسبب السمات العامة التي يتمتع بها الموهوبون في جعل الطلاب الموهوبين أكثر عرضة للتنمر - وذلك من خلال بعض هذه الخصائص مثل التوقعات الذاتية العالية أو النمو غير المتزامن أو الشدة أو الحساسية أو الشعور القوي بالعدالة الاجتماعية أو العزل الناتج عن الإعاقة التي يعاني منها مزدوجي الخصوصية (يشير مصطلح مزدوجي الخصوصية إلى الطلاب الموهوبين الذين يجمعون بين الموهبة وإحدى صعوبات التعلم. وهم في كثير من الأحيان لا يتم التعرف عليهم، أو قد يتم تحديدهم بطريقه خاطئة نتيجة لإخفاء موهبتهم لإعاقتهم أو العكس). قد تؤثر هذه الخصائص أيضًا في مدى استجابة الطلاب الموهوبين للتنمر، وكذلك من جهة أخرى عندما يقع التنمر على الأشخاص الآخرين قد لا يظهرون التزام لوضع حد للتنمر ويكونوا مجرد متفرجين.

## أسئلة دائمًا ما يطرحها الآباء

ما هي العلامات التي تدل على أن طفلي يتعرض للتنمر؟

هل يحاول طفلك تجنب الذهاب إلى المدرسة أو تجنب المواقف الاجتماعية؟ هل هناك أي إصابات أو أضرار غير مبررة في جسمه أو ممتلكاته الشخصية؟ هل تغيرت عاداته الغذائية أو درجاته أو أنماط نومه أو صداقاته؟ هل يُبدي طفلك شعورًا بالعجز؟

ما الذي يمكنني فعله في حال اعتقادي بأن طفلي يتعرض للتنمر؟

- اطرح الأسئلة واستمع واحصل على أكبر قدر ممكن من المعلومات.
- أيد تجارب طفلك، ولا تلمه أو تحقر من مشاعره. ساعده على التركيز على ما يتمتع به من نقاط قوة.
- شجّع طفلك على الإفصاح لأحد البالغين في المدرسة والمنزل عند حدوث التنمر.
- ساعد أطفالك على تعلم كيفية تبني ردود فعل معتدلة تجاه سلوك التنمر. (يسعى المتنمرين إلى البحث عن الأشخاص الذين تكون استجابتهم قوية).
- ممارسة إستراتيجيات الخروج الآمن، كتعلم مغادرة المكان أو تجاهل المتنمر، والبحث عن رفيق خصوصًا في أثناء فترات الإشراف المنخفضة في المدرسة مثل أوقات الاختبارات النهائية.
- علم طفلك الفرق بين الوشاية والإفشاء. وضح له أن "الوشاية" تحدث لإيقاع شخص في المتاعب؛ و"الإفشاء" يحدث لإخراج شخص من المتاعب.

## تأملات

« التنمر أمرٌ يمكن تفاديه.

« يشير مصطلح مزدوجي الخصوصية إلى الطلاب الموهوبين الذين يجمعون بين الموهبة وإحدى صعوبات التعلم. وهم في كثير من الأحيان لا يتم التعرف عليهم، أو قد يتم تحديدهم بطريقه خاطئة نتيجة لإخفاء موهبتهم لإعاقتهم أو العكس

« أظهرت الأبحاث أن سلوك التنمر يمكن إيقافه بمرور الوقت عند استجابة البالغين بسرعة وبشكل متسق. وذلك من خلال إرسال رسالة مفادها أن سلوك التنمر غير مقبول

« يمكن أن يتعاون الآباء والمعلمون والطلاب معًا باستخدام أساليب مثبتة لمكافحة التنمر. يمكننا تعليم الطلاب كيفية التعرف على التنمر واكتساب مهارات حل المشكلات والتمتع بوعي عاطفي وتشجيع الآخرين على اتخاذ موقف.

« من المتوقع أن يتكرر التنمر، لذلك يتطلب الأمر التزامًا تجاه وضع حد للتنمر.

# التنمر

## أسئلة دائماً ما يطرحها الآباء

ما الآثار/العواقب المترتبة على التعرض للتنمر؟

يمكن أن يؤدي التنمر المتكرر إلى ضعف التحصيل والاكتمال والقلق والتغيب عن المدرسة ومفهوم سلبي عن الذات وشعور سلبي فيما يتعلق بالثقة بالنفس وشعور بالعجز. قد يلاحظ الآباء والبالغون تغيرات في المزاج أو ميلاً إلى الانسحاب. أما بالنسبة إلى المتنمر، فهناك أيضاً عواقب تتعلق به. حيث يُعاني المتنمرون والضحايا من مشكلات عاطفية كبيرة.

## ما العلامات التي قد تشير إلى أن طفلي ربما يمارس التنمر على الآخرين؟

في الدراسة التي أجراها كل من بيترسون وراي عام 2006م، أقر ما يقرب من 16% من الطلاب الذين خضعوا للدراسة الاستقصائية بأنهم مارسوا التنمر في مرحلة ما، حيث استخدموا سلوك التنمر اللفظي. قد يكون طفلك يمارس التنمر ضد الآخرين إذا كان يشارك في مشاجرات لفظية أو بدنية، أو يتم عقابه في المدرسة، أو يُبدي عنفاً زائداً، أو لديه دائرة أصدقاء جديدة يمارسون التنمر هم أيضاً، أو لا يتحمل المسؤولية تجاه أفعاله.

خلاف الاعتقاد السائد، يميل المتنمرون لأن يكون لديهم شعوراً قوياً بالذات ولا يعانون من انخفاض تقدير الذات. حتى أنهم قد يكونون مشهورين. يتلقى المتنمرون مكافأة بطريقة أو بأخرى عن سلوكهم بمكافآت نفسية أو مادية، وقد تلحظ امتلاكهم لبعض الأشياء التي لم يشتروها. لدى الطلاب الذين يمارسون التنمر حاجة قوية إلى السلطة والسيطرة، ويشعرون بالرضا عند التسبب في ألم الآخرين ومعاناتهم. نظراً إلى أن تشخيص أشكال التنمر بشكل عام لا يكون إيجابياً، فمن الضروري والمهم التدخل المبكر للحفاظ على صحتهم وعافيتهم على المدى الطويل.

## كيف يمكن للمعلمين والمستشارين المساعدة؟

أظهرت الدراسات أن سياسات عدم التسامح ليست فعالة في العادة. وأن السياسات والبرامج والإجراءات التي تكافئ على السلوك الإيجابي، كالعادلة التصالحية، أكثر نجاحاً. هناك العديد من المؤسسات التي توجّه المدارس بالقيام باستحداث برامج لمكافحة التنمر والثقافات المدرسية.

## ليس التنمر جزءاً من عملية النمو والتطور؟

يختلف التنمر عن المضايقة، فهو عدوان تجاه الأقران وإساءة لهم. وتُعد السلوكيات نفسها التي تحدث في حالات التنمر، مثل الابتزاز والتحرش الجنسي والاعتداء والسرقه، جرائم جنائية عند حدوثها إذا مارسها بالغون أو شباب خارج أسوار المدرسة.

## متى أَسعى للحصول على مساعدة بالغين آخرين أو تصعيد الموقف؟

إذا كان يظهر على طفلك علامات الإجهاد أو الاكتئاب، فمن المهم إبلاغ معلم الفصل أو المرشد والسعي للحصول على مساعدة متخصصة. ومن المهم وضع خطة عمل وضمان شعور طفلك بالأمان.

## لمزيد من المعلومات

تصفح:

Stop Bullying  
stopbullying.gov

Pacer's National Bullying Prevention  
Center (For Kids & Teens)  
www.pacer.org/bullying

STOMP Out Bullying  
stompoutbullying.org

اقرأ:

أكثر من 50 كتاباً للمعلمين والآباء والطلاب  
للحيلولة دون حدوث التنمر على  
www.freepirit.com

تنفيذ:

الجمعية الوطنية للتعليم  
بدائل لسياسيات عدم التسامح

برنامج دان أوليوس لمنع التنمر



1331 H Street, Suite 1001  
Washington, DC 20005  
4268-785-202  
www.nagc.org