

كيف نتحدث مع أطفالك عن التنمر؟



الأحد 2 يوليو 2023 03:20 م

التنمر هو أحد أشكال العنف الذي يمارسه طفل أو مجموعة من الأطفال ضد طفل آخر، أو إزعاجه بطريقة متعمدة ومتكررة. وقد يأخذ التنمر أشكالاً متعددة كنشر الشائعات، أو التهديد، أو مهاجمة الطفل المُتنمر عليه بدنياً أو لفظياً، أو عزل طفلٍ ما بقصد الإيذاء، أو حركات وأفعال أخرى تحدث بشكل غير ملحوظ. وتصيب بعض الآباء والأمهات الحيرة إزاء بما يفعلونه للمساعدة في حماية أطفالهم من التنمر والعنف.

نصائح من اليونيسيف لحماية الأطفال من التنمر

وقدمت منظمة اليونيسيف مجموعة من النصائح بهذا الصدد على النحو التالي:

- 1 - في سبيل المحافظة على سلامة طفلك، سواءً على الصعيد الشخصي أم عبر الإنترنت؛ تأكد من أنه مدرك لهذه القضية.
- 2 - ثقّف طفلك بشأن التنمر. فعندما يعرف الطفل ما هو التنمر، سيصبح قادراً على تمييزه بسهولة أكبر، سواء أكان يحدث له أم لشخص آخر.
- 3 - تحدّث بصفة منفتحة ومتكررة مع طفلك. فكلما تحدثت مع طفلك أكثر بشأن التنمر، كلما اطمئن أكثر لإخبارك فيما إذا شهد تنمراً أو تعرض له. اسأل أطفالك يومياً عن أوقاتهم في المدرسة وأنشطتهم على شبكة الإنترنت، واستفسر منهم لا عن دروسهم وأنشطتهم فقط، وإنما عن مشاعرهم أيضاً.
- 4 - ساعد طفلك على أن يصبح قُدوةً إيجابيةً. هناك ثلاثة أطراف منخرطون في التنمر: الضحية، ومرتكب التنمر، وكل شخص يقف متفرجاً.
- 5 - وحتى لو لم يكن أطفالك ضحايا للتنمر، فبوسعهم منعه من خلال تقبّل الجميع واحترامهم والتصرف إزاءهم بلطف. وإذا شهدوا تنمراً، فبوسعهم الدفاع عن الضحية وتقديم الدعم و/أو رفض سلوكيات التنمر.
- 6 - ساعد في بناء شعور الثقة بالنفس لدى طفلك. شجّع طفلك على التسجيل في دروس، أو الانضمام إلى أنشطة يحبها في حيّكم، فهذا سيساعده على بناء ثقته بنفسه وعلى التعرف على مجموعة من الأصدقاء الذين يشاطرونه اهتماماته.
- 7 - كُنْ قُدوةً. وضح لطفلك كيفية التعامل مع الأطفال والبالغين الآخرين بلطف واحترام من خلال قيامك بالشيء نفسه إزاء الأشخاص المحيطين بك، بما في ذلك الدفاع عن الآخرين فيما إذا تعرضوا لسوء معاملة. إذ يتطلّع الأطفال إلى والديهم كقدوة على كيفية التصرف، بما في ذلك بشأن ما الذي ينبغي نشره على شبكة الإنترنت.
- 8 - كُنْ جزءاً من تجربة طفلك على شبكة الإنترنت. تعرّف على المنصات التي يستخدمها طفلك، واطرح لطفلك طبيعة الترابط بين العالم الرقمي والعالم الفعلي، وحدّره من المخاطر المختلفة التي سيواجهها على شبكة الإنترنت.

ما العلامات التي ينبغي أن تنتبه إليها؟

انظر بتمعّن راقب الحالة العاطفية لأطفالك، إذ قد يعتنق بعض الأطفال عن التحدث عن شواغلهم. ومن بين العلامات التي يجب الانتباه إليها:

- العلامات الجسدية من قبيل الكدمات أو الخدوش أو الكسور أو الندوب غير واضحة المصدر.
- الخشية من التوجه إلى المدرسة أو المشاركة في أنشطة مدرسية.
- الشعور بالقلق أو العصبية أو الاحتراس الزائد.
- أن يكون للطفل عدد قليل من الأصدقاء في المدرسة أو خارجها.
- خسارة الأصدقاء فجأة أو تجنّب مخالطة الناس.
- ضياع الملابس، أو الأدوات الإلكترونية، أو غير ذلك من المقتنيات الشخصية، أو تعرضها للخراب أو التمزق.
- طلب المال بصفة متكررة.
- ضعف الأداء المدرسي.
- التغيب عن المدرسة، أو الاتصال من المدرسة لطلب الرجوع إلى البيت.

-محاولة البقاء بقرب البالغين

-عدم التمكن من النوم جيداً أو المعاناة من الكوابيس

-الشكوى من الصداع أو المغص أو غير ذلك من الأعراض البدنية

-الشعور بالكرب عادةً بعد قضاء الوقت على شبكة الإنترنت أو الهاتف (دون تفسير معقول).

-أن يتصرف الطفل على نحو سبّّ وعلى غير العادة، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالنشاط على شبكة الإنترنت

-التصرف بعدوانية أو إظهار نوبات غضب

تحدث بانفتاح تحدث مع أطفالك بشأن ما يعتقدون أنه سلوك جيد أو سلوك سيء في المدرسة وفي الحيّ وعلى شبكة الإنترنت من المهم أن يكون هناك تواصلٌ مفتوحٌ كي يشعر أطفالك بالاطمئنان لإخبارك عما يحدث في حياتهم

كيف تردّ على التنمر؟

إذا كنت تعلم بأن طفلك يتعرض للتنمر، فهناك عدّة خطوات يمكنك اتخاذها لمساعدته:

-استمع لطفلك بانفتاح وهدوء ركّز على إشعار طفلك بأنك تستمع إليه وتدعمه، بدلاً من محاولة معرفة سبب التنمر أو السعي لحل المشكلة تأكد من إشعاره بأن لا لوم عليه فيما حدث

-أخبر الطفل بأنك تصدقه؛ وأنت مسرور بأنه أبلغك؛ وبأن الذنب ليس ذنبه؛ وأنت ستفعل كل ما في وسعك لمساعدته

-تحدّث مع المعلم أو مع المدرسة لا يتعين عليك وعلى طفلك أن تواجه التنمر وحدكما اسأل ما إذا كانت للمدرسة سياسة أو مدونة سلوك بشأن التنمر وقد ينطبق هذا الأمر على التنمر بنوعيه، الشخصي وعبر الإنترنت

-كُن جزءاً من نظام الدعم من المهم لطفلك أن يكون له والدان داعمان من أجل التعامل مع آثار التنمر تأكد من أن طفلك يعرف أن بوسعه التحدث إليك في أي وقت، وطمئننه بأن الأمور ستصبح أفضل

ما الذي يمكنك فعله به إذا كان طفلك يمارس التنمر ضد الآخرين؟

إذا كنت تعتقد أو تعلم بأن طفلك يمارس التنمر على أطفال آخرين، فمن المهم أن تتذكر بأن طفلك ليس سيئاً في أصله، وأنّه لربّما يتصرف على هذا النحو لسبب ما

فغالباً ما يتصرف الأطفال الذين يمارسون التنمر على هذا النحو كي يتمكنوا من الاندماج في محيطهم، أو لأنهم يحتاجون إلى استرعاء الانتباه، أو أنهم بكل بساطة يحاولون معرفة كيفية التعامل مع عواطفهم المعقّدة وفي بعض الحالات، يكون المتسلطون هم أنفسهم

ضحايا للعنف في البيت أو في حيّهم أو أنهم شهدوا مثل هذا العنف

وهناك عدة خطوات يمكنك اتخاذها لمساعدة طفلك على التوقف عن التنمر:

1 - التواصل إن فهمك لما يدفع طفلك للتصرف على هذا النحو سيساعدك على معرفة كيفية مساعدته فهل يشعر بعدم الأمان في المدرسة؟ وهل يتشاجر مع صديق أو مع شقيق؟ وإذا كان يواجه مشكلة في شرح سلوكه، فقد يتعين عليك استشارة مستشار أو

اختصاصي اجتماعي، أو متخصص في الصحة النفسية حاصل على تدريب في العمل مع الأطفال

2 - اتّبِع طرقاً صحية للتعامل مع المشاكل اطلب من طفلك أن يشرح لك سيناريو يتسبب له/لها بالإحباط، ويبيّن له طرقاً بناءة للردّ

3 - استخدم هذه الطريقة لاستثارة أفكاره حول سيناريوهات مستقبلية محتملة للقيام بردود غير مؤذية شجّع طفلك على "وضع نفسه

مكان الآخرين" من خلال تخيل تجربة شخص يتعرض للتنمر

4 - ذكّر طفلك بأن التعليقات التي يُدلي بها على شبكة الإنترنت قد تتسبب بالأذى في عالم الواقع

5 - تفحّص نفسك عادة ما يكون الأطفال المتسلطون يقلدون ما يرونه في البيت فهل يتعرضون لسلوك بدني أو عاطفي مؤذٍ منك أو من غيرك من ولاة أمرهم؟ انظر إلى الداخل وفكّر بصدق بشأن الكيفية التي يرى فيها طفلك سلوكك

- اعتمد تبعات لسلوكه وفرصاً لإصلاح الأمور أيضاً إذا تبين لك أن طفلك يمارس التنمر، فمن المهم أن تعتمد تبعات مناسبة لسلوكه لكن دون أن تكون تلك التبعات عنيفة، مثل قُصْر أنشطة معيّنة يمارسها، خصوصاً تلك الأنشطة التي تشجّع على التنمر (الجمعات الاجتماعية، الوقت الذي يمضيه الطفل أمام الشاشة أو في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي).

- شجّع طفلك على الاعتذار لأقرانه، وجدّ له طرقاً تمكّنه من أن يتوافق مع الآخرين على نحو أكبر في المستقبل