

استراتيجيات الوقاية من حوادث التنمر ومعالجته تثقيف الطفل وإشباعه وضرورة إمامه بموضوع التنمر من كافة جوانبه. التحدث المتكرر والتواصل الدائم مع الطفل وعدم إهماله. مساعدة الطفل من قبل الأهل لأن يصبح قدوة إيجابية يُحتذى بها مستقبلاً. ضرورة تعزيز ثقة الطفل بنفسه وهذا ضروري جداً بكل الأحوال وليس فقط في موضوع التنمر استراتيجيات الوقاية من حوادث التنمر ومعالجتها تتنوع باختلاف السياق والبيئة، ويجب أن تكون متكاملة وموجهة نحو تشجيع الوعي وتحقيق تغيير في الثقافة والسلوكيات. استراتيجيات الوقاية من حوادث التنمر ومعالجتها تتنوع باختلاف السياق والبيئة، ويجب أن تكون متكاملة وموجهة نحو تشجيع الوعي وتحقيق تغيير في الثقافة والسلوكيات. فيما يلي بعض الاستراتيجيات المهمة للوقاية من حوادث التنمر ومعالجتها: استراتيجيات الوقاية: 1. تعزيز الوعي: يمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وورش العمل لتوعية الطلاب والأهالي. 2. تنمية مهارات التواصل: يمكن تضمين ذلك في المناهج الدراسية والأنشطة اللاصفية. 3. تعزيز ثقافة الاحترام: يمكن أن تشمل هذه الاستراتيجية برامج التثقيف حول الاحترام المتبادل وقبول الاختلافات. 4. توفير الدعم النفسي والاجتماعي: يمكن أن تشمل هذه الخدمات مستشارين أكاديميين أو نفسيين. 5. برامج التوجيه والمراقبة: مع التركيز على تحسين مهارات التعامل مع الصعاب. 1. التدخل الفوري: 2. جلسات التوجيه: 3. التفاعل مع الأهالي: 4. التدريب على مهارات التحكم في الغضب: - تقديم برامج تدريب للطلاب لتعلم كيفية التحكم في الغضب والتعامل بفعالية مع الضغوط. - تعزيز ثقافة تشجيع الشجب الاجتماعي للتنمر، - تفعيل إجراءات للمساءلة والتأكيد على أن التنمر لا يتم تجاهله، بل يُعاقب عندما يحدث. 7. تحفيز التعاون: - تعزيز التعاون بين المدرسين والأهالي والطلاب لتشجيع بيئة صحية وخالية من التنمر. تجمع هذه الاستراتيجيات بين التوعية، وتطوير المهارات الفردية، وتعزيز الدعم الاجتماعي لخلق بيئة آمنة وصحية تحد من حوادث التنمر وتسهم في معالجتها عند حدوثها. (1) لماذا ينبغي على الأهل التدخل إذا كان الطفل يتعرض للتنمر؟ يمكن للتنمر أن يترك آثاراً ضارة وطويلة الأجل في الأطفال. فإضافة إلى التأثيرات البدنية للتنمر، يمكن أن يتعرض الأطفال لمشاكل عاطفية ومشاكل في مجال الصحة العقلية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، مما قد يؤدي إلى تعاطي مواد الإدمان وتراجع الأداء في المدرسة. وعلى العكس من التنمر الشخصي، فيوسع التنمر عبر الإنترنت أن يصل إلى الضحية في أي مكان وفي أي لحظة، إذ يمكنه أن يصل بسرعة إلى جمهور واسع وأن يترك بصمة دائمة على شبكة الإنترنت تخص جميع المعنيين. يحق لطفلك أن يتمتع ببيئة مدرسية آمنة وحانية تحترم كرامته. وتنص اتفاقية حقوق الطفل على أنه من حق جميع الأطفال الحصول على التعليم وعلى الحماية من جميع أشكال العنف البدني والعقلي ومن الإهانات والتعسف، كيف يمكنك أن المساعدة على الحيلولة دون وقوع التنمر في مدرسة الطفل؟ الخطوة الأولى في سبيل المحافظة على سلامة طفلك، هي التأكد من أنه مدرك لهذه القضية. ثقّف طفلك بشأن التنمر. فعندما يعرف الطفل ما هو التنمر، سيصبح قادراً على تمييزه بسهولة أكبر، سواء أكان يحدث له أم لشخص آخر. فكلما تحدثت مع طفلك أكثر بشأن التنمر، كلما اطمئن أكثر لإخبارك فيما إذا شهد تنمراً أو تعرض له. وإنما عن مشاعرهم أيضاً. ساعد طفلك على أن يصبح قدوة إيجابية. ومرتكب التنمر، وكل شخص يقف متفرجاً. وحتى لو لم يكن أطفالك ضحايا للتنمر، فيوسعهم منعه من خلال تقبل الجميع واحترامهم والتصرف إزاءهم بلطف. وإذا شهدوا تنمراً، ساعد في بناء شعور الثقة بالنفس لدى طفلك. شجّع طفلك على التسجيل في دروس، أو الانضمام إلى أنشطة يحبها في حيكّم، فهذا سيساعده على بناء ثقته بنفسه وعلى التعرف على مجموعة من الأصدقاء الذين يشاطرونه اهتماماته. كُن قدوةً. وضّح 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. تعرّف على المنصات التي يستخدمها طفلك، واشرح لطفلك طبيعة الترابط بين العالم الرقمي والعالم الفعلي، وحدّره من المخاطر المختلفة التي سيواجهها على شبكة الإنترنت. ما هي العلامات التي ينبغي أن تنتبه إليه انظر بتمعّن. راقب الحالة العاطفية لأطفالك، إذ قد يمتنع بعض الأطفال عن التحدث عن شواغلهم. ومن بين العلامات التي يجب الانتباه إليها: أو غير ذلك من المقتنيات الشخصية، أو تعرضها للخراب أو التمزّق 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 الشعور بالكرب عادةً بعد قضاء الوقت على شبكة الإنترنت أو الهاتف (دون تفسير معقول) أن يتصرف الطفل على نحو سرّي 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 منفتحٌ كي يشعر أطفالك بالاطمئنان لإخبارك

عمّا يحدث في حياتهم. الردّ على التنمر إذا كنت تعلم بأن طفلك يتعرض للتنمر، استمع لطفلك بانفتاح وهدوء. بدلاً من محاولة معرفة سبب التنمر أو السعي لحل المشكلة. تأكد من إشعاره بأن لا لوم عليه فيما حدث. أخبر الطفل بأنك تصدقه؛ وأنك 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 و عبر 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، وطمئنه بأن الأمور ستصبح أفضل. إذا كنت تعتقد أو تعلم بأن طفلك يمارس التنمر على أطفال آخرين، فمن المهم أن تتذكر بأن طفلك ليس سيئاً في أصله، فغالباً ما يتصرف الأطفال الذين يمارسون التنمر على هذا النحو كي يتمكنوا من الاندماج في محيطهم، أو لأنهم يحتاجون إلى استرخاء الانتباه، أو أنهم بكل بساطة يحاولون معرفة كيفية التعامل مع عواطفهم المعقدة. 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: 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، اتبع طرقاً صحية للتعامل مع المشاكل. اطلب من طفلك أن يشرح لك سيناريو يتسبب له/لها بالإحباط، ويبيّن له طرقاً بناءة للردّ. استخدم هذه الطريقة لاستئارة أفكاره حول سيناريوهات مستقبلية محتملة للقيام بردود غير مؤذية. شجّع طفلك على "وضع نفسه مكان الآخرين" من خلال تخيل تجربة شخص يتعرض للتنمر. تفحص 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.