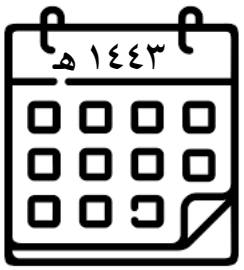
وزارة التعليم
Ministry of Education
اللجنة الوطنية للطفولة
برنامج الأمان الأسري الوطني
The National Family Safety Program
يونيسف

الحد من التنمر بين الطلبة في المدارس

(حقيبة متدرب)

إعداد

فريق العمل



2022 م

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَومٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ..... ﴿١١﴾

سورة الحجرات ﴿١١﴾

وقال ﷺ:

(المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يخذله ولا يحقره)

صحيح مسلم: (٢٥٦٤)

المحتويات

المقدمة ٧
دليل البرنامج التدريبي ٨
رموز الحقيبة التدريبية ودلالتها ١٠
خطة البرنامج التدريبي ١١
توجيهات عامة للمتدرب/ة لتنفيذ الحقيبة التدريبية ١٢
تعارف ١٢
اختبار ذاتي قبلي ١٥
سجل توقعاتك من البرنامج ١٧
الوحدة الأولى / جدول جلستي الوحدة التدريبية الأولى ١٨
خطة الوحدة التدريبية الأولى ١٩
النشاط ١/١/١ ..... ٢٠
النشرة العلمية للنشاط ١/١/١ ..... ٢١
النشاط ٢/١/١ ..... ٢٣
النشرة العلمية للنشاط ٢/١/١ ..... ٢٥
النشاط ٣/١/١ ..... ٢٧
النشرة العلمية للنشاط ٣/١/١ ..... ٢٩
النشاط ٤/١/١ ..... ٣٢
النشرة العلمية للنشاط ٤/١/١ ..... ٣٤
لنشاط ٥/١/١ ..... ٣٧
النشرة العلمية للنشاط ٥/١/١ ..... ٣٨
النشاط ١/٢/١ ..... ٣٩
النشرة العلمية للنشاط ١/٢/١ ..... ٤٠
النشاط ٢/٢/١ ..... ٤٣
النشرة العلمية للنشاط ٢/٢/١ ..... ٤٤
النشاط ٣/٢/١ ..... ٤٧
االنشرة العلمية للنشاط ٣/٢/١ ..... ٤٨
النشاط ٤/٢/١ ..... ٥٢
الوحدة الثانية / جدول جلستي الوحدة التدريبية الثانية ٥٥
خطة الوحدة التدريبية الثانية ٥٥
النشاط ١/١/٢ ..... ٥٦
النشرة العلمية للنشاط ١/١/٢ ..... ٥٧

النشاط ٢/١/٢ ..... ٥٨
النشرة العلمية للنشاط ٢/١/٢ ..... ٥٩
النشاط ٣/١/٢ ..... ٦٠
النشرة العلمية للنشاط ٣/١/٢ ..... ٦١
النشاط ٤/١/٢ ..... ٦٢
النشرة العلمية للنشاط ٤/١/٢ ..... ٦٤
النشاط ١/٢/٢ ..... ٦٥
النشرة العلمية للنشاط ١/٢/٢ ..... ٦٦
النشاط ٢/٢/٢ ..... ٦٧
النشرة العلمية للنشاط ٢/٢/٢ ..... ٦٩
الوحدة الثالثة / جدول جلستي الوحدة التدريبية االثالثة ٧٢
خطة الوحدة التدريبية االثالثة ٧٣
النشاط ١/١/٣ ..... ٧٤
النشرة العلمية للنشاط ١/١/٣ ..... ٧٥
النشاط ٢/١/٣ ..... ٧٨
النشرة العلمية للنشاط ٢/١/٣ ..... ٧٩
النشاط ١/٢/٣ ..... ٨١
النشرة العلمية للنشاط ١/٢/٣ ..... ٨٢
النشاط ٢/٢/٣ ..... ٨٣
اختبار ذاتي بعدي ٨٤
الملاحق ٨٥
المراجع ٩٣

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا مُحَمَّد، وعلى آلة وصحبه أجمعين،، ، وبعد

يقول الله – سبحانه وتعالى – في محكم تنزيله: ﴿ ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداة كأنه ولي حميم ﴿٣٤﴾ وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظٍ عظيم ﴿٣٥﴾ سورة فصلت الآية ٣٤-٣٥

ومما لا شك فيه أن المدرسة تلعب دوراً بارزاً في تربية الناشئة وإصلاح الأمة، فهي ترعى الطلاب والطالبات تربوياً وتعليمياً؛ حيث تسعى إلى تحقيق التوافق النفسي والتربوي، والأسري، والاجتماعي المرعوب؛ حتى تحقق لهم جودة الحياة النفسية.

وعليه فإن برنامج الأمان الأسري في الحرس الوطني إيماناً منه بخطورة مشكلة التنمر بين الطلبة في المدارس وبالتعاون مع اللجنة الوطنية للطفولة ومنظمة اليونيسف أولى اهتمامه ورعايته إلى قطاع التعليم؛ لرفع كفاءة منسوبيه في قطاعي (بنين –بنات) من المشرفين التربويين، والمرشدين في المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية للحدِّ من التنمر بين الطلبة.

ومن خلال تلك الحقية التدريبية؛ والتي تهدف إلى تقوية الشراكة بين المدرسة والأسرة والمجتمع؛ والتي ترمي إلى الحد من التنمر، والقضاء عليه، وإيجاد برامج الوقاية وتدريب المرشد الطلابي؛ حتى يتمكن من الكشف المبكر عن التنمر، ولكي نصل إلى مفهوم حديد ونقلة نوعية، ذات تأثير إيجابي على المجتمع والأجيال القادمة.

ومن خلال الحقيبة الحالية سيتم – بمشيئة الله تعالى – تناول هذه الحقيبة مفهوم التنمر والمصطلحات المرتبطة به، أنواعه وأسبابه، وكذلك أهمية الشراكة بين الجهات ذات العلاقة بالتنمر، كما ستتناول خارطة انتشار التنمر، وعرض أبرز البرامج للحد من التنمر وسمات البيئة المناهضة للتنمر، والطلبة الأولى بالرعاية، وتبادل الخبرات في مجال الكشف، وحل الصراع والتنفيس الانفعالي ومهارات مواجهة المتنمرين.

ونرجو من المولى أن تلبي هذه الحقيبة التدريبية احتياجات المستفيدين، وتحقق أهدامها المرسومة.

وفق الله الجميع وسدد على طريق الخير خطاكم ، ، ،

فريق العمل

دليل البرنامج التدريبي

اسم الحقيبة: الحد من التنمر بين الطلبة في المدارس

الهدف العام: تطوير معارف ومهارات واتجاهات الموجهين الطلابيين للحدِّ من التنمر بين طلاب وطالبات المدارس.

الأهداف التفصيلية:

١. التعريف بمفهوم التنمر، والمصطلحات المرتبطة به.
٢. الربط بين جهود الجهات الوطنية الحكومية والأهلية للحدِّ من مشكلة التنمر.
٣. تصنيف أنواع التنمر.
٤. تطبيق خارطة انتشار التنمر حسب المرحلة الدراسية، الجنس، والنوع.
٥. التعريف بأبرز البرامج العالمية للحدِّ من التنمر.
٦. تصنيف البيئة المدرسية الآمنة.
٧. تحديد سمات البيئة المناهضة للتنمر.
٨. تحديد سمات الطلاب والطالبات الأولى بالرعاية.
٩. التعريف بسيناريو حل الصراع.
١٠. تطبيق مهارات مواجهة المتنمرين.

محتويات الحقيبة:

١. مقدمة
٢. مفهومو التنمر والمصطلحات المرتبطة به.
٣. أنواع التنمر ومظاهره.
٤. أسباب التنمر.
٥. التنمر الإلكتروني.
٦. آثار التنمر.
٧. خارطة انتشار التنمر.
٨. خصائص المتنمر، والمتنمر عليه.
٩. الظروف المهيأة لحدوث التنمر في المدارس (الزمان/المكان/ مواقف)
١٠. النظريات المفسرة للتنمر.
١١. نماذج من البرامج العالمية والمحلية للوقاية من التنمر.
١٢. البرنامج الوطني للحدِّ من التنمر بين الطلبة في مدارس التعليم العام.

الفئات المستهدفة في البرنامج التدريبي:

يستهدف البرنامج مشرفي التوجيه والإرشاد، والموجهين الطلابيين (بنين –بنات) في جميع مدارس التعليم العام.

مدة البرنامج: ثلاثة أيام بمعدل (١٢) ساعة تدريبية، موزعة على (٤ ساعات يومياً).

مدة الجلسات:

- الجلسة الأولى: ١٢٠
- الاستراحة: ٢٠ دقيقة.
- الجلسة الثانية: ١٠٠ دقيقة.

مكان تنفيذ البرنامج:

إدارات وأقسام التدريب التربوي والابتعاث في جميع إدارات التعليم في المناطق والمحافظات.

أساليب التدريب:

- الحوار والمناقشة.
- المجموعات التعاونية.
- ورش العمل.
- العصف الذهني.
- دراسة الحالة.
- تمثيل الدور.
- عروض مرئية.
- قراءة موجهة.

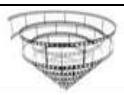
أدوات التقويم:

- التقويم الذاتي القبلي والبعدي.
- نموذج لتقويم البرنامج (ملحق رقم ٣)
- تدريبات وأنشطة.
- تقارير ميدانية من المناطق والمدارس.

التجهيزات والمستلزمات:

- سبورة ورقية مع أوراق وأقلام الكتابة.
- دليل المدرب، مع عرض تقديمي.
- أوراق عمل لتنفيذ النشاطات.
- جهاز حاسب آلي.
- جهاز عرض البيانات (Data Show Projector)
- صحف حائطية.
- أدوات مكتبية.

رموز الحقيبة التدريبية ودلالتها

م	الرمز	دلالته
١		تعارف
٢		نشاط ينفذ بشكل قراءة موجهة
٣		نشاط ينفذ بشكلٍ ثانوي
٤		نشاط ينفذ بشكل فكر، زاوج، شارك
٥		تعلم تعاوني
٦		عرض فيلم وثائقي
٧		تمثيل أدوار
٨		دراسة حالة
٩		عصف ذهني
١٠		مشغل تدريبي
١١		لعبة الملاحظة الذكية
١٢		نشاط ينفذ بشكل جماعي

خطة البرنامج التدريبي

اليوم	الجلسة	موضوعها	الزمن بالدقائق	النشاطات	الزمن بالدقائق
الأول	الأولى	نشاط افتتاحي وتعارف اختبار قبلي ذاتي مفهوم التنمر(انواعه-أسبابة-ومظاهرة) التنمر الالكتروني خارطة انتشار التنمر	١٤٠	بدون	١٥
				١/١/١	٢٥
				٢/١/١	٢٥
				٣/١/١	١٥
				٤/١/١	٢٠
				٥/١/١	٢٠
	الثانية	البيئة المدرسية والتنمر	١٠٠	١/٢/١	١٥
				٢/٢/١	٣٠
				٣/٢/١	٤٥
				٤/٢/١	١٠
الثاني	الأولى	مهارات الكشف والتدخل لحالات التنمر بين طلاب وطالبات المدارس	١٢٠	١/١/٢	٣٠
				٢/١/٢	٣٠
				٣/١/٢	١٠
				٤/١/٢	٥٠
	الثانية	مهارات الكشف والتدخل لحالات التنمر بين طلاب وطالبات المدارس	١٠٠	١/٢/٢	٣٠
				٢/٢/٢	٧٠
الثالث	الأولى	مهارات التدخل	١٢٠	١/١/٣	٦٠
				٢/١/٣	٦٠
	الثانية	عرض ومناقشة المشروعات	١٠٠	١/٢/٣	٣٠
				٢/٢/٣	٥٠
تقييم البرنامج والختام					٢٠
المجموع		٧٢٠ دقيقة = ١٢ ساعة			

توجيهات عامة للمتدرب/ـة لتنفيذ الحقيبة التدريبية

أخي المتدرب/ أختي المتدربة:

بصفتك أحد المعنيين بالعملية التعليمية في الميدان التربوي؛ اليك بعض الارشادات والتعليمات المهمة:

- الحضور في الوقت المحدد للبرنامج، لتحقيق أهداف البرنامج.
- نقل أثر التدريب لزملائك في الميدان التربوي، وتطوير أسلوب عملك وفقًا لاحتياجاتك.
- التفاعل مع ما يطرح من أفكار، والمشاركة الفعالة.
- تقبل الدور الذي يسند إليك في مجموعتك التدريبية.
- حفز أفراد مجموعتك في المشاركة في النشاطات التدريبية.
- إظهار الجدية والتعاون خلال الجلسات.
- احضار الحقيبة التدريبية خلال البرنامج التدريبي.
- التركيز على التدريب، وتجنب المعوقات؛ مثل الأحاديث الجانبية واستخدام الجوال.
- تعبئة أنموذج تقييم البرنامج التدريبي بدقة؛ ليساعد على تطويره مستقبلاً.
- النقد الهادف والنقاش البنَّاء من أسس نجاح البرنامج.
- الحرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب، والزملاء أثناء البرنامج التدريبي.
- الحرص على الوصول-نهاية كل جلسة تدريبية-إلى تحديد خلاصة للتعلم ليسهم في تأكيده.

اليوم الأول

تعارف

رقم النشاط	بدون	
العنوان	مقدمة وافتتاح البرنامج	
الهدف	تعارف المتدربين وتواصلهم، وايجاد بيئة ملائمة للتدريب	
الزمن	١٥ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	فردي	

إجراءات تنفيذ النشاط:

عرف الجميع باسمك، وأجب على التساؤل التالي:

لو لم أكن في قاعة التدريب الآن!

ما الأعمال التي كان من المفترض أن أقوم بها في هذه اللحظة عملياً، أو اجتماعياً؟

اختبار ذاتي قبلي

معلومات عامة:

– جنس المتدرب:

- ذكر.
- أنثى.

– عدد سنوات الخبرة (في مجال عملك):

- أقل من خمس سنوات.
- من ٥–١٠ سنوات.
- أكثر من ١٠ سنوات.

– تقييمك لمستوى معرفتك بمشكلة التنمر:

- ضعيف.
- متوسط.
- جيد.
- ممتاز.

فيما يلي بعض العبارات حول سلوك التنمر، اختر الإجابة التي تعتقد أنها مناسبة.

م	العبارات	صح	خطأ	غير متأكد
١	التنمر هو سلوك عابر يختفي مع مرور الوقت			
٢	التنمر هو إزعاج ومضايقة للمعلمين			
٣	من الطبيعي انتشار ظاهرة التنمر بين جميع الطلبة			
٤	ينتشر التنمر بين البنين والبنات على حد سواء			
٥	يستهدف المتنمر الطلبة الأقوى منه جسدياً حتى يثبت قوته			
٦	من أنواع التنمر سلوكيات عنف يحدثها الطلبة تجاه ممتلكات المدرسة			
٧	جمهور مسرح التنمر هم الطلبة المشاركين في حادثة التنمر ضد طالب آخر			
٨	مازالت الدراسات العلمية قاصرة عن تحديد الأسباب الحقيقة خلف مشكلة التنمر			
٩	يحدث التنمر كلما قل عدد المشاهدين للموقف			
١٠	العنف المدرسي من مرادفات التنمر			
١١	أكثر أنواع التنمر انتشاراً هو التنمر الجسدي			
١٢	ينتشر التنمر الجسدي بين البنات أكثر من البنين			
١٣	يحدث التنمر غالباً في وجود المعلم داخل الصف			
١٤	من السهولة التعرف على الطلبة الأكثر عرضة للتنمر من غيرهم.			
١٥	تشجيع الطلبة على الإبلاغ عن حالات التنمر يزيد من انتشار التنمر مستقبلاً			
١٦	ينبغي للمتنمر عدم إخبار والديه بما حدث له حتى لا تتفاقم المشكلة			
١٧	تعزيز السلوكيات الايجابية يقلل مستوى التنمر في المدارس			
١٨	توكيد الذات من الأساليب الفعالة في تدريب المتنمرين			
١٩	استخدام القوة والتهديد بالصف مع المتنمرين يساعدنا في السيطرة على المشكلة			
٢٠	في التنمر الإلكتروني لا يستطيع ان يعرف الضحيّة الشخص الذي تنمّر عليه شخصياً بسهوله			
٢١	من المهم ابتعاد الطلبة الآخرين عند مشاهدة موقف تنمري			
٢٢	من آثار التنمر انخفاض المستوى الدراسي للمتنمر عليه			
٢٣	ممارسة التنمر في المدرسة قد يكون مؤشراً على ممارسة الشخص للجريمة مستقبلا			
٢٤	الرقابة الصارمة من قبل الأهل تقلل من تعرض أطفالهم للتنمر في المدرسة.			
٢٥	من اشكال التنمر الإلكتروني نشر صور أو مقاطع فيديو خاصة أو معلومات شخصية عبر الإنترنت أو الهاتف المحمول عن الضحية			
٢٦	من المهم الرد على الشخص المتنمر إلكترونيا			

سجل توقعاتك من البرنامج

سجل توقعاتك من البرنامج

١. .....

.....

٢. .....

.....

٣. .....

.....

٤. .....

.....

٥. .....

.....

٦. .....

.....

٧. .....

.....

٨. .....

.....

٩. .....

١٠. .....

جدول جلستي الوحدة التدريبية الأولى:

الوحدة الأولى	المفهوم	الزمن ٢٤٠ دقيقة

الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف السلوكي	الزمن
الأولى	١. مفهوم التنمر والمصطلحات المرتبطة به. ٢. أنواع التنمر ومظاهره. ٣. التنمر الإلكتروني. ٤. أسباب التنمر. ٥. خارطة انتشار التنمر.	يتوقع من المتدرب في نهاية الجلسة التدريبية أن: - يستنتج مفهوم التنمر. - يناقش المصطلحات المرتبطة به. - يبني خارطة انتشار التنمر حسب المرحلة الدراسية، والجنس، والنوع.	١٢٠ د
جلسة استراحة			٢٠ د
الثانية	١. الشراكة بين الجهات. ٢. أبرز برامج الحد من التنمر ٣. نحو بيئة مدرسية آمنة من التنمر. ٤. سمات البيئة المناهضة للتنمر.	يتوقع من المتدرب في نهاية الجلسة التدريبية أن: - يربط بين جهود الجهات الوطنية الحكومية والأهلية للحد من المشكلة. - يحلل اثنين من أهم البرامج العالمية، للحد من التنمر بين الطلبة. - يصنف الأساليب المجتمعية والمدرسية والأسرية التي ترسخ مفهوم التنمر. - يناقش الأساليب الوقائية الفعالة، للحد من انتشار التنمر بين الطلبة. - يصمم المتدرب خطة وقائية إبداعية، للحد من انتشار التنمر بين الطلبة (المشروع المطلوب عرضه في الجلسة الأخيرة من الدورة).	١٠٠ د
المجموع			٢٤٠د

خطة الوحدة التدريبية الأولى

الجلسة	الإجراء	أسلوب التنفيذ	الزمن
الأولى	الترحيب بالمشاركين، والتعريف بالبرنامج	جمعي	١٥ د
	النشاط ١/١/١	فيلم + مناقشة	٢٥ د
	النشاط ٢/١/١	مشغل تدريبي	٢٥ د
	النشاط ٣/١/١	دراسة حالة	١٥ د
	النشاط ٤/١/١	دراسة حالة	٢٠ د
	النشاط ٥/١/١	قراءة موجهة +جماعي	٢٠د
جلسة استراحة			٢٠ د
الثانية	النشاط ١/٢/١	عصف ذهني + قراءة موجهة	١٥ د
	النشاط ٢/٢/١	فردي ـ جمعي (قراءة موجهة)	٣٠د
	النشاط ٣/٢/١	عصف ذهني (جماعي)	٤٥ د
	النشاط ٤/٢/١	عرض	١٠د
المجموع			٢٤٠ د

رقم النشاط	١/١/١	
العنوان	مفهوم التنمر، والمصطلحات المرتبطة به.	
الهدف	أن يستنتج المتدرب مفهوم التنمر بين الطلبة أن يناقش المتدرب المصطلحات المرتبطة بالتنمر	
الزمن	٢٥ د	
الأسلوب التدريبي	عرض فيلم + مناقشة	

إجراءات تنفيذ النشاط:

بعد مشاهدتك للفيلم أجب عن الآتي:

١. حدد المصطلحات المرتبطة بالتنمر.

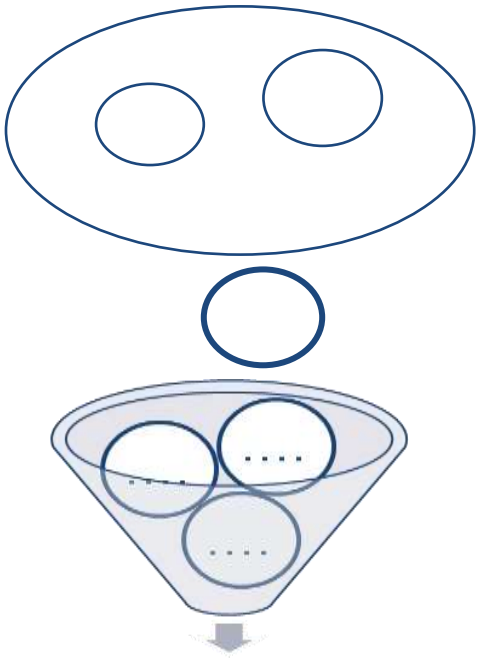
٢. شارك زملاءك في صياغة مفهوم التنمر.

٣. حدد الفرق بين التنمر، العنف، الإيذاء.

٤. اذكر محددات التنمر.

٥. سم الدوائر في الشكلين التاليين بالمصطلحات التي تعرفت عليها، واذكر مثالاً لكل مصطلح:

شكل رقم (١): العلاقة بين التنمر ومصطلحات العنف الأخرى:



شكل رقم (٢): محددات التنمر

نشرة علمية لنشاط	١/١/١
موضوع النشرة العلمية	مفهوم التنمر بين الطلاب والطالبات والمصطلحات المرتبطة به

مفهوم التنمر:

يعد مفهوم التنمر من المفاهيم الحديثة نسبياً ، وربما يرجع ذلك لحداثة الاعتراف به ، باعتباره نوع من أنواع العنف ، وتعد الدراسات التي تناولت هذا المفهوم قليلة – بشكل عام – ويصعب الرجوع إلى مقياس دقيق ، لتحديد السلوكيات التي يمكن اعتبارها تنمراً تختلف عن السلوكيات التي تحدث بشكل عابر ، ولكن تتفق جميع الدراسات التي تناولت مفهوم التنمر على أنه استغلال السلطة والقوة ، ولممارسة سلوكيات عدوانية من طالب ، أو مجموعة من الطلبة تجاه طالب آخر يكون أقل في القوة والقدوة ، وتتسم تلك الممارسات بالتكرار ، فما يحدث لمرة واحدة لا يمكن اعتبار تنمراً في ضوء مفهوم التنمر.

ويعتبر " دان ألفويس" النرويجي الأب المؤسس للأبحاث حول التنمر في المدارس، حيث عرف التنمر المدرسي بأنه (أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر، تتم بصورة متكررة وطوال الوقت، ويمكن أن تكون هذه الأفعال السلبية بالكلمات مثل: التهديد ، التوبيخ ، والشتائم ، كما يمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي ، كالضرب ، والدفع ، أو الركل ، أو بدون استخدام الكلمات ، أو التعرض الجسدي ، مثل التكشير بالوجه ، أو الإشارات غير اللائقة ، بقصد وتعمد عزله من المجموعة ، أو رفض الاستجابة لرغبته).

وفي رأي " الفويس " أنه لا يمكن الحديث عن التنمر إلا في حالة عدم التوازن في الطاقة أو القوة (علاقة عدم تكافؤ في القوة) أي في حالة وجود صعوبة في الدفاع عن النفس، أما حينما ينشأ خلاف بين طالبن متساويين تقريباً من ناحية القوة الجسدية والطاقة النفسية، فإن ذلك لا يسمى تنمراً، وكذلك الحال بالنسبة لحالات الإثارة والمزاح بين الأصدقاء، غير أن المزاح الثقيل المتكرر، مع سوء النية واستمراره؛ بالرغم من ظهور علامات الضيق والاعتراض لدى الطالب الذي يتعرض له، يدخل ضمن دائرة التنمر.

ويتفق الباحث رجبي أحد رواد التنمر في المدارس مع ألفويس في أن التنمر "ظلم أو اضطهاد متكرر يكون جسمياً، أو نفسياً لشخص أقل قوة من جانب شخص أكثر قوة أو مجموعة من الأشخاص، ويختلف الظلم الذي يحدث في التنمر عن غيره من أنواع الظلم الأخرى في أن التنمر ناتج عن عدم توازن في القوة بين المتنمر والضحية، بالإضافة إلى شرط تكرار الظلم".

ومن خلال التعريفات السابقة نتوصل إلى التعريف الإجرائي التالي للتنمر:

شكل من أشكال العنف وهو عنف متعمد متكرر (ليس عابر) من فرد أو مجموعة ينتج عنه الإضرار بفرد أو مجموعة من نفس العمر؛ بحيث يكون هناك فرق في القوة، أو السلطة بين المتنمر والضحية؛ ويحدث إما في الحرم المدرسي أو في الأماكن المحيطة بالمدرسة.

محددات التنمر: (كيف أفرق بين التنمر وغيره سلوكيات العنف؟)

يمكن تحديد محددات التنمر التي تفرقه عن غيره من سلوكيات العنف، على النحو التالي:

١- أن يكون المتنمر، والمتنمر عليه من نفس الفئة العمرية تقريباً (أقران)

٢- أن تكون القوة الجسدية غير متكافئة (قوي – ضعيف)

٣- استمرار التنمر لمدة من الزمن (لا يعد العنف الطارئ بين الأقران، أو المشاجرة المعتادة تنمراً)

٤- تعمد الإضرار بالمتنمر عليه (لا يعد العنف غير المقصود تنمراً)، حيث لابد من وجود نية للإيذاء، فالمتنمر لدية تخطيط وترتيب مسبق لما يريد ان يفعله وكيف يمكن ان يفعله.

مظاهر عنف ليست من التنمر:

- اعتداء طالب على معلم.
- اعتداء معلم على طالب.
- تعنيف الوالدين للأبناء.
- اعتداء الراشدين على الصغار.

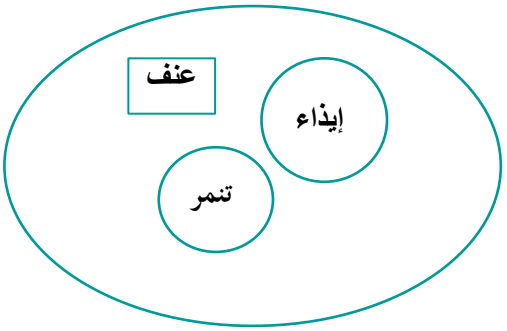
المصطلحات المرتبطة بالتنمر:

تعريف المصطلحات المرتبطة بالتنمر:

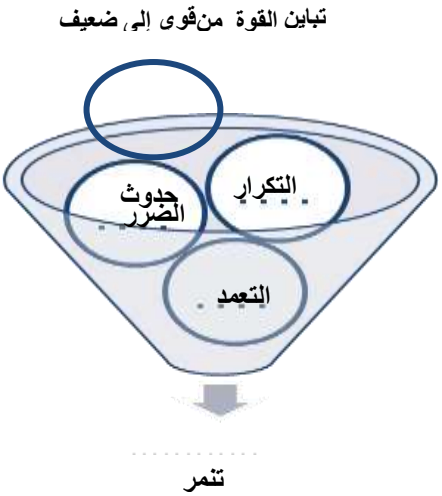
- **التعريف اللغوي للتنمر**: كلمة تنمر تعني تشبه بالنمر في صفاته أو طباعه، أي أنه أراد أن يخيف رفاقه فتشبه بالنمر وحاول أن يقلد شراسته؛ ويقال تنمر لفلان أي تنكر له، وتوعده ومدد في صوته.
- **المتنمر**: هو الشخص الذي يمارس التنمر على غيره بهدف الإيذاء ويكون إما واحداً، أو مجموعة من الأشخاص.
- **ضحية التنمر**: هو الشخص الذي يتعرض للتنمر؛ بهدف الإيذاء من قبل شخص، أو مجموعة من الأشخاص.
- **متنمر/ضحية**: هو الشخص الذي يمارس التنمر على شخص آخر، وفي نفس الوقت يكون ضحية تنمر من شخص أو مجموعة من الأشخاص.
- **المشاهد/ المتفرج**: وهم الطلبة الذين يشاهدون طلبة آخرين يتعرضون للاستقواء، وهم على أنواع؛ فمنهم من يدعم أو يساند المتنمر، ويشجعه على مزيد من التنمر، ومنهم من يكون مجرد متفرج صامت، ومنهم من يدافع عن المتنمر عليه (الضحية).
- **العنف**: شكل من أشكال السلوك العدواني؛ ويعني السلوك المتعمد الذي يؤدي بالإضرار بالآخرين جسدياً أو نفسياً، أو مادياً.
- **الإيذاء**: شكل من أشكال العنف، وهو عنف متعمد ضد طالب أو طفل من القائمين على الرعاية (والدين، معلم، صاحب سلطة) ينتج عنه ضرر واضح؛ مما يؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي.

تسمية الشكلين التوضيحيين

شكل (١)



شكل (٢)



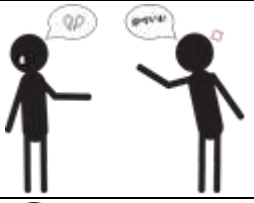
رقم النشاط	٢/١/١	
العنوان	أنواع التنمر ومظاهره وآثاره	
الهدف	أن يميز المتدرب بين أنواع التنمر ومظاهر كل نوع وآثاره	
الزمن	٢٥د	
الأسلوب التدريبي	مشغل تدريبي	

إجراءات تنفيذ النشاط:

اختر مع افراد مجموعتك صورة واحدة، ثم املاء الجدول المرفق ادناه بما يلي:

أ. تمييز نوع التنمر من خلال الصورة التي تم اختيارها، وتسميته، ومظاهره، وآثاره.

ب. كتابة أو سرد قصة توضح مؤشرات حدوث التنمر بين الطلبة، ونتائجه حسب الصورة التي تم اختيارها.

الصورة	نوع التنمر	مظاهره "مؤشرات حدوث التنمر"	آثاره نتائج التنمر وعواقبه
			

نشرة علمية لنشاط	٢/١/١
موضوع النشرة العلمية	أنواع التنمر ومظاهرة وآثاره

أولاً : أنواع التنمر:

حدد الباحثون في السلوك التنمري أنواع التنمر بهدف سهولة تصنيفه وكان على النحو التالي:

١. التنمر الجسدي: وهو استخدام القوة الجسدية لإلحاق الضرر بشخص أو مجموعة من الأشخاص مثل الركل والصفع والخنق أو استخدام الأدوات الحادة والخطرة لإيذاء الضحية.
٢. التنمر اللفظي: وهو استخدام الألفاظ السيئة لإيذاء الضحية بالتوبيخ أو الصراخ أو مناداته بألقاب سيئة.
٣. التنمر الجنسي: وهو استخدام أساليب أو ملامسات غير لائقة كالتحرش الجنسي بالألفاظ أو بالأفعال.
٤. التنمر الاجتماعي: وهو عزل ضحية التنمر عن الآخرين وحرمانه من الانضمام لأي مجموعة.
٥. التنمر المادي: وهو تخريب أو سرقة الأدوات الخاصة بالضحية.
٦. التنمر الإلكتروني: هو استغلال التكنولوجيا والانترنت وتقنياته لإيذاء أشخاص آخرين بطريقة متعمدة ومتكررة وعدائية.

٧. ثانياً: مظاهر حدوث التنمر:

للسلوك التنمري مظاهر مختلفة توحي بأن الحدث ليس صراع طبيعي بين طالبين وإنما هو سلوك تنمري ومن تلك المظاهر ما يلي:

- تعرض الضحية للضرب، أو الركل، أو الطرح أرضاً، أو التهديد، أو الاجبار على القيام بأشياء مرفوضة.
- التحدث بأشياء مؤلمة أو حقيرة عن الضحية أو التهكم عليه أو مناداته بأسماء متدنية أو مؤلمة.
- التجاهل التام أو الاستبعاد من مجموعة الأصدقاء أو ترك الضحية بشكل متعمد.
- الافتراء أو نشر الإشاعات على الضحية أو إرسال رسائل غير لائقة تجعل الآخرين يكرهونه وينبذونه.
- أخذ نقود الضحية وممتلكاته بالقوة أو إتلافها وتحطيمها.
- خوف الضحية من بعض الأماكن التي كان يرتادها من قبل مثل دورات المياه.
- فقدان الاهتمام بالنشاطات التي اعتاد عليها، وقلة الشهية للطعام.
- تغيير الأصدقاء الذين كان ينتمي إليهم، والرغبة في الانتماء إلى الطلبة البالغين بغرض الحماية.
- انخفاض مفاجئ في المستوى التحصيلي.
- البقاء في الفصل أوقات الفسح أو الخروج للفسحة متأخراً والعودة مبكراً.
- الخوف من الخروج من المدرسة أو البقاء فيها وقت الانصراف وقد يطلب من والديه توصيله للمنزل.
- تقلب في المزاج (مشاعر حزن) أو السعادة أيام العطل والحديث عن الانتحار وتمني الموت.
- منشغل بسماته الجسمية وتأخذ جزءاً كبيراً من تفكيره (الطول، المظهر...).
- عنف غير معهود تجاه الإخوة أو من هم أصغر سناً.

ثالثاً: أثار التنمر" نتائج التنمر وعواقبه "

أولاً: آثار التنمر على المتنمرين والضحايا:

- تعاطي الكحول والمخدرات: وقد تحدث للمتنمر والضحية على حد السواء، فالمتنمرين أكثر تعاطياً للكحول والمخدرات بسبب ممارستهم للسلوكيات المنحرفة لفترة زمنية واعتقادهم بالقدرة على جذب الانتباه أكثر، وقد يلجأ ضحايا التنمر إلى ذلك أكثر من غيرهم خصوصاً المتنمرين– الضحايا منهم كوسيلة لتفريغ الغضب.
- عدم شعور المتنمر بالذنب عند إيذاء الآخرين لكثرة اللجوء إلى العنف والسلوك التنمري لفترة طويلة دون رادع مما ينتج عنه فقدان الإحساس بالذنب.
- السلوك الإجرامي: وقد يؤدي التنمر بالمتنمرين إلى تصرفات إجرامية في المستقبل.
- القلق وفقدان الثقة بالنفس: نجد أن ضحايا التنمر يعانون من مستوى عال من القلق ويتسمون بتقدير منخفض للذات، وفقدان الثقة بالنفس.
- الحزن والإحباط: والتي يعاني منها ضحايا التنمر حيث يعانون من تدهور في الحالة النفسية ويشعرون بالحزن والإحباط وعدم الانتماء والميل إلى العزلة وعدم القدرة على تكوين صداقات مع الآخرين.
- القتل أو الانتحار: إن من أخطر آثار التنمر لجوء الضحية إلى الانتحار في بعض الحالات كوسيلة للتخلص من الألم وعدم الإحساس بالأمان وقد يؤدي ذلك إلى حالات القتل داخل المدارس من قبل الضحايا كوسيلة للانتقام أو الدفاع عن النفس.
- الإصابة بأمراض مزمنة: فنسبة التعرض للتنمر في مرحلة الطفولة والمراهقة تزيد من نسبة تعرض هؤلاء الضحايا للإصابة بأمراض مزمنة في المستقبل.
- عدوانية الضحايا: وتكون على شكل ردود أفعال الطلبة المتعرضين للتنمر نتيجة تعرضهم للإيذاء وتكون بمثابة تهديد المعتدي والصراخ بصوت مرتفع والخروج من الفصل، كما يمكن أن يصبحوا متنمرين في مراحل دراسية متقدمة.

آثار التنمر على البيئة المدرسية:

- تدني المستوى الأكاديمي للطلبة: فالتنمر يؤدي إلى ضعف المستوى الدراسي للطالب وإهمال الواجبات المنزلية، واللامبالاة نحو المدرسة والمدرسين
- عدم الالتزام بحضور المدرسة/تكرار الغياب: حيث إن ضحايا التنمر يلجؤون إلى كثرة التغيب بدون عذر عن المدرسة لتفادي مواجهة المتنمر وبسبب الكرة الذي يشعر به المتنمر عليه تجاه المدرسة التي يحدث فيها التنمر
- العبث بالممتلكات المدرسية من قبل المتنمر ليثبت وجوده ويفرض نفسه وكذلك من المتنمر علية للتنفيس الانفعالي.

رقم النشاط	٣/١/١	
العنوان	مفهوم التنمر الإلكتروني	
الهدف	ان يستنتج المتدرب مفهوم التنمر بين الطلبة وان يناقش آثار التنمر الكتروني وآلية الوقاية والتعامل معه	
الزمن	١٥ د	
الأسلوب التدريبي	دراسة حالة	

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ . يطلب من المتدربين قراءة القصة بشكل فردي.

٢ . يقوم كل مشارك بدراسة الحالة مع مجموعته وتعريف مفهوم التنمر الإلكتروني.

٣. يطلب من المتدربين تدوين آثار التنمر وآلية التعامل معه وآلية الوقاية.

٣ . ويطلب من كل مجموعة عرض أوراق العمل باختيار فرد منهم.

مفهوم التنمر الإلكتروني		
آثار التنمر	آلية التعامل	آلية الوقاية

سيناريو القصة:

خالد طالب في الصف الاول الثانوي بنية جسمه تميل الى السمنة ، توفي والده وهو بالمرحلة المتوسطة يعيش مع والدته وثلاث أخوات هو الأصغر بينهم ، قريب لأمه مشارك فعال بالمدرسة وحريص على الحضور للمدرسة وعدم التغيب ، كثير المرح والانفتاح ، اجتماعي تفاجأت أمه بتغير مفاجئ بسلوكه ، بكثرة غيابه واستأذنه بالخروج من المدرسة، ، وانعزاله بغرفته ، قل حديثه ومشاركته لأسرته بالجلوس ، حيث يجلس لساعات طويله على جهاز الجوال في مكان منزوي ويحرص على عدم جلوس أحدٍ بقربة، يتذمر ويصرّ على أمه أن يكون الشماغ جاهز دائماً عند خروجه من المنزل مع أنه لم يكن حريصا عليها في السابق ، وعند لبس الشماغ يحرص أن تكون منسدلة بحيث تغطي جوانب وجهه ، أصبحت ملامح الحزن والقلق أقرب إليه من ملامح الضحك والإقدام التي كان يتميز بها ... تدنيّ مستواه الدراسي بشكل ملحوظ بسبب كثرة الغياب والاستئذان وعدم رغبته بالمشاركة أثناء الحصص ... احتارت الأم بالتغير الذي أصاب ابنها في المدرسة وفي المنزل أصبح كثير التوتر عند سماع صوت مسج من الجوال .....!؟

كيف تفسر ما يمرّ به خالد؟

نشرة علمية لنشاط	٣/١/١
موضوع النشرة العلمية	التنمر الإلكتروني

مفهوم التنمر الإلكتروني وآثاره وآلية الحد منه والتعامل معه

التنمر الإلكتروني: هو استغلال التكنولوجيا والإنترنت وتقنياته لإيذاء أشخاص أخرين بطريقة متعمدة ومتكررة وعدائية، وهو تنمر باستخدام التقنيات الرقمية ويمكن أن يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات الألعاب الإلكترونية وهو سلوك عدائي متكرر يهدف الى إخافة أو استفزاز المستهدفين به أو تشويه سمعتهم.

الوسائل التي يتم من خلالها التنمر: –

- شبكات التواصل الاجتماعي
- المدونات المختلفة
- الألعاب الإلكترونية
- الرسائل النصية
- البريد الإلكتروني

أنواع التنمر الإلكتروني:

١ – المضايقة:

إرسال رسائل غير مهذبه ومسيئة تصل من مصدر مجهول إلى البريد أو الحساب الشخصي لشخص المتنمر عليه، في تطبيق ما ويكرر الفعل .

٢ – تشويه السمعة:

التعليق غير اللائق اجتماعياً وأخلاقياً على صورة خاصة ومشاركتها مع الآخرين بهدف السخرية.

٣ – التحايل

يتحايل المتنمر بمعرفة معلومات عن الشخص لا يرغب مطلقاً في اطلاع أحد عليها ثم يقوم بتسريبها.

٤ – انتحال الشخصية

من خلال اختراق حسابات الآخرين ونشر مشاركات تسيئ لهم.

٥ – الابتزاز

ويعني التهديد بنشر شيء في حال لم يقم الشخص (المتنمر عليه) بالاستجابة لطلبات المتنمر عليه.

آثار التنمّر الإلكتروني:

آثار وعلامات التنمر الإلكتروني على الفرد:

١ – الشعور بالقلق او الترقب عند تلقي رسالة فورية أو رسالة نصيه أو بريد إلكتروني.

٢ – التوتر وحذف حسابات التواصل فجأة

٣- الجلوس في مكان منزوي ويخفي الشاشة او الجهاز عندما يقترب الاخرون منه ويتجنب المناقشة.

٤- يتجنب المواقف الاجتماعية ويفضل العزلة عن الاسرة والاصحاب.

٥- قلة النوم وتغير في المزاج والسلوك وانعدام في الشهية للأكل.

٦- تدني مستوى التحصيل الدراسي

آثار التنمّر الإلكتروني على المجتمع:

١- أدّى وجود ثورة في أساليب التواصل الإلكتروني إلى تزايد القلق في المجتمع بسبب تعرّض المراهقين بشكلٍ خاص إلى التنمر الإلكتروني الذي يزيد من قلق المجتمع، وقد يؤدي إلى سوء معاملة الأسرة للأطفال المراهقين.

٢- أدى تعرض الطلاب إلكترونيًا إلى التنمر المدرسي، إلى تقليل تطور الطلاب الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي.

٣- يُعدّ التنمّر الإلكتروني من التحديات التي ظهرت وأثّرت على المجتمع خاصةً بعد تطور العصر الرقمي، وتحتاج إلى يقظة مستمرة وعلى المجتمع أن يطوّر وعيه بهذا الأمر وأثره عند وقوعه على الضحايا.

الوقاية والحد من التنمر الإلكتروني:

١. لا تشارك معلومات تتعلق بعنوان منزلك أو حسابك المصرفي أو روتينك اليومي.

٢. فعل الجوانب الأمنية مثل (حماية الأرقام السرية للحسابات والأجهزة).

٣. كون لنفسك علاقات جديدة مع أفراد جيدين.

٤. لا تضع على الانترنت ما لا تريده أن ينشر.

٥. لا تفتح المواقع والرسائل المشبوهة التي يكون هدفها اختراق الأجهزة والحسابات.

٦. سجل الخروج من حساباتك عندما تستخدم أجهزة أخرى غير جهازك.

٧. لا تشارك معلوماتك السرية مع أحد (اسم المستخدم وكلمات المرور).

٨. ضع ملصق على الكاميرا الخاصة بجهازك تحسباً للاختراقات.

٩. قم بحظر أي شخص يحاول استدراجك وتهديدك، تجاوبك وردك عليه سيعطيه فرصة للتنمر عليك.

١٠. تواصل مع والديك وأخوتك الكبار بشكل دائم وفي حال تعرضك لأي شيء مؤذي في الانترنت أبلغهم على الفور.

آلية التعامل مع التنمر الإلكتروني:

١- يقدم المتضرر بلاغاً عن طريق تطبيق "كلنا أمن "ومن ثم التوجه إلى أقرب مركز أمني وتسليمه رقم البلاغ والمستندات "الأدلة التي تثبت دعواه حيث وضع نظام مكافحة الجرائم المعلوماتية نصاً يعاقب كل من يرتكب هذه الجريمة وهي المادة الثالثة من النظام التي تنص على ان يعاقب بالسجن مدة لا تزيد عن سنة وبغرامة لا تزيد على خمسمائة الف ريال وهو ما جاء في الفقرة الرابعة "المساس بالحياة الخاصة عن طريق إساءة استخدام الهواتف النقالة المزودة بالكاميرا أو ما في حكمهما وفي الفقرة الخامسة " التشهير بالآخرين ، وإلحاق الضرر بهم عبر وسائل تقنيات المعلومات المختلفة" .

٢- من الضروري حفظ جميع رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية، والرسائل الفورية وعناوين الويب وغيرها من الأدلة ووقت وتاريخ كل رسالة حتى تتمكن من تحديد هويته وبالتالي تستطيع تقديم شكوى الى قسم الجرائم المعلوماتية وتوقيفه بسهولة.

٣- تعرف على الجهات الرسمية التي يمكنها ان تمنحك المساعدة والمساندة للتعامل مع التنمر الإلكتروني (الهاتف الارشادي التابع لإدارات التعليم، تطبيق كلنا أمن، مركز بلغات العنف الاسري ١٩١٩، تواصل١٩٩٩٦، خط مساند الطفل ١١٦١١١)

٤- استخدم خاصية الإبلاغ عند تعرضك للمضايقة حيث كل الشبكات الاجتماعية بها خاصية الإبلاغ عن الإساءة .

٥- طلب المساعدة من الموجه الطلابي داخل المدرسة أو أيّ شخص قريب كالأب والأم او الاخوة.

٦- حظر المتنمر من الاستمرار بإرسال الرسائل ووضعه في قائمة الحضر في قائمة الاتصال على هاتفك وجميع وسائل التواصل الاجتماعي لديك.

٧- كن حذراً عند تنزيل التطبيقات وتأكد من الصلاحيات التي تمنحها لكل تطبيق مثلا إذا قمت بتنزيل لعبة ووجدت انها تطلب الوصول الى جهات الاتصال فقم بحذفها ...لماذا تحتاج اللعبة جهات الاتصال الخاصة بك وماذا ستفعل بها؟

٨- عدم الرد على الرسائل المستفزة فقد يساعد الرد علية بتشجعه على المضي في السلوك السيئ.

أساليب الوقائية الوالدية:

١-علم أطفالك حماية كلمات المرور الخاصة بهم .

٢-تحدث مع أبنائك عن مفهوم التنمر الإلكتروني وكيفية التعامل معه.

٣-حدد التطبيقات المناسبة لاستخدام طفلك .

٤-ضع قواعد حول مقدار الوقت الذي يستغرقه ابنك على الإنترنت أو الأجهزة الاخرى.

٥-راقب مواقع التواصل الاجتماعي والتطبيقات وتاريخ التصفح لأطفالك، إذا كانت لديك مخاوف من حدوث تنمر إلكتروني.

٦-كن على اطلاع دائم على أحدث التطبيقات المستخدمة من قبل الأطفال والمراهقين.

٧-تعرف على اسم المستخدم وكلمة المرور الخاصة بابنك للبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.

٨-أخبر ابنك أن يتجاهل رسائل التنمر الإلكتروني، وعزز ثقته بنفسه.

٩-وجه ابنائك بأن يعودوا إليك أو إلى أي شخص كبير حال تعرضهم للتنمر.

رقم النشاط	٤/١/١

العنوان	أسباب التنمر
الهدف	أن يصف المتدرب أسباب التنمر الذاتية والأسرية، والتربوية والاجتماعية.
الزمن	٢٠ د
الأسلوب التدريبي	دراسة حالة

إجراءات تنفيذ النشاط:

١. يطلب من المتدربين قراءة القصة بدقة بصورة فردية.
٢. يقوم كل مشارك بدراسة الحالة مع مجموعته.
٣. يطلب من المتدربين تدوين أسباب التنمر، من خلال تعبئة الجدول المرفق.
٤. يتم عرض أوراق العمل، ويطلب من كل مجموعة اختيار فرد منهم، ليستعرض إجابة مجموعته.

أسباب ذاتية	أسباب أسرية	أسباب تربوية	أسباب اجتماعية

سيناريو القصة

عبدالله في الصف الثاني متوسط، وهو أصغر إخوانه وأضعفهم بنية، كان هزيلاً منطوياً على نفسه، يشتكي منه المعلمين دوماً، كونه ضعيف الشخصية، وتظهر عليه علامات التوتر، ويصبح كلامه غير مفهوم عندما يرتفع صوت المعلم عليه بالتوجيه، أحاله المعلم للموجه الطلابي عندما لاحظ شدة انطوائه وسرحانه أثناء الشرح، ذكرت أمه عندما تواصل معها الموجه الطلابي أنَّ عبدالله هادئ جداً في المنزل، ولا يحب الصراخ ويخاف منه، ممتدحه هذه السلوكيات فيه، وتتمنى لو كان باقي أخوته مثله، وقالت عبدالله كتوم، ولا يشتكي ولا تحب أن تلح عليه في السؤال، كما أنَّ لديها الكثير من المشاغل التي تمنعها من إعطائه الوقت الكافي في الحوار، عرف الموجه الطلابي أن عبدالله في حي لا توجد به حديقة أو ملعب، لذلك لا توجد لديه نشاطات يمكن أن يمارسها مع أبناء الجيران، وليس لديه أصدقاء، ولا يتكلم مع أحد في المدرسة إلا قليلاً، واكتفى الموجه الطلابي بما قالته الأم، ولم يهتم لموضوعه كثيراً، وقابله بشكل سريع، ولم يعط الفرصة لعبدالله للتحدث معه عما يضايقه.

سامي هو الطالب الأضخم في الفصل، وهو زميل لعبدالله في الفصل نفسه سامي من الطلبة الذين لم ينجحوا في السنة الماضية، وهو دائم التهكم بمعلميه وزملائه، وكثيراً ما يختلق الأسباب ليبدأ الشجار مع أي طالب، وهو يكرر عبارة " من يتحداني" ، سامي من أسرة مفككة ولديه عشرة أخوة وأخوات، وهو من أسرة تفضل الذكور على الإناث، وتعزز فكرة استخدام القوة الجسدية لإثبات الرجولة ولا يهتم بمظهره أبداً، ويغضب لأتفه الأسباب ويحب الألعاب الإلكترونية العنيفة، ويتبادلها باستمرار مع زملائه، ويشتكي المعلمون من عدم المبالاة في الفصل، وهم عادةً ما يجتنبون التعامل معه.

لدى سامي سجل مدرسي حافل بالمخالفات، والتجاوزات لأنظمة وتعاليم المدرسة، مما هدد مستقبله الدراسي عدة مرات، وقد شوهد سامي وهو يحاول الكلام مع عبدالله بشكل متكرر، وبدأ المعلم يلاحظ أنَّ عبدالله يعود من الفسحة، وهو خائف ومتوتر، ولا يستطيع التركيز في الدرس، واصبح ينسى مصروفه كثيراً، ويتأخر في الوصول إلى المنزل بعد الخروج من المدرسة، فقد اتصلت أمه عدة مرات للسؤال عنه في الأسبوع الماضي.

لم يحضر عبدالله اليوم للمدرسة.....!؟

ماذا تعتقد أنه حدث لعبد الله؟

نشرة علمية لنشاط	٤/١/١
موضوع النشرة العلمية	أسباب التنمر بين الطلبة

ترجع مشكلة التنمر إلى أسباب كثيرة، وقد صنفها المهتمون إلى عدة أسباب على النحو التالي:

أولاً: أسباب ذاتية (فردية) تنقسم بناء على الأشخاص المشتركين في التنمر ومنها:

أ. **أسباب تتعلق بالمتنمر مثل:**

١. الغيرة والغضب والعدوانية، والاستقواء وإبراز القوة، والاستعراض والنفود على الآخرين.
٢. الشعور بالإحباط واستخدام السلوكيات العدوانية، كوسيلة للتنفيس عن المشاعر.
٣. تقدير الذات المرتفع مع الافتقار إلى مهارات الضبط الاجتماعي، والضبط الانفعالي.
٤. انخفاض المستوى الأكاديمي.
٥. ضعف الوازع الديني عند المراهقين، وتعاطي الكحول والمخدرات.

ب. **أسباب تتعلق بضحية المتنمر:**

١. يتسم بالموهبة والتحصيل العلمي المرتفع ومحبوب وأكثر قبولاً لدى المعلمين.
٢. أصغر وأضعف من زملائه، أو قد يكون مصاب بالسمنة، أو بعيوب في الوجه، أو النطق، أو إعاقات.
٣. ضعيف الثقة بالنفس، وتقدير الذات، ويرتفع لديه القلق وسلبي وخجول ومستسلم للتنمر.
٤. يميل للوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي بسهولة.

ج. **أسباب مشتركة بين المتنمر والضحية:**

١. الشعور بالوحدة، والافتقار الى الدعم الاجتماعي والامن النفسي.
٢. ضعف في المهارات الاجتماعية، مثل مهارة الضبط الاجتماعي، والانفعالي والتواصل مع الآخرين.
٣. الاضطرابات النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة وعدم الاحساس بالمسؤولية.
٤. عدم الثقة بالنفس/ فمن جهة المتنمر يلجأ للعنف للتعويض، ولضحية المتنمر تزيد استهدافه من المتنمرين.

د. **أسباب تتعلق بمشاهدي التنمر:**

مشاهدو التنمر هم الأشخاص أو الطلبة المتفرجين على حادثة التنمر، ولهم تأثير ودور كبير، في إثارة الغضب ولفت الانتباه، وينقسمون إلى أربعة أقسام:

١. داعمون: وهم المتفرجون الذين ينضمون إلى العراك، ويشاركون المتنمر.

٢. مشجعون: وهم الذين لا يشتركون في العراك، ولكن يكتفون بالتشجيع.

٣. صامتون: وهم الذين يتخذون دور سلبي في العراك، ويكتفون بالمشاهدة والصمت.

٤. مدافعون: وهم الذين يحاولون المدافعة عن الضحية، وفض العراك.

ثانياً: أسباب أسرية:

أ. التنشئة الأسرية وطريقة التربية والتي تكمن في:

١. التذبذب في اتخاذ القرارات، وأسلوب التربية بين الوالدين مما يؤدي الى اختلاف القوانين في المنزل.

٢. التساهل في التربية، وعدم عقاب الأطفال على أخطائهم، أو القسوة والشدة في التربية.

ب. المستوى التعليمي والثقافي للوالدين وخاصة الأم: حيث يرتبط بصورة عكسية على معدلات التنمر بين الطلبة في المدارس، وله أثر سلبي على سلوكيات أطفالهم، إما كمتنمرين، أو كمتنمرين- ضحايا.

ج. ج. المستوى الاقتصادي للأسرة: فالمستوى المرتفع قد يجعل من الأطفال المدللين، والذين يعتبرون الثراء وسيلة للسخرية من الآخرين، أما منخفضي الدخل فقد يكون أبنائهم عرضة للسخرية.

د. عدد أفراد الأسرة: فالأسرة الكبيرة تزيد نسبة ممارسة، أو تعرض أطفالهم للتنمر في المدارس.

هـ. ترتيب الطفل بين الإخوة: فالأطفال الذين يكون ترتيبهم بين أخوتهم بين (٤-٧) هم أكثر عرضة ليصبحوا متنمرين، بسبب قلة الاهتمام الذي قد يجده الطفل الأول والأخير.

و. التنافس بين الاشقاء: فهناك ما يسمى "باضطراب تنافس الأشقاء" خاصة في مرحلة المراهقة، والذي يزيد من مشاعر الغيرة والغضب، وبالتالي يصبح متنمر في المحيط المدرسي بغرض جذب الانتباه.

ز. العنف الأسري: فاستخدام العنف والقسوة، والإفراط في العقاب الجسدي من قبل الأسرة، كأسلوب للتربية يؤدي إلى سلوكيات عنيفة من قبل الأطفال في المدرسة، وبالتالي زيادة نسبة التنمر في المدارس.

ثالثاً: أسباب تربوية (البيئة المدرسية):

أ. أسباب تتعلق بالمعلم من أهمها:

١. ضعف دور المعلم في تلقين القيم الايجابية للطلبة، والتساهل في ضبطهم خلال الحصة.

٢. لجوء المعلم لاستخدام العنف كوسيلة للتعليم.

٣. استراتيجيات التدريس أو التعليم التقليدية المتعبة، والتي لا تعطي الطالب حرية التعبير عن الرأي أو المناقشة وقد تتضمن العنف والتخويف.

٤. عدم اللجوء الى بدائل ايجابية للعقاب.

ب. أسباب تتعلق بالقواعد المدرسية: إن عدم وضوح القواعد المدرسية التي يجب أن يتبعها الطلبة، والتذبذب فيها يؤدي إلى زيادة نسبة السلوكيات العنيفة بين الطلبة، ومن بينها التنمر، مثل عدم توزيع الطلبة في الفصول بشكل عادل، أو التساهل في الإجراءات التأديبية المتبعة مع سلوك التنمر، أو استخدام العنف كوسيلة للتعامل مع الطلبة.

ج. الرفقة السيئة: فرغبة الطالب في الانتماء إلى مجموعة معينة من الأقران، تؤثر على تحديد سلوكياته، وقد يجبر على القيام بسلوكيات معينة فقط للإحساس بالقبول من قبل الاصدقاء.

د. الحي المدرسي: فوجود المدرسة في حي فقير يزيد من معدلات حدوث التنمر والعنف بشكل عام.

هـ. الانشطة المدرسية: فالافتقار إلى الانشطة الفاعلة التي تشغل أوقات فراغ الطلبة، وتلبي احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، ينتج عنها طلبة يلجؤون إلى العنف كوسيلة لتفريغ الشحنات السلبية والضغط النفسي.

رابعاً: أسباب اجتماعية:

أ. انتشار العنف في المجتمع: إن كثرة الصراعات واستخدام العنف كوسيلة للتعامل مع الآخرين، تساهم في زيادة نسبة التنمر بين الطلبة في المدارس.

ب. الإعلام: فمشاهد العنف التي يشاهدها الأطفال في القنوات التلفزيونية، تؤدي الى تقليدها والإحساس بأن التصرف الطبيعي دونما وعي بعواقب هذه السلوكيات.

ج. الالعاب العنيفة: كألعاب الفيديو والكمبيوتر تجسد مظاهر العنف وحوادث اطلاق النار والتفجيرات، وتلعب دوراً في زيادة نسبة العنف في المدارس ومنها ممارسة التنمر.

د. الافتقار إلى الدعم الاجتماعي: فالطلبة الذي لا يجدون دعم اجتماعي كافٍ كتوفير أنشطة إيجابية، لانشغال وقت فراغهم قد يظهرون مستويات أعلى من التنمر، مقارنة بالطلبة الذين تتوفر لديهم وسائل اجتماعية تغنيهم عن تفريغ الشحنات السلبية عن طريق العنف، وبالتالي تزداد نسبة التنمر في المدارس.

هـ. العادات والتقاليد: فالقبول الاجتماعي للعنف في بعض الثقافات خاصة المجتمعات التي تعطي الحرية للذكور بالتصرف- بشكل عنيف كوسيلة لإثبات الرجولة- يشكل عاملاً لازدياد التنمر بين الاطفال والمراهقين.

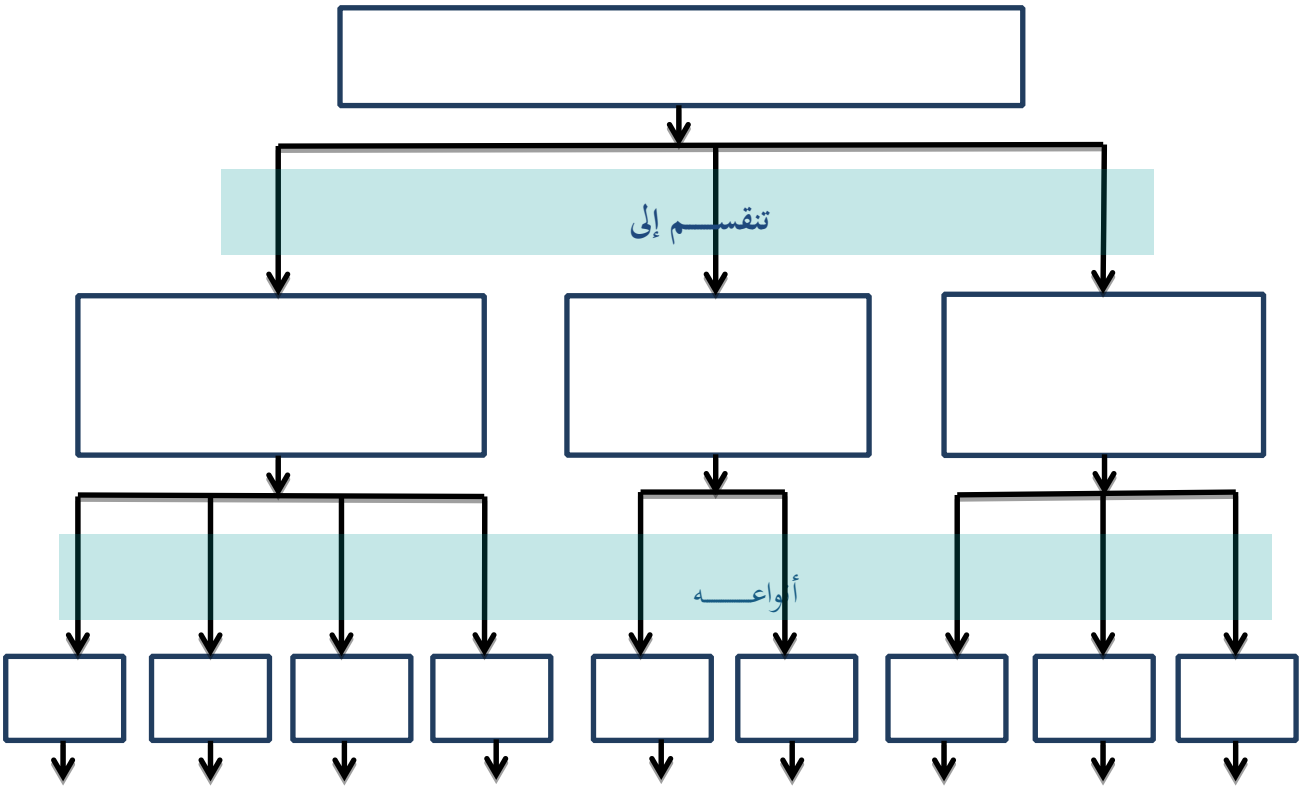
رقم النشاط	٥/١/١	
العنوان	خارطة انتشار التنمر بين الطلبة في المدارس	
الهدف	أن يبني المتدرب خارطة انتشار التنمر بين الطلبة حسب المرحلة المدرسية، والجنس، والنوع	
الزمن	٢٠ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	قراءة موجهة+ جماعي	

إجراءات تنفيذ النشاط:

١. قراءة النشرة العلمية لخارطة انتشار التنمر بين الطلبة في المدراس.

٢. يطلب من كل مجموعة إعداد خريطة مفاهيمية، لانتشار التنمر حسب الجنس/النوع/المرحلة.

٣. من الممكن الاستفادة من هيكل النموذج المرفق.



نشرة علمية لنشاط	٥/١/١
موضوع النشرة العلمية	خارطة انتشار التنمر بين الطلبة في المدارس

أولاً: انتشار التنمر حسب المراحل الدراسية:

لقد استنتجت الدراسات التي أجريت على عينة من طلبة المرحلة الابتدائية أنَّ نسب التنمر تزداد بازدياد العمر، حيث وجدت دراسة صاحب الشمري (٢٠١٢م) أن طلبة الصف الخامس ابتدائي يمارسون التنمر أعلى من طلبة الصف الثاني ابتدائي، كذلك أثبتت بعض الدراسات أنَّ نسبة ضحايا التنمر أعلى لدى الطلبة الاصغر سناً نتيجة اختلاف القوة بينهم، وبين المتنمرين الذين هم أكبر سناً من الضحايا.

وفي المقابل أظهرت دراسات أن معدلات التنمر بين طلبة المرحلة الثانوية، أقل من المعدلات بين طلبة المرحلة المتوسطة.

ثانياً: انتشار التنمر حسب الجنس:

وقد أشارت العديد من الدراسات على أن نسبة التنمر بين الذكور بشكل عام أعلى من الإناث، ويرجع ذلك لأسباب مختلفة منها القبول الاجتماعي، والتسامح مع الذكور والذي يعطيهم الحرية في التعبير عن مشاعرهم بعنف، بينما نجد أن هناك أنماط من التنمر تنتشر بين الإناث، وأنواع أخرى تنتشر بين الذكور، فالتنمر الجسدي أعلى بين الذكور بينما التنمر اللفظي أعلى بين الإناث.

ثالثاً: انتشار التنمر حسب نوع التنمر:

إنَّ أكثر أنواع التنمر ممارسة هو التنمر اللفظي، يليه التنمر الاجتماعي، ثم الجسدي، وأخيراً التنمر المادي، مثل تخريب الممتلكات، ويرجع تفسير ذلك إلى أنَّ التنمر اللفظي يستهان به، ولا يلاحظ بسهولة عندما يمارسه الطالب يومياً، بخلاف التنمر الجسدي الذي يحتاج إلى قوة ذهنية وجسدية.

الجلسة الثانية	البيئة المدرسية والتنمر	الزمن: ١٠٠ دقيقة

رقم النشاط	١/٢/١
العنوان	الشراكة بين الجهات الوطنية الحكومية والأهلية؛ للحد من مشكلة التنمر بين الطلبة.
الهدف	أن يربط المتدرب بين جهود الجهات الوطنية الحكومية والأهلية؛ للحد من المشكلة.
الزمن	١٥ دقيقة
الأسلوب التدريبي	قراءة موجهه + عصف ذهني

إجراءات تنفيذ النشاط

١- توزيع نشرة عن الشراكة بين الجهات الوطنية الحكومية والأهلية؛ للحد من مشكلة التنمر بين الطلبة في المدارس.

٢- يُطلب من كل مجموعة قراءة النشرة.

٣- يُطلب من كل مجموعة ذكر أبرز الجهود المبذولة في الحد من التنمر؟

أبرز الجهود المبذولة في الحد من التنمر :
١.
٢.
٣.
٤.
٥.
٦.
٧.
٨.
٩.

نشرة علمية لنشاط	١/٢/١
موضوع النشرة العلمية	الشراكة بين الجهات الوطنية الحكومية والأهلية؛ للحد من مشكلة التنمر بين الطلبة في المدارس

لقد بذلت الجهات الوطنية الحكومية والأهلية جهود كبيرة؛ للحد من المشكلة؛ حيث تنوعت تلك الجهود بين جهود فردية، وأخرى مشتركة مع الجهات ذات العلاقة؛ ومن أبرز الجهود ما يلي:

جهود وزارة التعليم للتعامل مع حالات العنف والإساءة:

أصدرت الوزارة قواعد لتنظيم السلوك والمواظبة لطلبة التعليم العام برقم ٤٦/٣٠٥ وتاريخ ١٤٢٣/٠٦/٠٨هـ حيث تضمنت ستة مستويات متدرجة من المخالفات السلوكية، وحُدد في كل مستوى عدة إجراءات للتعامل مع مخالفات الطلبة؛ ومنها ما يتعلق بالعنف والتنمر وقد راعت فيها خصائص نمو الطلبة، وقد حددت فيها مسؤوليات الطالب والمدرسة، والأسرة.

كما أعدت دراسات علمية؛ لتحديد حجم مشكلة العنف والاعتداء بين الطلبة في المدارس ومن أبرزها دراستان؛ كانت الأولى بعنوان: "سلوك العنف المدرسي لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية – دراسة مسحية في المملكة العربية السعودية"، والثانية بعنوان: "إيذاء الطلبة والطالبات داخل المدرسة في مراحل التعليم العام في المملكة"، وقد افتتحت وحدات الخدمات الإرشادية إدارات التعليم كجهة مهنية مرجعية متخصصة تقدم خدمات نوعية للطلبة الذين يعانون من مشكلات نفسية، أو سلوكية، أو تربوية؛ ومن أبرزها مشكلة التنمر.

كما أعدت الوزارة بواسطة الخبراء المتخصصين لديها حقائب تدريبية إلكترونية؛ لتنمية المهارات الحياتية ورفع جودة الحياة النفسية لدى الطلبة؛ ويتم تدريبهم من قبل مدربين متخصصين وكانت على النحو التالي:

- تنمية مهارات الوعي الذاتي لدى الطلبة.
- تنمية الثقة بالنفس.
- تنمية مهارات حل المشكلات اليومية السلوكية والنفسية.
- تنمية مهارات السلوك التوكيدي والثقة بالنفس.
- تنمية وتعزيز أساليب الحوار المدرسي والطلابي.

كما حرصت وزارة التعليم على صقل خبرات منسوبيها، ورفع كفاءتهم وكفايتهم، وإكسابهم خبرات عالمية؛ وذلك بإتاحة فرص المشاركة في المؤتمرات واللقاءات، والمجالس الدولية والإقليمية التي تناولت مشكلات الطلبة في المدارس عامة، ومشكلة التنمر خاصة.

ولم تغفل عن حفظ حقوق منسوبيها وتحديد مسؤولياتهم لتحقيق التوازن؛ فصاغت وثيقة حقوق الطالب ومسؤولياته،

ووثيقة حقوق المعلم ومسؤولياته، والميثاق الأخلاقي له.

وقد اهتمت بعقد الشراكة العالمية مع المنظمة العالمية (اليونيسيف) في تدريب المشرفين التربويين، والموجهين ومعلمي المرحلة الابتدائية (بنين–بنات) في كافة الإدارات التعليمية على مهارات الكشف والتدخل المبكر في حالات الأطفال المعرضين لإساءة والإهمال؛ بالتعاون والتنسيق بين الإدارات ذات العلاقة.

كذلك الشراكة مع الجهات ذات العلاقة بالحماية من الإيذاء؛ كبرنامج الأمان الأسري بوزارة الحرس الوطني؛ والذي فعل فيه "خط مساندة الطفل" (١١٦١١١)، والتعاون مع وزارة الشؤون الاجتماعية (إدارة الحماية الاجتماعية) في صياغة إجراءات مختلفة؛ للتعامل مع الحالات المعرضة للعنف، وتوعية منسوبي الميدان التربوي برقم تلقي بلاغات العنف الموجة نحو الطفل أو المرأة عبر الرقم (١٩١٩).

كما صممت من خلال جهازها الرئيس وإدارتها التعليمية في مناطق ومحافظات المملكة العديد من البرامج والمشاريع الوقائية والإدارية، والعلاجية للتعامل مع حالات العنف والإساءة الموجه؛ ومن هذه البرامج:

١- برنامج (رفق) الإرشادي الوقائي العلاجي؛ للحد من العنف في مدارس التعليم العام، وقد تضمن خفض التنمر بين الطلبة.

٢- مشروع التغلب على سلوك عنف الأطفال لدى طلبة المرحلة الابتدائية بأساليب إرشادية.

٣- برنامج الحماية من الإيذاء في جميع المراحل التعليمية، وقد أكد على أهمية تلبية حاجات الأطفال، وإشباعها على مستوى الأسرة والمدرسة والمجتمع وحمايته من الأذى بأنواعه.

٤- برنامج (بأخلاقي أسمو) في إدارة التعليم في منطقة الرياض لمناهضة التنمر.

٥- البرنامج الوقائي (ظاهرة التنمر في المدارس وضرورة مواجهتها) في إدارة التعليم في منطقة عسير.

٦- برنامج (التنمر بين الأقران) في إدارة التعليم في منطقة مكة المكرمة.

٧- برنامجين بعنوان (السلوك العدواني التنمري)، و (العنف المدرسي) في إدارة التعليم في الدوادمي.

٨- برنامج لتعديل السلوك التنمري لدى الطالبات (التنمر) في إدارة التعليم في محافظة بيشة.

وكانت هذه البرامج لتوعية المجتمع المدرسي من طلبة ومنسوبي المدرسة، وأولياء أمور حول معنى التنمر ومفهومه، وأهميته مواجهته بأساليب تربوية مناسبة للمرحلة العمرية.

جهود برنامج الأمان الأسري الوطني:

١. بدأت فكرة حملة مكافحة التنمر (عنف الأقران) بإيمان برنامج الأمان الأسري الوطني بأن العنف يولد عنف، وأن تضافر جهود العاملين والمهتمين بقضايا الطفولة سيحدُ من انتشار المشكلة.

فقد أطلقت حملة الوقاية من التنمر في اليوم العالمي لوقف العنف ، وسوء المعاملة ضد الأطفال والمراهقين في أول نوفمبر عام ١٤٣٢هـ/٢٠١١م لمدة ١٩ يوماً؛ وقد جاءت الحملة على ثلاث مراحل بمشاركة شباب الأمان ، والمهتمين بقضايا الأطفال والمراهقين بعد تدريبهم على الأنشطة ، وورش العمل التفاعلية الترفيهية التعليمية التي تقدم

للطلبة في المدارس ؛ والمستهدفة من المرحلتين المتوسطة والثانوية والمراحل الانتقالية في مدينة الرياض ، كما تم ، إعداد دليل توعوي ترجم باللغة العربية لإصداره باللغتين العربية والإنجليزية ، وإنتاج فيلم محلي يحمل شعار (نحن جيل التقدير ، لا جيل التحقير) ونشر في مواقع التواصل الاجتماعي ، وإصدار دليل الحماية وملحق للحد من العنف بين الأقران (التنمر) وتوفير نسخة إلكترونية على الموقع.

وقد اختتمت الفعاليات في مركز المملكة التجاري، وخصص للقاء الجمهور والرد على استفساراتهم، ومن ثم تقييم الحملة بتعبئة الطلبة استبيان مخصص؛ حيث أظهرت نتائج الاستبيان أن الطلبة على علم تام بسلوكيات التنمر؛ إلا أن معرفتهم محدودة قبل البرنامج وزاد الوعي والمعرفة بعد تقديم البرنامج.

٢. المؤتمر الوطني للوقاية من التنمر في المدارس:

نظم (برنامج الأمان الأسري الوطني) بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم واللجنة الوطنية للطفولة، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونسيف) "المؤتمر الوطني للوقاية من التنمر في المدارس "، في مدينة الرياض في الفترة مابين ١٩-٢- رجب ١٤٣٥هـ الموافق ١٨-١٩ مايو ٢٠١٤م؛ بحضور ٨٥ مشاركاً من الجهات المعنية بمناهضة المشكلة في المملكة، وعدد من المتحدثين المحليين والدوليين.

وقد تضمن المؤتمر مجموعة من المحاور التي تناولت التعريف بمشكلة التنمر وآثارها السلبية على الفرد والمجتمع، واستعراض نتائج الدراسات المحلية والإقليمية والدولية المتعلقة بالمشكلة، ومناقشة نتائج التجارب الدولية في مناهضة المشكلة، واستعراض أبرز النماذج حول العالم (استراليا، فنلندا، والولايات المتحدة الأمريكية) في مناهضتها.

وقد عقدت ورش عمل شارك فيها منسوبي الجهات المشاركة والصندوق السعودي للتنمية، وبرنامج الخليج العربي للتنمية (أجفند)، ومكتب التربية العربي لدول الخليج، وعدد من الأكاديميين، وتضمن المؤتمر محاور من أبرزها:

المحور الأول: مفهوم التنمر والإجراءات المرتبطة به وتضمينه قواعد السلوك المعتمدة.

المحور الثاني: إعداد وتطبيق دليل المدرب للموجه الطلابي لتأهيل وتدريب الموجهين والموجهات في كافة مدارس المملكة لتوعية الطلبة ومنسوبي المدارس بمشكلة التنمر وطرق التعامل معها، وتحويل البيئة المدرسية إلى بيئة مناهضة للتنمر.

المحور الثالث: برامج التوعية:

أ- توعية المدرسية: بإعداد حقيبة المدرب للموجه الطلابي لتوعية الطلبة.

ب- توعية أولياء الأمور والأمهات: بإشراكهم في مراحل إعداد وتنفيذ وتقييم البرامج.

ج- التوعية المجتمعية: بتفعيل دور المساجد ومراكز الأحياء في مناهضة التنمر.

رقم النشاط	٢/٢/١	
العنوان	أبرز البرامج العالمية في الحد من التنمر بين الطلبة (كيفا) و(ألفويس)	
الهدف	أن يحلل المتدرب اثنين من أهم البرامج العالمية، للحدِّ من انتشار التنمر بين الطلبة	
الزمن	٣٠ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	فردي- جمعي(قراءة موجهة)	

إجراءات تنفيذ النشاط:

١. قراءة النشرة العلمية الخاصة بالبرامج العالمية (كيفا ، ألفويس) للحدِّ من التنمر بين الطلبة.

٢. تقوم كل مجموعة بتعبئة النموذج المرفق من حيث المزايا، ونقاط ضعف البرامج، ومقترحات لزيادة فعاليته.

٣. عرض أوراق العمل ومناقشته إجابات المجموعات.

جدول تحليل برنامج (كيفا) و(الفويس)

الفقرة	برنامج كيفا	برنامج ألفويس
مزايا البرنامج	● . ● . ● . ● . ● .	● . ● . ● . ● . ● .
نقاط ضعف البرنامج	● . ● . ● . ● . ● .	● . ● . ● . ● . ● .
مقترحات لزيادة فاعليته	● . ● . ● . ● . ● .	● . ● . ● . ● . ● .

نشرة علمية لنشاط	٢/٢/١
موضوع النشرة العلمية	أبرز البرامج العالمية في الحدِّ من التنمر بين الطلبة (كيفا) و(ألفويس)

أولاً: برنامج ألفويس

في عام ١٩٨٣ م، وبعد انتحار ثلاثة مراهقين في شمال النرويج، نتيجة تعرضهم للتنمر من قبل أقرانهم في المدرسة، فقد بدأت وزارة التعليم بالنرويج بشنِّ حملة وطنية ضد التنمر في المدارس، وفي هذا السياق تم تطوير النسخة الأولى، مما أصبح يعرف لاحقاً باسم برنامج ألفويس لمنع التنمر، كجزء من خطط الحكومة النرويجية للوقاية، والحدّ من الجنوح والعنف بين الأطفال والشباب، على نطاق واسع في المدارس الابتدائية والإعدادية في جميع انحاء النرويج. وحالياً يتم في الولايات المتحدة تنفيذ برامج ألفويس لمنع التنمر في المدرسة والفصول الدراسية، وعلى مستوى الفرد والمجتمع، ويعتبر أولياء الامور جزءاً مهماً من كل مستوى من مستويات تطبيق البرنامج.

أهداف البرنامج:

- الحد من مشاكل المتنمرين بين الطلبة.
- منع تطور مشاكل التنمر الجديدة
- تحقيق أفضل العلاقات الممكنة بين الأقران في المدرسة.
- خلق بيئة مدرسية آمنة لتحقيق تنمية صحية للشباب.

المبادئ الأساسية لبرنامج ألفويس لمنع التنمر:

يركز برنامج ألفويس لمنع التنمر على خلق بيئة اجتماعية مواتية، وشاملة للشباب، ويقوم العمل على المبادئ الآتية:

١. يقوم الكبار /القادة في المؤسسة بالترحيب بالصغار، والتعبير عن الاهتمام الإيجابي بهم، ويشاركون بنشاط في حياتهم كونهم أصحاب القرار، والقدوة الإيجابية للشباب.
٢. يتم وضع حدود واضحة وقاطعة للسلوك غير المقبول.
٣. أن يكون العقاب مناسب للسلوك غير المرغوب فيه، مع الاستمرار في إبراز السلوك الإيجابي وتعزيزه.

مكونات برنامج ألفويس لمنع التنمر:

برنامج ألفويس لمنع التنمر هو إطار لتغيير نظم المدرسة بأكملها من خلال العناصر التالية:

١. على مستوى المدرسة:

- إنشاء لجنة للحد من سلوك التنمر.
- تطبيق استبيان ألفويس حول التنمر على مستوى المدرسة.
- تدريب اللجنة الحد من التنمر وكذلك المسؤولين والمعلمين، وجميع الموظفين، بما في ذلك المشرفين على الملاعب، وسائقي الحافلات، والحراس وموظفي غرفة الغداء، وغيرهم من الكبار الذين يعملون مع الطلبة لهذا التدريب.

- توضيح سياسات المدرسة وقواعدها الخاصة بمنع التنمر.
- مراجعة وتنقيح نظام الإشراف الخاص بالمدرسة .
- عقد اجتماعات مناقشة منتظمة مع الموظفين.
- البدء بإطلاق البرنامج
- تثقيف وإشراك الآباء والأمهات، من خلال التدريب بصفتهم شركاء في كل مكونات البرنامج.

٢. **على مستوى الصف:**

- نشر وشرح وتطبيق القواعد المتفق عليها ضد التنمر.
- عقد اجتماعات صفية منتظمة في الفصول (حلقة نقاش بين الطلبة في الفصل).
- عقد اجتماعات مع اولياء أمور الطلبة.

٣. **على مستوى الفرد:**

- الإشراف على أنشطة الطلبة.
- التأكد من تدخل جميع منسوبي المدرسة على الفور عند تعرض أحد الطلبة للتنمر.
- عقد اجتماعات مع الطلبة المعنيين.
- عقد اجتماعات مع أولياء أمور للطلبة المعنيين.
- وضع خطط تدخل فردية للطلبة المعنيين.

٤. **على مستوى الجماعة:**

- إشراك أفراد المجتمع المدني في لجنة الحد من التنمر.
- إقامة شراكات مع أفراد المجتمع لدعم البرنامج واللجنة في المدرسة.
- المساعدة في نشر رسائل مكافحة التنمر ومبادئ أفضل الممارسات في كامل المجتمع.

ثانياً برنامج كيفا لمناهضة التنمر

فوضت وزارة التربية والتعليم الفنلندية في عام ٢٠٠٦ م مجموعة الباحثين المهتمين بالتنمر وآلياته، منذ التسعينات في جامعة تيركو، بمسؤولية تطوير وتقييم برنامج مناهض للتنمر في المدارس التي توفر التعليم الشامل (وهو التعليم للسنوات التسع الأساسية، من الصف الأول وحتى الصف التاسع)، ولقد أطلق اسم كيفا على هذا البرنامج وهو اختصار للتعبير الفنلندي (مناهضة التنمر)، كما أن الكلمة الفنلندية –كيفا– تعني "جميل" و "لطيف" ، ومنذ البداية فقد كانت الرؤية هو ان يتم تطوير برنامج ملائم للتنفيذ على المستوى الوطني ، وقد تم اطلاق برنامج كيفا للتطبيق على المستوى الوطني في عام ٢٠٠٩م .

خلفية حول برنامج كيفا البنية الاجتماعية للتنمر:

من اجل معالجة التنمر والوقاية منه يتوجّب فهم ما يمكن للطفل، او المراهق ان يكتسبه، او ان يحاول اكتسابه من خلال التنمر على الآخرين، وبما ان برنامج كيفا يؤمن بأن المتنمر يقوم بهذه التصرفات لإثبات الوجود، لذلك فإنه يحتاج إلى متفرجين أو مشاهدين.

ان التأثير على سلوكيات المتفرجين يمكن ان يقلص من المكاسب التي يحظى بها المتنمرون، وبالتالي فمن الممكن ان يحد

هذا من الدافع للتنمر بالدرجة الاولى. ومع ذلك فإن التأثير على المتفرجين المحتملين من خلال إجراءات عامة ووقائية ليس بالأمر الكافي، فمن غير المرجّح لأية جهود وقائية ان توقف التنمر نهائياً، ولابد من وجود حالات تحتاج للمعالجة المبكرة لضمان حماية الاطفال من تنمر طويل الأمد، ولذلك ينبغي اتخاذ "الاجراءات الخاصة" عندما يتصعد إلى مستوى الإدارة المدرسية، وجود حالات التنمر.

مكونات البرنامج:

يتكون البرنامج من الإجراءات العامة والإجراءات الخاصة وهي على النحو التالي:

أ. **الإجراءات العامة:**

١. **دروس الطلبة:**

فمن خلال دروس الطلبة المتضمنة في البرنامج يتم تشجيعهم في تأمل سلوكهم عندما يشاهدون واقعة للتنمر، وكيف أن ردود فعلهم تسهم في مفاقمة المشكلة أو في حلها.

٢. **لعبة على شبكة الانترنت:**

تعتبر لعبة الحاسوب المناهضة للتنمر ميزة من الميزات الفريدة التي يتمتع بها برنامج كيف، ويستطيع الطلبة أن يلعبوا اللعبة اثناء الدرس، وبين الدروس أو في منازلهم من خلال الانترنت، وتتضمن اللعبة خمسة مستويات، ويقوم المعلم بتفعيل كل مستوى بمجرد ان يتم تغطية دروس معينة في الفصل الدراسي.

٣. **أولياء الأمور:**

يتوفر كتاب دليل أولياء الأمور، الذي يشتمل على معلومات تتعلق بالتنمر والنصائح والارشادات، فيما يخص المسؤوليات المناطة بأولياء الامور لمنع المشكلة والتخفيف منها، كما تشتمل مواد برنامج (كيفا) على صحيفة إخبارية (ترسل لجميع اولياء الأمور)، وعروض تقديمية تحتوي على رسومات بيانية للاستفادة منها في الاجتماع المدرسي لأولياء الامور.

٤. **فرض الوجود:**

يفعل برنامج (كيفا) في المدرسة خلال العام، ولتذكير الطلبة باستمرار سياسة مناهضة التنمر، فقد اشتمل البرنامج على الملصقات والاستكرات عالية الوضوح التي تعطى المشرفين أثناء فترات الاستراحة.

ب. **الإجراءات الخاصة:**

١. **فريق لمعالجة حالات التنمر:**

تحدث المعالجة في حال حدوث تنمر، وتشتمل على الحوار مع المتنمرين والمتنمر عليهم وعدد من زملائهم ذوي السلوك المؤيدين للتنمر، والتي تشكّل لهم مسألة دعم الزميل المتنمر عليه تحدياً حقيقياً، ويتم تفعيل النقاش مع المتنمرين والمتنمر عليهم من خلال ما يسمى ب "فرق كيفا" داخل المدارس، بينما يقوم معلم الصف بتنظيم لقاءات مستقلة مع الداعمين المحتملين للمتنمر عليهم.

٢. **المراقبة المستمرة:**

وتتم عن طريق الدراسات المسحية السنوية فتحصل كل مدرسة تطبّق برنامج (كيفا) على تغذية راجعة سنوياً حول مدى سيطرة مرتكبي التنمر على المتنمر عليهم، وحول المعلومات التي تتعلق بنظرة الطلبة على المناخ المدرسي، ولذلك تستطيع المدارس مراقبة أوضاعها الخاصة بها والتغيرات التي تحدث من سنة لأخرى بمجرد تطبيق البرنامج.

رقم النشاط	(٣/٢/١)	
العنوان	نحو بيئة مدرسية آمنة من التنمر	
الهدف	أن يصنف المتدرب الأساليب المجتمعية والمدرسية، والأسرية التي ترسخ التنمر. أن يناقش المتدرب الاساليب الوقائية الإجرائية للحد من التنمر.	
الزمن	٤٥ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	جماعي (عصف ذهني)	

إجراءات تنفيذ النشاط:

١. ارصد مع افراد مجموعتك أهم الأساليب في نشوء مشكلة التنمر بين الطلبة وترسيخها.

٢. قم بتعبئة الجدول المرفق ودون الأساليب التي ترسخ التنمر.

٣. ناقش أساليب الحد من أحد الجوانب الثلاثة: (التعامل المجتمعي، التعامل المدرسي، التعامل الأسري)

يمكن الاستفادة من الانموذج التالي:

الأسلوب، أو العبارة، أو الأمثال المنتشرة	الأسلوب، أو العبارة، أو الأمثال الخاطئة	الأسلوب، أو العبارة للحد من التنمر
التعامل المجتمعي(الثقافة، الأمثال الشعبية)		
التعامل المدرسي (معلمين، طلبة...).		
التعامل الاسري.		

نشرة علمية للنشاط	٣/٢/١
موضوع النشرة العلمية	نحو بيئة مدرسية آمنة من التنمر

تؤكد الابحاث العلمية والتجارب الدولية الناجحة في الحد من التنمر بين الطلبة في المدارس على التكامل بين الجهات ذات العلاقة، والانسجام التام في الحد منه، وإشراك جميع منسوبي المدرسة وأولياء المدرسة وأولياء الأمور، والطلبة في تطوير إجراءات متناسقة، ومراجعتها- بشكلٍ مستمر- للتصدي لمشكلة التنمر بين الطلبة.

أولاً: المهام والمسؤوليات الاسرية الوقائية:

١. التربية المبنية على الحب:

من المهم تربية الابناء على الحب والحوار والتفاهم والدفء وتجنب استخدام جميع انواع العنف الجسدي، أو النفسي، حيث أنها تعلم الابناء أن هذا الاسلوب وسيلة مشروعة للتعامل مع المشكلات، ومن المهم أن تكون العلاقة في المنزل قائمة على التسامح، والتضحية والتجاهل للسلوكيات البسيطة.

٢. حظر العنف في المنزل:

استشعار أولياء الأمور لأي سلوك عنيف في المنزل ومنعه كممارسات العنف بين أفراد العائلة حيث أن رؤية السلوك العدواني بالمنزل يؤدي بالطفل إلى القيام بالعنف على الآخرين، ومن الأهمية مراقبة ما يشاهده الأبناء- بشكل غير مباشر- في القنوات الإعلامية والأجهزة الذكية، حيث إن تأثيرها قوي، نظراً لشغف الأبناء بها.

٣. تعزيز السلوكيات للحد من التنمر:

- تشجيع الابناء على السلوك المضاد للعنف، وتقديم المكافأة لهم.
- الثناء تجاه التصرفات غير العنيفة.
- تعزيزه لإتباعه أنظمة المدرسة وعلى أعماله المميزة وجهوده.

٤. **نشر قيم مناهضة التنمر:**

- تشجيع الابناء على الإبلاغ عن حالات التنمر التي تحدث عليهم في المدرسة او على الآخرين، ومناقشتهم وحوارهم في ان الإبلاغ مقبول اجتماعياً، ويعد نوعاً من المساعدة التي يؤجر عليها.
- في حال حدوث التنمر على الطالب، فعلى الوالدين إبلاغ المدرسة فوراً- وفي حال الابن المتنمر عليه، على الأسرة إتباع الإرشادات التالية:
  - تدريب الابن المتنمر عليه على حرية التعبير وتشجيعه على إبداء رايه.
  - تشجيع الابن والتركيز على إيجابياته وإسهاماته مما يسهم في الرفع من تقدير الذات لديه.
  - الهدوء وعدم الانفعال عند اكتشاف الاعتداء على الابن (انفعال الوالدين قد يحد الابن من الإبلاغ مستقبلاً عن أي حالة مشابهة).

٥. **شغل أوقات الفراغ:**

توجيه طاقة الأبناء لشغل اوقاتهم بما يفيدهم كالبرامج العلمية، والترفيهية النافعة، وإلحاقهم بدورات تدريبية هادفة.

٦. **التقبل:**

ويقصد به قبول الأبناء كما هم بدون شروط، بغض النظر عن سلوكياتهم السلبية، حيث إن مثل هذا التقبل يحد من انزلاقهم في المزيد من السلوكيات السلبية.

٧. **الحوار الاسري الهادف:**

ويهدف إلى فتح المجال لجميع الأبناء بالتعبير عن أنفسهم، وطرح مشكلاتهم والتعرف على ما يعانون أو يخافون منه، ومناقشة ذلك معهم بتلقائية، وبدون تشنج أو تسلط أو أوامر قسرية.

ثانياً: المهام والمسؤوليات المدرسية الوقائية:

١. تفعيل دور الإشراف المدرسي اليومي طوال اليوم الدراسي لا سيما في الظروف والأماكن والاوقات الآتية:

- بعد انصراف الطلبة من المدرسة
- أثناء الفسح
- الفترات الانتقالية بين الحصص
- الأماكن المنزوية والبعيدة عن الانظار
- الغرف المستقلة بأنشطة معينة
- حصص الانتظار

٢. القدوة الحسنة وتتمثل في الآتي:

- التأكيد على حظر استخدام العقاب البدني والنفسي وجميع أنواع العنف من قبل جميع منسوبي المدرسة في التعامل مع سلوك الطلبة.
- حث جميع العاملين في المدرسة على العدل مع الطلبة، وعدم التمييز فيما بينهم أو المقارنة بينهم.
- تقبل الطلبة مهما كان سلوكهم سلبياً ورعايتهم.

- تحسين نبرة الصوت وعدم الانفعال عند تنفيذ الإجراءات أو التوجيه (مقابلة سلوك العنف بالهدوء)
- تجنب استخدام اللوم، والتذكير بالأخطاء الماضية.
- تجاهل التصرفات البريئة من بعض الطلبة والتي تصدر بشكل غير مقصود، لأن التركيز عليها قد يعززها، وبالتالي يؤدي الى ازديادها.

٣. تفعيل قواعد السلوك والمواظبة:

- ضرورة الحزم في تطبيق الأنظمة على المتنمرين كما هو مدون في قواعد السلوك والمواظبة (للمتوسط والثانوي، مخالفات الدرجة الرابعة).
- عدم التسامح مع السلوك التنمري.
- تجنب استخدام أساليب تثير مقاومة المتنمر أو تحديه، كالتلفظ بما قد يجرح مشاعره، أو إخراجه من الفصل بطريقة فظه.

٤. استثمار المناهج الدراسية والانشطة ذات العلاقة:

فمن المهم استثمار مفردات المقررات الدراسية وتطبيقاتها وأنشطتها، ذات العلاقة والإذاعة المدرسية، وبرامج وفعاليات النشاط الطلابي والمسرح المدرسي، والمحاضرات، والندوات والنشرات، والمطويات واللقاءات والفردية والجماعية، والرسائل النصية والإلكترونية، والمعارض والمهرجانات، وغيرها من خلال بث قيم التسامح والتعامل بالحسنى والتعاون.

٥. انتهاج سياسة واضحة وحازمة نحو التنمر بين الطلبة على النحو التالي:

- إشاعة ثقافة داخل المدرسة تستنكر السلوك التنمري، وأنه سلوك غير مقبول.
- تشجيع الطلبة (الذين يشاهدون السلوك التنمري) على التدخل الايجابي الهادئ أثناء مشاهدة السلوك التنمر (مثلاً إبعاد المتنمر، إبعاد الضحية).
- عدم وقوف موقف المتفرج حيث إن المشاهدة السلبية تعدُّ تعزيزاً لسلوك التنمر وتشجيعاً غير مباشراً له.
- حث الطلبة على إبلاغ المدرسة فوراً عند رؤية موقف تنمر، حيث أن هذا الإبلاغ يعد سلوك مقبول، ويؤجر عليه من الله –تعالى– ولا يعد عيباً أو نميمة (تعديل فكرة الطلبة حول تجنبهم للإبلاغ خشية اتهامه بصفات سلبية من زملائه، أو أنها سلوك نميمه).
- التشجيع على طلب المساعدة عند التعرض للتنمر وعدم كبت ذلك.
- حث أولياء الامور على التعاون الكامل مع المدرسة سواء في الإبلاغ، أو التدخلات السليمة سواءً كان أبناؤهم متنمرين، أو متنمر عليهم.

- الاستجابة العاجلة من قبل المدرسة لبلاغات التنمر، والتدخل مباشرة من قبل المعلمين وتطبيق قواعد السلوك على المتنمرين في المدارس.
- توفير الدعم الفوري للمتنمر عليهم من قبل المعلمين أو الموجه الطلابي.

٦. **تشجيع الطلبة على البوح بما يدور في أذهانهم من أفكار، وما يختلج في مشاعرهم من انفعالات سلبية والاستماع لهم من خلال ما يلي:**

- استثمار حصص الانتظار
- تفعيل صناديق الاقتراحات في المدارس ووضعها في أماكن متفرقة على أن تجمع دورياً وبشكل منظم.
- تفعيل استراتيجية الحوارات الطلابية.

وتعد هذه الأساليب نوع من التنفيس الذي يقلل من اللجوء إلى العنف مع ضرورة الوقوف على أهم ما يطرحه الطلبة وإيجاد الحلول لها وعدم تجاهلها.

٧. **الاحتواء العاطفي والاجتماعي للطلبة من خلال ما يلي:**

- تعزيز السلوكيات للحدِّ من التنمر بالتشجيع الاجتماعي والكلمات المحفزة.
- تنويع الأنشطة المدرسية، وطرق التدريس للحدِّ من الملل والاحباط.
- دعم سلوكيات الايجابية الاخرى.

ثالثاً: المهام والمسؤوليات الطلابية الوقائية:

من الأهمية التأكيد على طلبة المدرسة أن يتبنوا سياسة الحد من التنمر، وحثهم على ذلك على النحو التالي:

- الالتزام بعدم ممارسة التنمر أو التورط فيه بالدعم أو المساندة.
- مساعدة الطلبة المتنمر عليهم ودعمهم، وذلك من خلال التدخل الايجابي، وفك النزاع (فإن الاكتفاء بالمراقبة والوقوف مكتوف اليدين يظهرك، وكأنك تقف في صف من يمارس التنمر، وهذا يسبب مزيداً من سلوكيات التنمر).
- استعدادهم لتقبل الطلبة المعزولين من زملائهم واحتوائهم.
- الإبلاغ الفوري عن حالات التنمر، بما في ذلك الحالات المشكوك فيها، وعمد الاكتفاء بالمشاهدة حتى لو تم تهديدك ويتم الإبلاغ إما إلى أحد منسوبي المدرسة، أو أولياء الأمور أو من تثق بهم.
- عدم مصاحبة المتنمرين أو مصادقته.
- إن لم يتدخل ايجابياً، فعليه عدم الوقوف موقف المتفرج، وترك المكان بأقصى سرعة (مواقف التنمر تقل عندما لا يكون هناك متفرجين).

رقم النشاط	(٤/٢/١)	
العنوان	الخطة الوقائية الإبداعية للحدِّ من التنمر بين الطلبة في المدارس	
الهدف	أن يصمم المتدرب خطة وقائية إبداعية للحدِّ من التنمر بين الطلبة	
الزمن	١٠ دقائق	
الأسلوب التدريبي	عرض	

إجراءات تنفيذ النشاط:

يتطلب إنجاز البرنامج إعداد خطة وقائية للحدِّ من التنمر بين الطلبة، ثم تعرضها في آخر يوم تدريبي، وتكون على النحو التالي:

- المهنية العامة: توفير بيئة مدرسية آمنة من التنمر بين الطلبة.
- المهام التفصيلية:
  أ. توعية الطلبة ومنسوبي المدرسة بأهمية الالتزام بالقيم الايجابية الإسلامية في التعامل مع الآخرين.
  ب. تبصير الطلبة ومنسوبي المدرسة وأولياء الأمور بمفهوم التنمر، وأسبابه وأشكاله المختلفة.
  ج. توعية منسوبي المدرسة وأولياء الأمور بتهيئة البيئة المدرسية والأسرية المناسبة للطلبة، بما يحقق حياة آمنة لهم من التنمر.
  د. إكساب منسوبي المدرسة وأولياء الأمور بالأساليب التربوية (الوقائية) الملائمة بما يكفل تعديل سلوك الطلبة وتقويمه.
  هـ. تزويد الطلبة بالمهارات الشخصية والاجتماعية لمواجهة التنمر بين الطلبة للحدِّ من جميع أشكاله.
- الاستفادة من هيكل النموذج المرفق.

تعليمات لإعداد خطة وقائية للحد من التنمر بين الطلبة

محتويات الخطة الوقائية:

- أهم الإرشادات التي سيقدمها الموجه الطلابي للمعلمين/ الطلاب/لأولياء الأمور وعناوينها.
- إجراءات محددة للخطة الوقائية تصاغ بطريقة سلوكية محددة (وليست وصفية) أي قابلة للقياس.

(أمثلة لإجراءات سلوكية: أن تشجع الأسرة ابنها على الإبلاغ الفوري، أن تتابع المدرسة الأماكن المنزوية، أن تشجع الطلبة على التدخل الايجابي.....)

- شعار للبرنامج (يتكون من كلمة أو كلمتين).

مثال:

الهدف الإجرائي: يقيم برنامج تدريبي للطلبة المتنمر عليهم.

المحتويات: الإبلاغ الفوري، التدريب على التجاهل، المقاومة.

وسيلة التنفيذ: دورة تدريبية، نشرة إرشادية، عرض فيلم.

- إمكانية استفادة المتدرب عند بناء الخطة الوقائية للحد من التنمر بالاستفادة من الإطار النظري المصاحب، والتجارب العالمية، والخبرات الإرشادية الناجحة.

ملاحظة: يمكن الاستفادة من النموذج المرفق:

المجال		الأهداف الإجرائية	الموضوعات الرئيسية	وسيلة التنفيذ
أساليب وقائية	الأسرة			
	المدرسة			
	الطلبة			
أساليب الكشف	الأسرة			
	المدرسة			
	الطلبة			
مهارات التدخل على مستوى (المتنمر والمتنمر عليه)	الأسرة			
	المدرسة			
	الطلبة			

اليوم الثاني

الوحدة الثانية	مهارات الكشف والتدخل	الزمن ٢٤٠ دقيقة

جدول جلستي الوحدة التدريبية الثانية:

الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف السلوكي	الزمن
الأولى	١. الطلبة الأولى بالرعاية ٢. تبادل الخبرات في مجال الكشف ٣. المشاهدة المقصودة ٤. الملاحظة العلمية	يتوقع من المتدرب في نهاية الجلسة التدريبية أن -يميز بين سمات الطلبة المعرضين للتنمر والطلبة المتنمرين -يحدد المؤشرات (الأعراض) الدالة على احتمالية تعرض طالب لحالة تنمر -يميز بين المشاهدة المقصودة والمشاهدة العابرة في اكتشاف التنمر -يطبق الملاحظة العلمية لدراسة الظروف المكانية، والزمانية الأكثر إمكانية لحدوث التنمر فيها.	١٢٠ دقيقة
جلسة استراحة			٢٠ دقيقة
الثانية	١. سيناريو حل الصراع ٢. التنفيس الانفعالي	يتوقع من المتدرب في نهاية الجلسة التدريبية أن -يشرح مهارات حل الصراع لسلوك التنمر بين طلاب وطالبات المدارس -يناقش مهارات التنفيس الانفعالي مع الطلبة المتنمر عليهم.	١٠٠ دقيقة
المجموع			٢٤٠ دقيقة

خطة الوحدة التدريبية الثانية

الجلسة	الإجراء	أسلوب التنفيذ	الزمن
الأولى	النشاط ١/١/٢	جمعي (عرض ومناقشة)	٣٠ دقيقة
	النشاط ٢/١/٢	فردي- جمعي	٣٠ دقيقة
	النشاط ٣/١/٢	لعبة	١٠دقائق
	النشاط ٤/١/٢	دراسة حالة	٥٠ دقيقة
جلسة استراحة			٢٠ دقيقة
الثانية	النشاط ١/٢/٢	تمثيل الدور	٣٠ دقيقة
	النشاط ٢/٢/٢	دراسة حالة-تمثيل الدور	٧٠ دقيقة
المجموع			٢٤٠ دقيقة

رقم النشاط	(١/١/٢)	
العنوان	الطلبة الأولى بالرعاية	
الهدف	أن يميز المتدرب بين سمات الطلبة المعرضين للتنمر والطلبة المتنمرين	
الزمن	٣٠ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	جمعي (عرض و مناقشة)	

إجراءات تنفيذ النشاط:

خلال (١٥) دقيقة ناقش مع أفراد مجموعتك الآتي:

- سمات الطلبة الذين يُتوقع منهم التنمر
- سمات الطلبة الذين يتوقع وقوع التنمر عليهم

خلال (١٥) دقيقة

- استعرض ما توصلت له مع مجموعتك
- يمكنك الاستفادة من النموذج التالي:

سمات الطلبة الذين يتوقع منهم التنمر	سمات الطلبة الذين يتوقع وقوع التنمر عليهم

نشرة علمية للنشاط	١/١/٢
موضوع النشرة العلمية	الطلبة الأولى بالرعاية

تشير نتائج الدراسات العلمية التي اهتمت بالتنمر على أن بعض الطلبة يكونون أكثر عرضة من غيرهم في ممارسة التنمر، أو الوقوع ضحية له، فهؤلاء ينبغي استهدافهم أكثر، ويمكن تقسيمهم لفئتين على النحو التالي:

١. طلبة يتوقع منهم التنمر، وهم على النحو التالي:

- سبق وأن صدر منهم ممارسات عنيفة داخل المدرسة
- من أسر تتسم بالعنف (أو لديها اتجاه ايجابي نحو العنف)
- من أسر مفككة (حالات الانفصال، عدم الاستقرار)

ومن الأهمية توجيه هؤلاء الطلبة إلى المشاركة في بعض برامج النشاط الطلابي وفقاً لاهتمامهم، حيث أن ممارسة الأنشطة سيوجه طاقاتهم إيجابيا، وسيقلل من نزعتهم للعنف.

٢. طلبة متوقع التنمر عليهم، وقد يكونوا من الفئات التالية:

- لديهم قصور عقلي أو إعاقة جسمية.
- من أقليات معينة.
- لديهم ضعف في مهارات الرفض أو التعبير (خوف اجتماعي).
- لديهم سمات جسمية معينة (سمه جسمية بارزة، صغر أو كبر حجم بعض أجزاء الجسم) سمة صوتية مختلفة، علامة معينة في الوجه.
- لديهم حساسية عالية للتعليقات (القابلة للاستثارة الانفعالية).
- يلبسون أو يتكلمون بطريقة مختلفة.

لذا من المهم حث هؤلاء الطلبة إلى الانتباه إلى ما يلي:

- توسيع دائرة الأصدقاء والنشاطات (حول اختيار صديق أو مجموعة اصدقاء يساندون لمواجهة أي تنمر محتمل)
- تجنب الحساسية الزائدة تجاه تعليقات الآخرين، فبعض التعليقات عندما تقابل بالدعابة قد تنتهي بسرعة (حاول ألا تظهر أنك منزعج، رغم أن هذا يعتبر أمراً صعباً، ولكن تذكر أن ممارس التنمر يجد غايته عندما يسبب الخوف للآخرين.
- عدم التفوه على الأشخاص العدوانيين بتعليقات غير محمودة حتى لو كانت على سبيل الدعابة.
- تدريبهم على الثقة بالنفس وتوكيد الذات.

رقم النشاط	(٢/١/٢)	
العنوان	تبادل الخبرات في مجالات الكشف عن حالات التنمر	
الهدف	أن يحدد المتدرب المؤشرات (الأعراض) الدالة على احتمالية تعرض طالب للتنمر.	
الزمن	٣٠ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	فردي جمعي +عصف ذهني	

إجراءات تنفيذ النشاط:

س. هل تتذكر قصة من خلال ممارستك الإرشادية اليومية لاكتشاف حالة تنمر بين الطلبة؟

س. كيف اكتشفتها؟

س. ما المؤشرات التي اعتمدت عليها؟

لخص مع أفراد مجموعتك:

أهم المؤشرات (العلامات) الدالة على وقوع تنمر على الطالب.

نشرة علمية	٢/١/٢
موضوع النشرة العلمية	المؤشرات (العلامات) الدالة على حدوث تنمر على الطالب

يمكن تحديد بعض المؤشرات (العلامات) الدالة على حدوث تنمر على طالب، مع التأكيد على تحري الدقة في تحديد المؤشرات وأهمية توفر أكثر من مؤشر (علامة) للحكم على تعرض الطالب للتنمر.

ويمكن تحديد المؤشرات (العلامات) المستخلصة من نتائج الدراسات العلمية، والبرامج المختصة في هذه المشكلة على النحو التالي:

- آثار الضرب.
- الخوف من بعض الأماكن التي كان يرتادها من قبل.
- فقدان الاهتمام بالنشاطات التي اعتاد عليها بالسابق.
- تغيير مجموعات الأصدقاء التي كان ينتمي إليها (قطع العلاقات مع الآخرين).
- يطلب من الكبار توصيله من وإلى المدرسة.
- انخفاض مفاجئ في المستوى التحصيلي.
- البقاء في الفصل أوقات الفسحة.
- البقاء في المدرسة وقت الانصراف.
- ادعاءات متكررة بفقدان المصروف.
- يسلك طرقاً مختلفة عند الذهاب للمدرسة.
- فقدان الشهية.
- يخرج للفسحة متأخرا ويعود مبكراً.
- لا يذهب لدورات المياه.
- تقلب في المزاج (مشاعر حزن).
- يحضر إلى البيت جائعاً.
- يبدو سعيداً أيام العطل بخلاف أيام المدرسة.
- منشغل بسماته الجسمية، وتأخذ جزءاً كبيراً من تفكيره (الطول، المظهر ...).
- تراوده أفكار انتحارية.

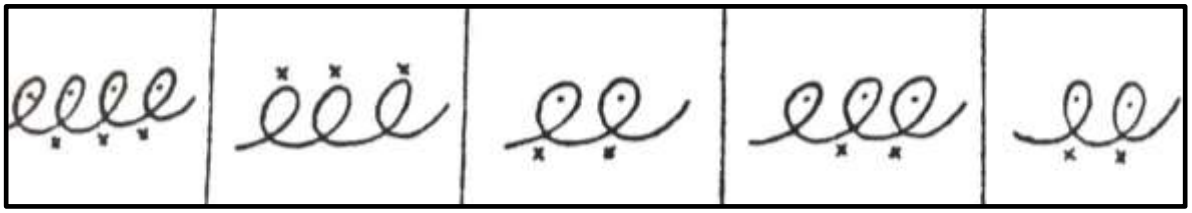
رقم النشاط	٣/١/٢	
العنوان	المشاهدة المقصودة	
الهدف	أن يميز المتدرب بين المشاهدة المقصودة، والمشاهدة العابرة في اكتشاف التنمر على طالب	
الزمن	١٠ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	لعبة المشاهدة المقصودة	

إجراءات تنفيذ النشاط:

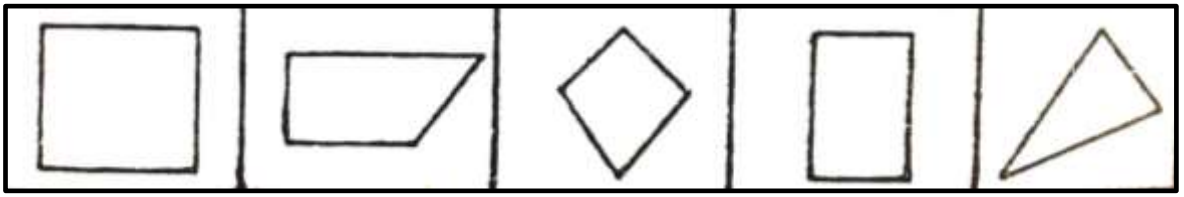
انظر إلى كل شكل من الأشكال أدناه لمدة ١٥ ثانية فقط وضع علامة على الصورة المختلفة ثم انتقل للشكل الآخر.

شكل (١)

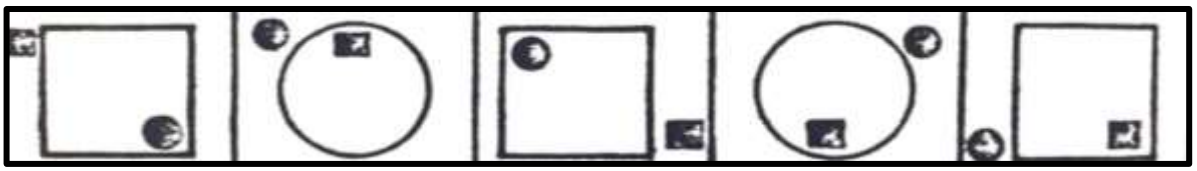
شكل (٢)



شكل (٣)



شكل (٤)



نشرة علمية لنشاط	٣/١/٢
موضوع النشرة العلمية	المشاهدة المقصودة

أسلوب المشاهدة المقصودة	
التعريف	نظرة واعية متفحصة للمظهر الخارجي للطلبة، لاكتشاف مؤشر (علامة) غير طبيعي قد يدل على حدوث تنمر على طالب.
القائم بها	المعلم / وكيل المدرسة /الموجه الطلابي / المراقبين / الحراس.
الإجراءات المتبعة (لمن يقوم بالمشاهدة)	▪ الانتباه للمؤشرات (العلامات) الدالة على وجود تنمر على طالب. ▪ عدم تجاهل أي تغيير في مظهره، أو مستواه الدراسي، أو الاجتماعي حتى لو كان بسيطاً.
أماكن متوقع حدوث التنمر فيها	الأماكن المنزوية والبعيدة عن الأنظار، دورات المياه، حافلة النقل المدرسي، طابور المقصف المدرسي.
أوقات متوقعة لحدوث التنمر	أوقات الفسح / أوقات الانصراف / حصص الانتظار
المستهدف بالمشاهدة	جميع الطلبة وبشكل خاص ما يلي: ▪ من تتوفر فيهم سمات التنمر (سبق ذكرها). ▪ من تتوفر فيهم سمات المتنمر عليهم (سبق ذكرها).

رقم النشاط	(٤/١/٢)	
العنوان	الملاحظة العلمية ـ ماذا تلاحظ	
الهدف	أن يطبق المتدرب الملاحظة العلمية لدراسة الظروف المكانية ، والزمانية التي يكثر حدوث التنمر فيها بين الطلبة .	
الزمن	٥٠ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	دراسة حالة	

إجراءات تنفيذ النشاط:

طبق مع أفراد مجموعتك الملاحظة العلمية عملياً من خلال دراسة الحالة المرفقة:

المطلوب من كل مجموعة أن:

- تبين المتغيرات التي كان ينبغي ملاحظتها من الشخصيات الواردة في القصة والتي قد تساعد (مؤيد) في حل مشكلته قبل تفاقمها.
- تلخص شروط الملاحظة العلمية في حالات التنمر على الطالب من خلال معرفتهم بالمؤشرات الدالة على حدوث التنمر على الطالب، ومن خلال أماكن وأوقات انتشارها وفقاً للجدول التالي:

أسلوب / الملاحظة العلمية	
التعريف	
القائم بها	
الإجراءات المتبعة (لمن يقوم بالملاحظة العلمية)	
أماكن متوقع فيها حدوث التنمر	
أوقات متوقع فيها حدوث التنمر	
المستهدف بالملاحظة العلمية	

دراسة حالة

مؤيد يدرس في إحدى المدارس المتوسطة، يكرم كل عام لتفوقه وتميزه الدراسي، ويبادر لأي عمل يطلبه معلموه، يعاني مؤيد من ضعف شديد في بصره منذ صغره، مما أضطره لعدم الاستغناء عن نظارته الطبية ذات الطبقة السميكة.

بدأ أحد طلبة الفصل بإطلاق الألقاب عليه بسبب كبر حجم نظارته، مما لفت أنظار بعض الطلبة الآخرين، لدرجة أنهم رسموا شكله بطريقة ساخرة على أحد جدران الفصل، أضطر مؤيد لخلع نظارته، وقرر عدم الذهاب بها إلى المدرسة في ظل محاولات يائسة من والديه.

بدأ ينخفض المستوى الدراسي لمؤيد يوماً بعد يوم، وكلما عاد للبس نظارته انهالت عليه الضحكات من أكثر من طالب وتردد كثيرا ثم عزم على الذهاب لوكيل المدرسة! وطلب منه في خجل أن ينتقل لفصل آخر، إلا أن وكيل المدرسة لم يعطي هذا الموضوع اهتماماً فاعتذر نظراً لاكتظاظ الفصول بالطلبة، ثم قاوم نفسه المترددة، وذهب إلى الموجه الطلابي بالمدرسة لذات الرغبة، استقبله بالترحيب، وشرح له صعوبة ذلك، خصوصاً أن العام الدراسي سينتهي قريباً.

حصل مؤيد في مستوياته الدراسية الأخيرة على نتائج محبطة على غير العادة، مما آثار استياء والديه، وكذلك استياء والديه، فعزم والده على زيارة مدرسته في صباح اليوم التالي.

نشرة علمية	٤/١/٢
موضوع النشرة العلمية	أسلوب / الملاحظة العلمية

أسلوب / الملاحظة العلمية	
التعريف	المراقبة العلمية الدقيقة المقصودة لسلوك الطالب المستهدف في ظروف البيئة المدرسية، بهدف الحصول على معلومات دقيقة لتشخيص السلوك وتسجيله كتابياً.
القائم بها	الموجه الطلابي / المعلم / وكيل المدرسة.
الإجراءات المتبعة (لمن يقوم بالملاحظة العلمية)	- تحديد أهداف الملاحظة. - التسجيل الفوري للملاحظات العلمية ومدى تكرارها. - تحديد المواقف، أو الأوقات المراد ملاحظتها علمياً. - رصد أبرز التغيرات الظاهرة (الاجتماعية، والصحية، والظاهرية) حتى ولو كانت بسيطة. - الرصد كما هي في الواقع دون تحيز أو انفعال (لضمان الموضوعية).
أماكن متوقع فيها حدوث التنمر	الفصول، الممرات، دورات المياه، ..... الخ.
أوقات متوقع فيها حدوث التنمر	أوقات الفسح / وقت الانصراف.
المستهدف بالملاحظة العلمية	الطالب الذي تظهر عليه: - مؤشرات دالة على التنمر (سبق ذكرها) - مؤشرات دالة على وقوع التنمر عليه (سبق ذكرها).

أنموذج للملاحظة:

وحدة الملاحظة العلمية	مدى التكرار
وجود تغير في الشكل الخارجي	√√√
تصرفات غير طبيعية	√
يتجنب طلبة معينين	√

الجلسة الثانية	سيناريو حل الصراع والتنفيس الانفعالي	الزمن : ١٠٠ دقيقة

رقم النشاط	(١/٢/٢)	
العنوان	سيناريو (حل الصراع)	
الهدف	أن يشرح المتدرب مهارات حل الصراع لسلوك التنمر بين الطلبة	
الزمن	٣٠ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	تمثيل الدور + مناقشة	

إجراءات تنفيذ النشاط:

١. شارك أفراد مجموعتك في تقديم تمثيلي، بحيث تتولى كل مجموعة جانباً محدداً وفقا لما يلي:

- المجموعة الأولى: تتولى عرض مشهد تمثيلي لفك نزاع بين طالبين ومجموعة (داعمين، مساندين، صامتين، مدافعين، والخطوات الأساسية التي سيتبعها الجمهور (حسب الواقع المشاهد في الميدان).
- المجموعة الثانية: تقدم نفس المشهد، والخطوات (المثلى) المفترض يتبعها الجمهور.
- المجموعة الثالثة: تقدم نفس المشهد ولكن مع وجود معلم (حسب الواقع المشاهد في الميدان).
- المجموعة الرابعة: نفس المشهد في وجود معلم مثالي يستخدم حل الصراع بشكل فعال.

٢. لخص مع مجموعتك ما يمكن أن يقوم به الطلبة للحد من التنمر، ودور المعلم الإيجابي في التدخل وفقاً للجدول التالي:

دور الطلبة الإيجابي في حل النزاع التنمري	دور المعلم في حل النزاع التنمري

نشرة علمية لنشاط	١/٢/٢
موضوع النشرة العلمية	حل الصراع

- **كيف يتدخل الطلبة إيجاباً في حل الصراع؟**

١. مساعدة الطلبة المتنمر عليهم ودعمهم بالتدخل الإيجابي، وفك النزاع (فإن الاكتفاء بالمراقبة والوقوف مكتوف اليدين يظهر وكأنك تقف في صف من يمارس التنمر، وهذا يسبب مزيدا من سلوك التنمر).

٢. تقبل الطلبة المعزولين من زملائهم واحتواءهم واستعدادهم لذلك.

٣. إبلاغ فوري عن حالات التنمر بما في ذلك الحالات المشكوك فيها، وعدم الاكتفاء بالمشاهدة، حتى لو تم تهديدهم ويتم الإبلاغ إما إلى أحد منسوبي المدرسة، أو أولياء الأمور أو من يثقوا بهم.

٤. عدم الوقوف موقف المتفرج وترك المكان بأقصى سرعة إن لم يتدخل إيجابيا.
(مواقف التنمر تقل عندما لا يكون هناك متفرجين)

- **كيف يتدخل كمعلم أو موجه طلابي لفك النزاع بين المتنمر والمتنمر عليه؟**

١. يصوُت بحزم وهدوء لفك المشاجرة (مع ذكر اسم المتنمر)، ويأمره بالابتعاد عن المتنمر عليه.

٢. يبعد الطلبة الآخرين (المتفرجين) بهدوء إلى أي مكان آخر ويصرف انتباههم.

٣. يتدخل لفظياً لفك المشاجرة (يفضل عدم التدخل البدني).

٤. يبعد المتشاجرين عن بعضهم، ويقطع التواصل البصري بينهما.

٥. لا يتلفظ بكلمات غير جيدة على المتنمر (كن قدوة) حتى لا يثير غضبه بشكل أكبر.

رقم النشاط	(٢/٢/٢)	
العنوان	التنفيس الانفعالي للمتنمر عليه	
الهدف	أن يناقش المتدرب مهارات التنفيس الانفعالي للطلبة المتنمر عليهم.	
الزمن	٧٠ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	دراسة حالة + تمثيل الدور + مناقشة	

إجراءات تنفيذ النشاط:

من خلال العبارات التالية نأمل اختيار الفقرة المناسبة التي تدل على عكس المشاعر ـ بشكل علمي وصحيح ـ للحالات تعرضت للتنمر:

خالد: زملائي يطلقون علي ألقاباً سلبية ولا أتحملها:

١. هل تعتقد أن السبب يعود إليك؟
٢. لماذا لم تبلغ إدارة المدرسة؟
٣. تعليقاتهم مؤذية، ولم تعد تطيقها؟
٤. ممكن تحدد نوع الألقاب السلبية؟
٥. هل حاولت مواجهتهم بنفس الأسلوب؟
٦. هل ترى أنك السبب في ذلك؟

نورة: أحس أن شعري مثار سخرية لا أطيقها من بعض طالبات فصلي:

١. هل حاولت تسريح شعرك بشكل جيد؟
٢. أنا متأكدة أنك قادر على حل المشكلة؟
٣. حاول تبديل مكان جلوسك.
٤. تجاهلي التعليقات، ولا تلقي لها بالاً.
٥. الكثير منا يتعرض لمثل هذا.
٦. يضايقك مشاعر طالبات الفصل نحوك؟

سمير: أشعر بالحزن من محاولات استغلالي من قبل بعض الطلبة:

١. تعلم أن تقول (لا).

٢. هل أخبرت احد والديك؟

٣. هل تراودك أفكار انتقامية؟

٤. هل تريد أن تكون أقوى شخصية؟

٥. هل يضايقك أنك ضحية؟

٦. هل حاولت تجاهلهم؟

أخطاء في تسهيل عملية التنفيس:

أخي المتدرب:

سجل أخطاء تم مشاهدتها حول التنفيس الانفعالي فيما عرض أمامهم، أو في الحياة اليومية مع حالات التنمر وفق الجدول التالي:

أخطاء في تسهيل عملية التنفيس	التصحيح المناسب

تمثيل الأدوار للتنفيس الانفعالي الصحيح:

أخي المتدرب / ة:

مثل مع اثنين من زملائك دور التنفيس الانفعالي الصحيح، بحيث يمثل أحدكم دور الملاحظ لعملية التنفيس الانفعالي، ويمثل الآخر دور طالب تعرض لتنمر.

- يتيح المدرب للمتدربين مناقشة أخطاء تم مشاهدتها حول التنفيس الانفعالي لتقييم جودة المهارة والحديث عن مشكلة يعاني منها بهدف التدريب لاستخدامها مع الطلبة.
(استخدام الأسئلة المفتوحة، كيف، بماذا تشعر، تجنب الأسئلة المتتالية).
- يحظر على المتدرب تقديم النصيحة أو المقاطعة.
- يعكس الأدوار، حتى يتمكن كل المتدربين من لعب الدور بشكل فعال.
- يرصد المتدرب الملاحظ أبرز الملاحظات في تطبيق المهارة.

نشرة علمية لنشاط	٢/٢/٢
موضوع النشرة العلمية	التنفيس الانفعالي للمتنمر عليه

التنفيس الانفعالي حسب المرحلة:

حدد أسلوب التنفيس الانفعالي المناسب وفقاً للمرحلة الدراسية للطلبة:

المرحلة الدراسية	أسلوب التنفيس

مقدمة:

الخطوات الأساسية في مقابلة المتنمر عليه:

- شكر المتنمر عليه على الإبلاغ وتعزيزه في أن اخباره لك عن سوء المعاملة كان أمراً جيداً.
- إظهار تصديقك له والأخذ بالشكوى على محمل الجد.
- الاحتفاظ بالهدوء وعدم المبالغة في ردة الفعل (تجنب الغضب، تجنب إظهار الحزن، تجنب الظهور بمظهر المصدوم).
- تجنب مواجهة المتنمر في حضور المتنمر عليه.
- عدم إلقاء اللوم عليه (وحثه كذلك على عدم إلقاء اللوم على نفسه).
- تجنب أسلوب التحقيق (تجنب الأسئلة المتتالية) فهي تزيده صمتاً وحرجاً.
- طمأنته أنك ستفعل ما بوسعك لمنع تكرار الإساءة.
- بين له أن لا ذنب له فيما حدث.
- إشعاره بالأمان من العقاب.

الخطوات الأساسية للتنفيس الانفعالي:

- سرد المواقف المؤلمة التي تعرض لها، ويترك المجال له بالتعبير عما يشعر به من انفعالات سلبية جراء موقف الاعتداء من قبيل (سخط، بكاء ...) وتشجيعه على المزيد من التنفيس في ظل إنصات الموجه الطلابي له، وإظهار ما يؤكد جودة الاستماع وعدم المقاطعة.
- يكتب معاناته وما يشعر به من انفعالات سلبية بكامل تفاصيلها في المنزل بشكل يومي.
- يرسم ما يشعر به بكل التفاصيل سواء في المنزل أو غرفة الموجه الطلابي (مع التأكيد له بأن جودة الرسم غير مطلوبة إطلاقاً).
- يمكن تشجيعه على القيام بتمثيل ما حدث له ولو بشكل عام.

ينبغي في هذا الأسلوب، تجنب ما يلي:

- تطمينه باستمرار (ستتحسن الأمور) من أجل تلافي انفعالاته السلبية.
- إسداء النصيحة ؟
- الأسئلة التي تبدأ ب (لماذا)؟
- الأسئلة المتعددة في وقت واحد.

أمثلة لكيفية التنفيس الانفعالي للمتنمر عليه:

مثال ١:

الموجه: هل تشعر بشيء يا خالد؟

خالد: أشعر بتوتر.

الموجه: ممكن توضح لي ما هو التوتر الذي تشعر به:

مثال ٢:

خالد: أنا فاشل.

الموجه: ممكن يا خالد توضح لي لماذا تشعر بالفشل:

مثال ٣:

خالد: يعاملني زملائي بسلبية وكأنني مختلف عنهم.

الموجه: وضح لي يا خالد لماذا تشعر بأن زملائك لا يقدرونك.

اليوم الثالث

الوحدة الثالثة	مهارات التداخل	الزمن ٢٤٠ دقيقة

جدول جلستي الوحدة التدريبية الثالثة:

الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف السلوكي	الزمن
الأولى	١. مهارات مواجهة المتنمرين ٢. بدائل العقاب	يتوقع من المتدرب في نهاية الجلسة التدريبية أن: -يطبق مهارات مواجهة الطلبة المتنمرين المناسبة. -يتدرج في مهارات تعديل سلوك التنمر (بشكل إيجابي).	١٢٠د
جلسة استراحة			٢٠د
الثانية	١. تعديل الأفكار الخاطئة لدى الطالب المتنمر. ٢. عرض الخطة المقترحة.	يتوقع من المتدرب في نهاية الجلسة التدريبية أن: -يعلل الأفكار غير العقلانية لدى الطالب المتنمر. -يصمم المتدرب خطة إجرائية وقائية للحد من التنمر في المدارس	٨٠د
التقييم وختام البرنامج			٢٠د
المجموع			٢٤٠د

خطة الوحدة التدريبية الثانية

الجلسة	الإجراء	أسلوب التنفيذ	الزمن
	النشاط ٣/١/١	قراءة موجهة – تمثيل الدور	٦٠د
	النشاط ٣/١/٢	مشغل تدريبي	٦٠د
جلسة استراحة			٢٠د
	النشاط ٣/٢/١	تمثيل الدور – عصف ذهني	٣٠د
	النشاط ٣/٢/١	مشغل تدريبي عرض الخطة المقترحة	٥٠د
تقييم البرنامج والختام			٢٠د
المجموع			٢٤٠د

رقم النشاط	(١/١/٣)
العنوان	مهارات مواجهة الطلبة المتنمرين في المدارس
الهدف	أن يطبق المتدرب المهارات المناسبة لمواجهة الطلبة المتنمرين في المدارس
الزمن	٦٠دقيقة
الأسلوب التدريبي	قراءة موجهة – تمثيل الدور

إجراءات تنفيذ النشاط:

اقرأ النشرة العلمية رقم (١/١/٣):

تمثيل الأدوار:

يطلب المدرب من كل مجموعة أن ترشح متطوعين لتمثيل الأدوار لمهارات مواجهة المتنمرين في المدارس في عدة مواقف منتشرة في المدارس على النحو التالي:

١. متدربان لمهارة توكيد الذات (رفض مطالب معينة) مع التركيز على العلامات غير اللفظية (التظاهر بالشجاعة، وضوح الصوت، استقامة الجسم، قوة التواصل البصري).

٢. ومتدربان لمهارة خفض التحسس من التعليقات بأساليب تنم عن التجاهل، أو إظهار عدم المبالاة، أو الضحك، أو إحراجه بطريقة غير جارحة.

نشرة عملية لنشاط	١/١/٣
موضوع النشرة العملية	مهارات مواجهة الطالب المتنمر في المدرسة

١– تزويد المتنمر عليه بأفكار ومهارات لازمه لمواجهة التنمر مرة أخرى ومن ذلك ما يلي:

- يتجنب الغياب عن المدرسة؛ كأسلوب هروب.
- يتجنب الاختباء في مكان منزوي.
- لا يمشي لوحده وبالذات في الأماكن المتوقع أن يتعرض فيها للعنف (يفضل مع مجموعة من الزملاء لاسيما في أول خطوات العلاج).
- البقاء في الأماكن الآمنة التي فيها أصدقاء، أو معلمون، ويبتعد عن مكان تواجد المتنمر (في بداية المرحلة العلاجية).

٢– تدريبه على ما يفعله إذا هاجمه المتنمر في المستقبل، من خلال الأساليب التالية:

- يتجاهله، يتظاهر بعدم سماعه له (لأن المتنمر يريد أي ردة فعل).
- إذا اقترب منه المتنمر، يدافع عن نفسه حتى لو تظاهر بالشجاعة مثلاً (قول: لا: توقف– بصوت عال – ثم يذهب ويتركه).
- لا تقم بعمل ما لا ترغبه (لا يستجيب لطلباته).
- لا يضربه (لا يعامله بنفس أسلوبه).
- لا يظهر مشاعره أمام المتنمرين (عدم إظهار مشاعر الغضب).
- يحاول أن يبدو متماسكاً غير متأثراً.

٣– تدريبه على توكيد الذات:

التوكيد هو: التعبير الصادق عن الآراء والأفكار، والانفعالات الإيجابية، والسلبية، والدفاع عن الحقوق الخاصة والقدرة على قول (لا)، ومواجهة طلبات الآخرين غير المعقولة، أو المضرة بأسلوب مهذب ومقبول اجتماعياً.

- الخطوات الأساسية في التدريب على التوكيدية:
  - إقناعه أن التوكيد حق من الحقوق الشخصية.
  - التفريق بين التوكيدية، والخضوع والعدوانية.
  - التدريب الفعال اللفظي، وغير اللفظي فيما يلي:
    - كيف يدافع عن نفسه.
    - كيف يقول (لا) بجرأة أو ما يدل عليها بصوت واضح.
    - كيف يقلل من حساسيته تجاه التعليقات (أن يتجاهل التعليقات البسيطة غير المستمرة، ويقابلها بالهدوء وكأن لم يسمعها، أو يتقبلها بصدر رحب).
    - تدريبه التلفظ بكلمات قد تحرج المتنمر بكل هدوء مثل (صادق ما شاء الله عليك، أو يضحك بطريقة ساخرة، ثم يذهب ويتركه).

ملحوظة مهمة أثناء التدريب على التوكيدية:

ينبغي التأكيد على أن توكيد الذات مع المتنمرين لا يكون بشكل يتطلب المواجهة المطولة. خاصة في بداية العلاج- بل تكون مواجهة سريعة جداً على نحو أن يتلفظ المتنمر عليه بصوت واضح ورأس مرفوع بكلمات غير جارحة ثم يذهب ويتركه.

مثل: توقف عن ذلك، اتركني، لا أحب ذلك، والاستمرار بعد ذلك في التدريب على التوكيدية كمنهج حياة مستقبلية.

(باختصار الهدف القريب ليس مواجهة المتنمرين فقط، بل يقول ما في نفسه ويذهب بدون جرح مشاعر المتنمر حيث أنه قد ينتقم وبالتالي يصبح التوكيد مشكله وليس حل).

أساليب التدريب على توكيد الذات:

الأنموذج التوكيدي:

يعني أن يكون هناك عرض للسلوك التوكيدي المرغوب حتى يراه الطالب ويقلده، ومن المهم أن يكون الموجه الطلابي مؤكداً لذاته؛ حتى يكون قدوة لطلبته، ومن الأساليب عرض أفلام قصيرة لمواقف توكيدية معدة سلفاً لهذا الغرض، أو حث الطالب على ملاحظة سلوك طلبة، أو معلمين توكيديين من أجل الاقتداء.

تمثيل الدور (الممارسة):

وهي عملية تقليد ما تم عرضه بالأنموذج، أي أن يقوم الطالب بممارسة السلوك التوكيدي أمام الموجه أو في المنزل حتى يتقن الاستجابة التوكيدية، ومن الخطوات المهمة في ذلك ما يلي:

- أن تكون الجمل المستخدمة تبدأ ب (أنا) (أنا أتضايق من هذا الأسلوب، أنا لا أحب ذلك .....)
- وضوح الصوت.
- الوقوف بثقة وبرأس مرفوع.
- قوة التواصل البصري.
- عدم التحرك كثيراً؛ مما يدل على الارتباك.

التعزيز الاجتماعي:

القيام بالتعزيز الاجتماعي؛ كابتسامه أو ثناء، أو ربت على الكتف، أو إيماءه رأس تدل على الرضا عند الاستجابة التوكيدية؛ حيث إن ذلك يزيد من مستوى التوكيدية مستقبلاً.

المكونات غير اللفظية في مواجهة الآخرين:

تعدُ المكونات غير اللفظية جزءاً مهماً من التدريب على التوكيدية، والجرأة، والثقة بالنفس؛ لذا من المهم تضمينها في البرامج التدريبية المتعلقة بهذه الموضوعات؛ ويمكن عرضها على النحو التالي:

المكون غير اللفظي	السلوك المطلوب
الاتصال البصري	متواصلاً – في الغالب– هناك فترات عدم اتصال بسيطة.
وضوح الصوت	مرتفع باعتدال وصارم.
نبرة الصوت	تغيير نبرة الصوت حسب الموقف (حالة الرضا، حالة عدم الرضا) ، عدم رتابة الصوت ، عدم التناقض (عدم استخدام نبرة الحزن في قمة السعادة)
استرسال الحديث	• عدم السرعة في الاستجابة الكلامية. • لا ينتظر طويلاً بعد سكوت الآخر. • عدم التردد في الكلام أو التوقف. • عدم الزيادة في المحتوى الكلامي (عدد الكلمات في الدقيقة) • عدم التلعثم في الكلام .
المسافة	الاقتراب من الآخرين ،عدم التراجع إلى الوراء أو الاستجابة من بعيد.
التعبيرات الوجهية	عند السرور... يظهر على وجهك، وعند الغضب، إظهار الابتسامة في وقتها عدم إظهار العكس (زعلان وتبين أنك مبسوط، أو الابتسامة وقت الغضب) (يجعل الوجه يتحدث).
الوضع الجسمي	الوقوف أو الجلوس منتصب الظهر (باعتدال)، الأكتاف مرتفعة ، والرأس مرتفع مع الاسترخاء والهدوء أثناء الاستجابة ، عدم طأطأة الرأس عدم مسابقة الآخر بالسلام، عدم التعثر في المشي ، عدم تعديل الجلسة بين الحين والآخر ، تحريك الرجل باستمرار ، الارتباك

رقم النشاط	(٢/١/٣)	
العنوان	بدائل العقاب	
الهدف	عرض المتدرب الأساليب الفعالة في تعديل سلوك التنمر بين الطلبة في المدارس (بدائل العقاب).	
الزمن	٦٠ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	مشغل تدريبي + قراءة موجهة	

إجراءات تنفيذ النشاط:

بعد قراءة النشرة العملية (٢/١/٣)

١- ناقش مع أفراد مجموعتك نوع من الإجراءات الناجحة أو من المتوقع نجاحها في ضبط سلوك المتنمرين بخلاف العقاب، والذي ثبت تأثيره في الحد من سلوكيات العنف بين الطلبة (كتولي جوانب قيادية، التعزيز الإيجابي، أو التركيز على نقاط القوة، التعاقد السلوكي).

٢- اكتب خطوات بدائل العقاب بشكل إجرائي ونتائجه الإيجابية.

نشرة عملية لنشاط	٢/١/٣
موضوع النشرة العملية	أساليب ضبط سلوك المتنمرين في المدارس

تتعدد أساليب ضبط سلوك المتنمرين في المدارس بأساليب علمية، تربوية مرغوبة؛ ومن أهم الأساليب ما يلي:

أسلوب التعزيز:

تقوية الاستجابة الإيجابية وتدعيم السلوك المرغوب فيه، كالتعاون (والسلوكيات الأخرى المضادة للتنمر) حتى تتكرر مستقبلاً، وقد أكدت الدراسات أن تعزيز السلوك الإيجابي لدى الطالب يقلل من السلوك السلبي مع مرور الوقت، كما أن تشجيع المتنمر عليه للاندماج مع الآخرين، ودعم أي سلوك يشير إلى زيادة ثقته بنفسه.

- أنواع المعززات:
- المعززات الاجتماعية: هي معززات طبيعية مثل الابتسامة، الثناء، النظر بإعجاب، الإيماءات الإيجابية، كلمات الإطراء (أحسنت، ممتاز، رائع). الاهتمام والتقدير، التربيت على الكتف، التواصل بالنظر، عرض أعماله والإشادة بها. (يفضل استخدام هذا النوع من المعززات بشكل أكثر من المعززات الأخرى).
- المعززات النشاطية: هي نشاطات محددة يحبها الفرد كالمشاركة في أعمال تنظيمية أو حفلات مدرسية أو أنشطة رياضية أو ترفيهية (**مبدأ بريماك**).
- معززات مادية: كالهدايا البسيطة ونحوها.

أسلوب التعاقد السلوكي:

أحد أساليب التعزيز وهو عبارة عن اتفاقية مكتوبة؛ توضح العلاقة بين المهمة التي يؤديها الطالب، والمكافأة المقابلة لذلك، ويستخدم عندما تكون هناك مشكلة حقيقية لم تتحسن عند استخدام المعززات الاجتماعية.

- الإجراءات:
- أن يكون العقد مكتوباً.
- أن ينص على مكافأة (مع التأكيد على أن ينص على خصم أو حرمان).

نموذج تطبيقي

عقد بين ..... و.....

يبدأ من ..... وينتهي في .....

المهمة المراد عملها (تحدد بدقه) .....نوع المكافأة (تحدد بدقة) .....

اسم الطالب .....التوقيع ..... التاريخ .....

اسم المعلم ..... التوقيع ..... التاريخ

أسلوب التدريب على التواصل الاجتماعي الفعال:

ومن المهارات المهمة في هذا المجال ما يلي:

- التدريب على الحديث عن المشاعر بأسلوب لائق بدلاً من اللغة الجسدية العدوانية.
- محاولة الصمت في مواقف الصراع، أو الخروج من الموقف.
- التدريب على التعاطف مع الآخرين، ومراعاة مشاعرهم (ومن ذلك أن يتخيل نفسه مكان الآخر)

أسلوب تعزيز مفهوم الذات:

يقصد بمفهوم الذات (فكرة الشخص عن نفسه) فمن الأهمية دعم مفهوم الذات نحو الإيجابية لدى المتنمرين على النحو التالي:

- التركيز على الإيجابيات والإنجازات؛ بدلاً من التركيز على السلبيات.
- إشعارهم بالتقبل على الرغم من سلوكياتهم السلبية.
- تعزيز سلوكياتهم الإيجابية بالثناء والمديح، وعدم تجاهلها.
- إشراكهم في الأنشطة المدرسية، وإسناد أدوار قيادية لهم.
- اكتشاف قدراتهم ومواهبهم وتوجيهها.

أساليب مرفوضة في تعديل السلوك:

ينبغي التأكيد بالابتعاد عن بعض الأساليب المرفوضة في تعديل السلوك، والتي قد تكون لها نتائج عكسية، وقد تثير مقاومة المتنمرين؛ ومن هذه الأساليب ما يلي:

- حرمان الطالب من الحصة الدراسية.
- تكليفه بواجبات مدرسية إضافية.
- تكليفه بأداء تمارين صباحية مرهقة.
- الشتم والسب.
- معاقبته بحق مكتسب (حرمان من الطعام أو الفسح، خصم درجات إحدى المواد..)
- النبذ أو السخرية منه.
- العقاب الجماعي.
- تكليفه بأعمال تطوعية إجبارية.

الجلسة الثانية	تعديل الأفكار الخاطئة ومشروعات المتدربين	الزمن : ٨٠ دقيقة

رقم النشاط	(١/٢/٣)	
العنوان	تعديل الأفكار الخاطئة لدى الطالب المتنمر	
الهدف	أن يعلل المتدرب الأفكار غير العقلانية لدى الطالب المتنمر	
الزمن	٣٠ دقيقة	
الأسلوب التدريبي	تمثيل الدور- عصف ذهني	

إجراءات تنفيذ النشاط:

١- كل مجموعة تختار اثنان من أعضائها لتمثل دور مقابلة الطالب المتنمر بالأساليب المهنية السليمة، وكيفية تعديل الأفكار السلبية لديه.

٢- كل مجموعة تناقش المقابلة الناجحة مع الطالب المتنمر؛ مع تحديد أهم الأفكار اللاعقلانية التي تكمن خلف سلوك التنمر وفقاً للجدول التالي:

خصائص المقابلة الناجحة	أهم الأفكار غير العقلانية للطالب المتنمر	أهم الأفكار العقلانية للحد من السلوك التنمري عند الطالب

- ملخص المقابلة الناجحة على أن تحوي(المعاملة باحترام، الإنصات، الهدوء، وعدم الانفعال، عدم السخرية، عدم التلفظ بألفاظ سلبية).

نشرة علمية لنشاط	١/٢/٣
موضوع النشرة العلمية	أساليب تعديل الأفكار الخاطئة (غير العقلانية)لدى الطالب المتنمر

- **من أساليب تعديل الأفكار الخاطئة (غير العقلانية) لدى الطالب المتنمر ما يلي:**
- التعرف على الأفكار غير العقلانية التي تكمن خلف مشكلة المتنمر.
- التركيز في مناقشة هذه الأفكار بالأدلة التي تؤكد عدم دقتها (الأدلة يذكرها المعتدى عليه نفسه حتى يكون أكثر اقتناعاً بها) وسينتج عن ذلك ظهور وتوارد الأفكار الصحيحة والعقلانية.
- كتابة الأفكار الصحيحة التي تم التوصل إليها، وحفظها واستشعارها قبل حدوث مواقف التنمر مباشرة.
- تكرار قراءة الأفكار الصحيحة يومياً حتى يصبح استدعائها بعد ذلك تلقائياً في المواقف المهددة.

- **ومن الأسئلة التي يفضل إثارتها مع المتنمر ما يلي:**
- ما هو شعورك لو تعرضت لموقف مثلما تعرض له زميلك؟
- هل ترضى أن يحدث ذلك لأخيك؟
- ماذا لو كبر هذا الشخص الذي قمت بإيذائه، وكان هو رجل الإنقاذ الوحيد الذي يمكن أن ينقذ حياتك في وقت أنت بأمس الحاجة اليه؟

- **من المتوقع وجود بعض الأفكار الخاطئة لدى المتنمرين من قبيل الأفكار التالية:**
- استخدام العنف نوعاً من جذب الانتباه.
- استخدم العنف يدل على الرجولة، أو الجرأة، أو الشجاعة، أو الظهور بمظهر إيجابي أمام الآخرين.

- **ويمكن مجابهة الأفكار غير العقلانية بأفكار إيجابية على النحو التالي:**
- العنف يُعرض للمساءلة ومشكلات أخرى على كافة المستويات.
- احترام الآخرين ومساعدتهم هي التي تجعل المرء مقبولاً ومحبوباً.
- الاستمرار على التنمر قد يفقده أصدقاءه مع الوقت.
- استمرار العنف قد يفقده مستقبله.
- التذكير بنماذج إنسانية ارتقت بسبب التسامح.

رقم النشاط	٢/٢/٣
العنوان	الخطة الوقائية الإبداعية للحد من التنمر بين الطلبة في المدارس.
الهدف	أن يصمم المتدرب خطة إجرائية وقائية إبداعية للحد من التنمر بين الطلبة في المدارس
الزمن	٥٠ دقيقة
الأسلوب التدريبي	مشغل تدريبي

إجراءات تنفيذ النشاط:

- أعرض مشروعك على مجموعتك (الخطة التي تم تكليفك بتصميمها منك) في نهاية اليوم الأول نشاط رقم (٤/٢/١).
- ناقش مع أفراد مجموعتك كل البرامج التي قدمها زملائك في المجموعة.

نموذج إعداد خطة وقائية للحد من التنمر بين الطلبة

المجال		الأهداف الإجرائية	الموضوعات الرئيسية	وسيلة التنفيذ
أساليب وقائية	الأسرة			
	المدرسة			
	الطلبة			
أساليب الكشف	الأسرة			
	المدرسة			
	الطلبة			
مهارات التدخل على مستوى (المتنمر والمتنمر عليه)	الأسرة			
	المدرسة			
	الطلبة			

اختبار ذاتي بعدي

فيما يلي بعض العبارات حول سلوك التنمر، اختر الإجابة التي تعتقد أنها مناسبة.

م	العبارات	صح	خطأ	غير متأكد
١	التنمر هو سلوك عابر يختفي مع مرور الوقت			
٢	التنمر هو إزعاج ومضايقة للمعلمين			
٣	من الطبيعي انتشار ظاهرة التنمر بين جميع الطلبة			
٤	ينتشر التنمر بين البنين والبنات على حد سواء			
٥	يستهدف المتنمر الطلبة الأقوى منه جسدياً حتى يثبت قوته			
٦	من أنواع التنمر سلوكيات عنف يحدثها الطلبة تجاه ممتلكات المدرسة			
٧	جمهور مسرح التنمر هم الطلبة المشاركين في حادثة التنمر ضد طالب آخر			
٨	مازالت الدراسات العلمية قاصرة عن تحديد الأسباب الحقيقة خلف مشكلة التنمر			
٩	يحدث التنمر كلما قل عدد المشاهدين للموقف			
١٠	العنف المدرسي من مرادفات التنمر			
١١	أكثر أنواع التنمر انتشاراً هو التنمر الجسدي			
١٢	ينتشر التنمر الجسدي بين البنات أكثر من البنين			
١٣	يحدث التنمر غالباً في وجود المعلم داخل الصف			
١٤	من السهولة التعرف على الطلبة الأكثر عرضة للتنمر من غيرهم.			
١٥	تشجيع الطلبة على الإبلاغ عن حالات التنمر يزيد من انتشار التنمر مستقبلاً			
١٦	ينبغي للمتنمر عدم إخبار والديه بما حدث له حتى لا تتفاقم المشكلة			
١٧	تعزيز السلوكيات الايجابية يقلل مستوى التنمر في المدارس			
١٨	توكيد الذات من الأساليب الفعالة في تدريب المتنمرين			
١٩	استخدام القوة والتهديد بالصف مع المتنمرين يساعدنا في السيطرة على المشكلة			
٢٠	في التنمر الإلكتروني لا يستطيع ان يعرف الضحيّة الشخص الذي تنمّر عليه شخصياً بسهوله			
٢١	من المهم ابتعاد الطلبة الآخرين عند مشاهدة موقف تنمري			
٢٢	من آثار التنمر انخفاض المستوى الدراسي للمتنمر عليه			
٢٣	ممارسة التنمر في المدرسة قد يكون مؤشراً على ممارسة الشخص للجريمة مستقبلا			
٢٤	الرقابة الصارمة من قبل الأهل تقلل من تعرض أطفالهم للتنمر في المدرسة.			
٢٥	من اشكال التنمر الإلكتروني نشر صور أو مقاطع فيديو خاصة أو معلومات شخصية عبر الإنترنت أو الهاتف المحمول عن الضحية			
٢٦	من المهم الرد على الشخص المتنمر إلكترونيا			

الملاحق

ملحق النظريات والحقائق (١)

رقم ١-١

تاريخ المشكلة وإحصاءاتها

بدأت فكرة إعداد برامج للوقاية من التنمر بعد حادثة انتحار طفل مراهق في النرويج بسبب هذه المشكلة؛ حيث قام ألف ويس بالبحث عن أسباب الانتحار، ووجد أن ما تعرض له الطفل يختلف عن السلوك العدواني المتعارف عليه؛ لذلك أعد أول برنامج للوقاية من التنمر في النرويج عام (٢٠٠٧م)، ومن ثم عمدت الدول الأخرى على تبني البرنامج وبناء برامج أخرى تتناسب مع ثقافة كل دولة.

وبدأ الباحثون بعمل دراسات لمعرفة مدى انتشار المشكلة، نتج عنها | إحصاءات دالة على أن أغلب الأطفال حول العالم تعرضوا للتنمر في مرحلة من حياتهم إما كمتنمرين أو ضحايا، أو شاهدين على التنمر.

فعلى المستوى العالمي: قامت منظمة الصحة العالمية عام (١٩٩٨م) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية على عينة مكونة من ١٥٦٨٦ طالباً ما بين الصف السادس وحتى العاشر ؛ وقد أظهرت أن ٢٩.٩% من الطلبة كانوا مشتركين في التنمر ، وأن ١٣% منهم كمتنمرين ، ١٠.٦% كضحايا ، و ٦.٣% كمتنمرين – ضحايا ، كما أظهرت الدراسات أن ما بين عام (١٩٩٤م -١٩٩٩م) ٢٢٠ حالة وفاة كانت نتيجة عنف ؛ ومنها ١٧٢ حالة اعتداء من قبل طلبة مدارس ؛ وثبت لاحقاً أن المعتدين كانوا ضحايا تنمر قبل حدوث الاعتداء ، وأظهرت دراسة أخرى أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية عام (٢٠٠١م) أن ٢.٧ مليون طالب حملوا أسلحة في المدارس خلال شهر واحد ، والسبب الرئيس أن هؤلاء الطلبة كانوا ضحايا تنمر وتصرفهم وسيلة للانتقام ، كما أوضحت دراسة أجريت في ١١ دولة أوروبية على طلبة تتراوح أعمارهم ما بين ٨-١٨ سنة ، وقد وجدت الدراسة أن متوسط التنمر في جميع هذه الدول٢٠.٦% ، أعلاها ٢٦% من عينة بريطانيا، وأجريت دراسة أخرى في هولندا على ٦٣٧٩ طفل وطفلة ما بين ٥-٦ سنوات ووجدت أن ثلث الأطفال كانوا مشاركين في التنمر ١٧% منهم متنمرين ،٤% ضحايا ، و١٣% متنمرين- ضحايا خلال ثلاثة أشهر ، وأثبتت الإحصاءات في الصين والتي طبقت على عينة من الطلبة من البنين والبنات تتراوح أعمارهم من ١١-١٩ سنة أن ٨.٦% منهم قد تعرضوا للتنمر خلال شهر، وذكر فليمنج وجاكبسن في دراستهم عام (٢٠٠٩م) بعنوان " المسح الصحي في المدارس حول العالم " في ١٩دولة أن نسبة التنمر في الصين ، والفلبين، وتنزانيا وفنزويلا تراوحت بين ٢٠-٤٠% تفوقها بوتسوانا ،وتشيلي، وغيانا ،وكينيا ،وأوغندا ، وزامبيا، وزمبابوي، وسوازيلاند ؛ بنسبة ٤١-٦١%.

وعلى المستوى الإقليمي: استنتج فليمنج وجاكبسون من الدراسة أن نسبة التنمر في الأردن بلغت ٤٤.٢% تليها عمان ٣٨.٨%، تليها لبنان بنسبة ٣٣.٦%، والمغرب بنسبة ٣١.٩%، ثم الإمارات العربية المتحدة بنسبة ٢٩.٩%، وفي دراسة أجراها Arslan وآخرون (٢٠١١م) في تركيا على ١٦٧٠ طالباً وطالبةً من الصف التاسع والعشر في مدارس

إسطنبول وجدوا أن ١٧% من هؤلاء الطلبة داخل دائرة التنمر.

أما على المستوى المحلي: فقد أجرت البقمي دراستها (١٤٣٠هـ) على (٣٦٩) طالبة من المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض، ونتج عنها أن ٥٦% من الطالبات قد تعرضن للعنف من قبل طالبات أخريات خلال دراستهن بالمرحلة المتوسطة، كما أجرت البحيران وآخرون (٢٠١٤م) دراسة عن صحة المراهقين بعنوان "جيلنا" لمعرفة مدى تعرض الأطفال للعنف في المملكة العربية السعودية على ١٢,٧٥٧ طالباً وطالبة في جميع مناطق المملكة؛ وقد وجدت أن ٥٠.٩% (منهم ٢٧.٦% ذكور و٢٣.٣ % إناث) قد تعرضوا لتنمر خلال الشهر الذي سبق الدراسة. وفي دراسة على عدد (١٥٢٦٤) من طلبة المرحلة الثانوية هدفت إلى معرفة مدى تعرض الأطفال للعنف بصفة عامة "ICAST" في خمس مناطق وهي (الرياض، تبوك، جازان، مكة المكرمة، الشرقية)؛ وقد نتج عنها أن عدد الطلبة المتعرضين للتنمر خلال عام واحد هي ٤٧.٩%.

كما طبق العيسى و آخرون (٢٠١٣م) دراسة في مدينة الخرج بالمملكة على (٢٨٣٥) طالباً وطالبةً في المرحلتين المتوسطة والثانوية ؛ ونتج عنها أن ٤١.٧% منهم تعرضوا للتنمر خلال العام السابق للدراسة ، وفي دراسة المنيف وآخرون (٢٠١٣م) بعنوان "تجارب الطفولة السيئة " في جميع مناطق المملكة على عينة ١٠,٩٢٧ لمعرفة نسبة تعرضهم للعنف خلال ال ١٨ سنة الأولى من حياتهم ؛ وقد أظهرت النتائج أن ٣٦.٥% منهم قد تعرضوا للتنمر خلال هذه الفترة ، كما أظهرت دراسة القحطاني عام (١٤٢٩هـ) على ١٨٧٧لا طالب وطالبة أن ٣١% منهم قد تعرضوا للتنمر خلال شهر واحد.

ملحق رقم (١-٢)
النظريات المفسرة للتنمر

تعتبر مشكلة التنمر من المشكلات لعالمية الحديثة نسبياً من حيث الطرح والدراسة، وهي نوع من أنواع العنف الذي يمكن تفسيره من خلال عدد من الاتجاهات النظرية المفسرة للعنف بشكل عام ، وتساهم في تفسير المشكلات الاجتماعية من خلال إعطاء نسق منطقي للمشكلة ، وتحليل للمرحلة التي تمر بها ؛ وبالتالي تساعد على التنبؤ بها ووضع خطط استراتيجية لمقاومتها والحد من انتشارها والوقاية منها في المستقبل .

نظرية الإحباط العدوان:

وهي النظرية التي تفسر أن السلوك العدواني يسبقه دائماً إحباط، وهذا الإحباط من شأنه أن يؤدي إلى سلوك عدواني، فالسلوك العدواني عند الفرد في صوره المتعددة وأنواعه المختلفة يمكن إرجاعه إلى أنواع من الإحباط . فعند إحباط الفرد تتولد عنده الرغبة العدوانية على مصدر الإحباط ، أو مصادر أخرى أو يعتدي على نفسه إذا اعتبرها مسئولة عما حدث له من إحباط ، فيلومها بدلاً من أن يلوم الآخرين (عماره، ١٩٩٨:١٦).

وينصب اهتمام هذه النظرية على الجوانب الاجتماعية للسلوك الإنساني ، وقد عرضت أول صورة لهذه النظرية على فرضية وجود ارتباط بين الإحباط والعدوان ،إذ يوجد ارتباط بين الإحباط كمثير و العدوان كاستجابة ، كما يمثل جوهر النظرية في أن كل إحباط يزيد من احتمالات رد الفعل العدواني ،وكل عدوان يفترض مسبقاً وجود إحباط سابق ؛ فالعدوان من أشهر الاستجابات التي تثار في المواقف الإحباطي ويشمل العدوان البدني ، اللفظي ، حيث يتجه العدوان غالباً نحو مصدر الإحباط، فإذا ما أغلق الطريق أمام العدوانية ؛ فمن الممكن أن تتجه هذه العدوانية ضد بديل أو تتجه إلى الداخل لتصبح عدوانية ضد الذات (كفافي ،١٩٩٧م ،٣٢٥).

نظرية التعلم الاجتماعي:

وتعرف هذه النظرية بأسماء كثيرة منها التعلم بالملاحظة والتقليد ، أو التعلم بالنمذجة ،وتصنف هذه النظرية بوصفها حلقة وصل ما بين النظريات المعرفية ، والنظريات السلوكية؛ حيث تفسر عملية التعلم بناء على مفاهيم تلك النظريات .

تنطلق تلك النظرية من افتراض رئيس وهو أن الإنسان كائن اجتماعي يعيش مع مجموعات من الأفراد يتفاعل معهم ويؤثر ويتأثر بهم فهو يلاحظ سلوكيات وعادات، واتجاهات الأفراد الآخرين ويتعلمها بالملاحظة والتقليد حيث يعتبر الفرد هؤلاء الآخرين بمثابة نماذج يتم الاقتداء بسلوكهم ، وترى هذه النظرية أن هناك عمليات معرفية تتوسط بين الملاحظة للأنماط السلوكية التي تؤديها النماذج وتنفيذها من قبل الشخص الملاحظ ، وهذه الأنماط ربما لا تظهر على نحو مباشر ولكن تستقر في البناء المعرفي للفرد حيث يتم تنفيذها في الوقت المناسب (التعلم الكامن).

ويتضمن التعلم بالملاحظة جانباً انتقائياً، فليس بالضرورة أن عمليات التعرض إلى الأنماط السلوكية التي تعرضها النماذج يعني محاكاتها أو حتى محاولة تقليدها؛ فقد يعمل الفرد على إعادة صياغة لها ، أو ينفذ بعض منها دون الكل ، وتتوقف

الانتقائية في تعلم جوانب معنية من سلوكيات النماذج دون البعض الآخر على مستوى الدافعية ، والعمليات المعرفية لدى الفرد الملاحظ.

المفاهيم الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي:

- تعلم العديد من الخبرات لا يتطلب بالضرورة المرور بالخبرات المباشرة، ولكن يتم تعلمها على نحو بديهي غير مباشر من خلال الملاحظة أي عندما يشاهد الفرد سلوكيات تحدث أمامه تعتبر خبرات يتعلم منها.
- تلعب النتائج المترتبة على سلوك النماذج مثل العقاب والتعزيز دوراً هاما في زيادة دافعية الفرد أو إضعافها وبالتالي عندما يعاقب الفرد على سلوك عدواني فإنه يعتبر رادع له عن تكرارة.
- عمليات التعلم بالملاحظة لبعض الأنماط السلوكية تتم على نحو انتقائي إذا لا يشترط تعلمها ، وتنفيذها من قبل الفرد بحذافيرها بل يتعلم وينفذ جزءاً منها ويهمل جزءاً آخر.
- هناك عمليات معرفية وسيطة تحكم حالة الانتقائية ؛ وهي التي تحكم عملية التعلم وتنفيذ ما تم تعلمه
- لا يشترط أن يتم تنفيذ ما تم تعلمه من خلال الملاحظة مباشرة ؛ أي بعد الانتهاء من عملية الملاحظة ، وإنما يتم تخزينه في الذاكرة رمزياً عل أن يتم استدعاؤه لاحقاً عندما يتطلب الأمر القيام بها.

ولقد قدم "باندورا" العوامل التي تساعد على استمرار السلوك العدواني في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي وهي على النحو التالي:

- التدعيم المباشر الخارجي: المتمثل بامتداح الوالدين أو المجتمع لسلوك الفرد العدواني.
- تعزيزات الذات: إذ يرى المعتدي أن سلوكه يجلب له نفعاً يحقق له مصلحة ، أو لأفراد أسرته.
- التدعيم البديل: المتمثل برؤية الفرد المكاسب المادية التي يحصل عليها المعتدي ، وتخلصه من الإضرار المحتملة، فيحاول هذا الفرد تقليد المعتدي في عدوانه.
- التحرر من عقاب الذات : بأن يجرد المعتدى عليه من الصفات الإنسانية ، ويقنع ذاته بأن المعتدى عليه يستحق الاعتداء عليه وإلحاق الأذى به (Bandura,1978).

النظرية السلوكية:

وتؤكد هذه النظرية على مبدأ تعلم واكتساب السلوك ؛ حيث إن الفرد يتعلم سلوك معين وفقاً لمبادىء معينة، ويعتبر العدوان سلوك ؛ فهو قابل للتعلم والتطبيق من الأفراد، وقد افترض (سكنر) في نظريته الاشتراط الإجرائي أن الإنسان يتعلم سلوكه بالثواب والعقاب عن طريق التعزيز للاستجابة، فالسلوك الذي يثاب عليه يميل إلى تكراره ، ويساعده على ذلك التعزيز الذي يلي الاستجابة ، والذي يعاقب عليه ، وينطبق هذا على السلوك العدواني، فالإنسان عندما يسلك سلوكاً عدوانيا، وتتم معاقبته عليه سوف يتوقف عن تكراره بينما عندما يشجع عليه أو يتسامح معه على سلوكه سوف يقوم بتكراره (النيرب،٢٠٠٨م)

ملحق رقم (١-٣)

حقائق عن التنمر

يورد بين (Beane2005) مجموعة من الحقائق عن الاستقواء (التنمر) منها:

- الحقيقة الأولى: أن الاستقواء أكثر من مجرد المضايقة والإزعاج.
- الحقيقة الثانية: يمكن لأي شخص يصبح مستقوي.
- الحقيقة الثالثة: يمكن لأي شخص أن يصبح ضحية.
- الحقيقة الرابعة: أن الاستقواء ليست مشكلة حديثة وأن الحديث هو الاهتمام بهذه الظاهرة على التوعية من مخاطرها ووضع قوانين لحماية الطفولة.
- الحقيقة الخامسة: أن الاستقواء يؤثر على الجميع مستقوي- ضحية- متفرج.
- الحقيقة السادسة: هي أن الاستقواء مشكلة خطيرة، والأطفال الضحايا، والمستقوون بحاجة إلى التدخل، ومنع الخطر عنهم والمتفرجون هم عرضه لضعف الثقة بالنفس والإحساس بالذنب ونقص احترام الذات.
- الحقيقة السابعة: أنه يمكن العمل معاً من أجل إيجاد حلول لمشكلة الاستقواء (التنمر).
- الحقيقة الثامنة: الخطة الشاملة تعطي أفضل النتائج يلزم تعاون الوالدين، المعلمين، المجتمع.
- الحقيقة التاسعة: يمكن مساعدة الأطفال المعرضين لخطر الاستقواء.
- الحقيقة العاشرة: المدارس مسؤولة عن حماية الطلاب.

ملحق رقم (١-٤)

المترادفات اللغوية لمعنى كلمة تنمر: .....

- البلطجة
- التسلط
- الترهيب
- الاستئساد
- الاستقواء.

(ملحق النماذج)

نموذج

استمارة تقويم البرنامج

أخي / أختي المتدرب/ة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

إن في إجابتك على فقرات هذا النموذج له الدور الأكبر في تطوير برامجنا التدريبية، نرجو منك وضع علامة (√) أمام الفقرة وتحت الإجابة التي توافقك، ثم الإجابة على الأسئلة المفتوحة، وقبل البدء في الإجابة يرجى التكرم باستيفاء البيانات التالية:

اسم البرنامج			تاريخه		مدته	( )يوم	
اسم المشارك /ـه (اختياري)			المؤهل العلمي	☐ بكالوريوس ☐ ماجستير ☐ دكتوراه			
جهة العمل		الوظيفة الحالية		الخبرة بالوظيفة الحالية	سنة	الخبرة إجمالاً	سنة

تقييم البرنامج / أمامك مجموعة من العبارات، ضع علامة (√) في الخانة المناسبة لرأيك أمام كل عبارة:

م	البيان	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
١	وضوح أهداف البرنامج			
٢	ارتباط أهداف البرنامج باحتياجاتك التدريبية			
٣	تحقيق أهداف البرنامج			
٤	تحقيق توقعاتك الشخصية من البرنامج			
٥	ارتباط موضوعات البرنامج باحتياجاتك التدريبية			
٦	ارتباط موضوعات البرنامج بمجال عملك			
٧	مواكبة موضوعات البرنامج للاتجاهات الحديثة في مجال عملك			
٨	ملاءمة المادة التدريبية لأهداف البرنامج			
٩	كفاية المادة التدريبية			
١٠	حداثه المادة التدريبية			
١١	جودة إخراج المادة التدريبية وطباعتها			
١٢	ملاءمة الجوانب النظرية في البرنامج			
١٣	حجم الأنشطة والتدريبات العملية			
١٤	المهارات المكتسبة من الأنشطة والتدريبات العملية			
١٥	ملاءمة الوقت المخصص للبرنامج			
١٦	ملاءمة توقيت جلسات التدريب			
١٧	ملاءمة أوقات الراحة بين جلسات التدريب			
١٨	ملاءمة مكان التدريب			
١٩	توافر التسهيلات والخدمات			
٢٠	توافر التجهيزات والأدوات اللازمة للتدريب			

تقييم المدربين	أمامك مجموعة من العبارات ، ضع علامة(√) في الخانة المناسبة لرأيك أمام كل عبارة								
يرجى كتابة اسم المدرب	اسم المدرب الأول			اسم المدرب الثاني			اسم المدرب الثالث		
م	البيان	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
٢١	التمكن من الجوانب النظرية									
٢٢	التمكن من الجوانب العملية للبرنامج									
٢٣	ملاءمة الأساليب التدريبية لطبيعة البرنامج									
٢٤	قدرة المدربين على تطبيق أساليب التدريب									
٢٥	حسن توظيف الأساليب والأنشطة .									
٢٦	حسن توظيف وسائل التدريب									
٢٧	التفاعل مع المشاركين									
٢٨	استثماره لوقت التدريب									
٢٩	اهتمامه بالتغذية الراجعة									

أهم الإيجابيات	اهم السلبيات
١).....	١).....
٢).....	٢).....
٣).....	٣).....
٤).....	٤).....
٥).....	٥).....

٣١) أهم المعارف والمهارات التي اكتسبتها من البرنامج:	
أهم المعارف	أهم المهارات
١).....	١).....
٢).....	٢).....
٣).....	٣).....
٤).....	٤).....
٥).....	٥).....

(٣٢) ما تقويمك العام لتنظيم البرنامج طبقاً للمقياس التالي:				
ممتاز	جيدجداً	جيد	مقبول	ضعيف

(٣٣) ما تقويمك العام للبرنامج طبقاً للمقياس التالي:				
ممتاز	**جيدجدا**	**جيد**	**مقبول**	**ضعيف**

المراجع

- برنامج الأمان الأسري الوطني (٢٠١٤م) . الإطار النظري لمشروع الوقاية من التنمر في المدارس
سلوك التحدي لدى الأطفال الصغار (١٤٣٣هـ) باربارا اكسيرا، ترجمة مكتب التربية العربي لدول الخليج الرياض.
- القحطاني ، نورة بنت سعد (١٤٢٨هـ) التنمر بين طلاب وطالبات المرحلة التوسطة في مدينة الرياض- دراسة مسحية واقتراح برامج التدخل المضادة بما يتناسب مع البيئة المدرسية – أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ،جامعة الملك سعود، الرياض.
- القحطاني، نورة بنت سعد (١٤٣٣هـ) التنمر المدرسي وبرامج التدخل، مقال علمي – ميادين- مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض.
- بين ، الان (د.ت) الصف الخالي من الطلاب المستقوين، ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع : مدارس الظهران الأهلية، السعودية.
- الخطيب ، جمال (١٩٩٠م) تعديل السلوك ، القوانين والإجراءات، الطبعة الثانية، الرياض : الصفحات الذهبية.
- شوقي، طريف (١٩٩٨م) :توكيد الذات ، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية القاهرة: دار غريب.
- خوج، حنان (٢٠١٢م) التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ١٣،جامعة البحرين.
- عنف الأقران :إصدارات مركز الأمان الأسري الوطني ، وزارة الحرس الوطني، السعودية.
- العساف، صالح (١٤٠٩هـ) : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، شركة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض : السعودية.
- أوراق عمل"المؤتمر الوطني للوقاية من التنمر في المدارس" (٢٠١٤) بالتعاون بين برنامج الآمان الأسري بالحرس الوطني ومنظمة الأمم المتحدة (اليونسيف) واللجنة الوطنية للطفولة بوزارة التربية والتعليم.
- صالح ، أحمد زكي (١٩٧٢): اختبار الذكاء المصور- القاهرة: المطبعة العالمية.
- برنامج كن حراً(٢٠١٩م) قل لا...للتنمر الإلكتروني. جمعية البحرين النسائية للتنمية الإنسانية
- العنزي، مناور (٢٠١٩م) التنمر الإلكتروني، دار النخبة للنشر والتوزيع. القاهرة، مصر.
- دليل التعامل مع التنمر(٢٠١٨م). وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، اللجنة الوطنية لتقنية المحتوى الأخلاقي لتقنية المعلومات.
- شربت ،أشرف ،ابوالفضل،محفوظ، مُحَمَّد،سلمى(٢٠١٨):التنمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة العلوم التربوية (العدد الثاني).