



63426643-4	04/05/2018	אח' באר אל מדינה	עמוד 16	1	19.68x17.23
החברה לסתנ'סים - 40266					

מה עלינו לעשות כשילדנו נופל קורבן לאלימות : ראניה מורג'יה דוברת לחברה הערבית בחברה לסתנ'סים. מסבירה כיצד לנהוג ולספק במקרים שבהם ילדיכם נופל קורבן לאלימות. ובכלל זה לשוחח עם הילדים. לסיים לילד לפתח מיומנויות חדשות ועוד.

## מה الذي علينا فعله عندما يقع أولادنا ضحايا لإحداث تنمر (العنف)

بقلم: رانية مرجية

بتشجيعهم على إبداء الثقة بالنفس وإبرازها من خلال لغة الجسد وصوتهم عند الكلام، حتى وان لم يكن هذا هو شعورهم، قوموا بالتمرن مع أطفالكم من خلال لعبة أدوار في الاستجابة لحادثة مضايقات. واسرخوا لهم أن الصوت والجسد والوجه من شأنهم إيصال رسائل بالضبط كما الكلمات نفسها. ساعدوا الطفل في إيجاد مرساة للاستقرار-ساعدوه على تطوير مهارات جديدة في مجالات جديدة: شجعوهم على الالتحاق بدورة معينة، دورة من شأنها أن ترفع من معنوياتهم وتزيد من ثقتهم بأنفسهم كالدفاع عن النفس، والتي تخلق بيئة حاضنة مختلفة وتطور صداقات جديدة. حاولوا التخلي على الضغط عليهم بأمور ثانوية أخرى، كأن تكرر الملاحظات حول ترتيب الغرفة. لا يوجد حل سحري-كونوا صريحين. كونوا مستعدين للاعتراف بعدم مقدرتكم على الإجابة، واقترحوا على طفلكم أن تجدوا حلاً سويةً وبحسب الحاجة قوموا بالتوجه لاستشارة شخصية مع شخص مهني. كونوا يقظين دائماً بالرغم من النوايا الحسنة، لكن قد لا يطرأ أي تحسن. في هذه الحالة؛ حان الوقت لتقليص حرية الطفل التي أعطيتموه إياها في التعامل مع القضية، حيث عليكم تولى زمام الأمور بما يتعدى الإصغاء والدعم من أجل وضع حد لذلك. تحدثوا مع طفلكم وشاركوه في قراركم بالتوجه للمدرسة، للمستشارة أو لمرشد الشببية وكل هذا بمرافقته وحضوره ومراقبته. تأكدوا من أن الطفل يتعامل جيداً مع القرار وأن هذا الأمر لا يساهم في شعوره بالعجز، بمعنى "أنه أيضاً في هذه الحالة هو ليس سيّد قدره ومستقبله". توقيع رانية مرجية رانطة الإعلامية للمجتمع العربي في شركة المراكز الجماهيرية

انتبهوا لضوء الخطر-تحدثوا مع أولادكم في حالة لاحظتم تغيرات في تصرفاتهم ومزاجهم العام. من المهم تحري هذه التغيرات. في العديد من الحالات لن يطلب الأولاد منكم المساعدة بشكل مباشر، ومن شأنكم تلقي المعلومات من إنسان آخر، لا تضغطوا على أولادكم أو توبخوهم "لماذا لم تخبرني من قبل؟". ضعوا مشاعركم بخصوص هذه القضية جانباً-تذكروا أن القضية هي ليست "لماذا يحدث ذلك لولدي؟!" وإنما بالطفل نفسه. اجلسوا مع طفلكم وشجعوه على مشاركتكم بمشاعره واصغوا لحديثه جيداً. أظهروا له أنك تصغون إليه وأنكم من أجله وكبروا خلفه ما يقوله وذلك لكي تثبتوا له اهتمامكم. شاركوا الطفل بطريقة يمكن من خلالها معالجة الأمر واسألوه كيف يريد هو أن نعالج هذه القضية. حاولوا الامتناع عن دافع التوجه لإهل الطفل أو الفتى المتنمر (البلطجي) أو من التوجه إلى المعلمين وذلك لئلا يلزم طفلكم شعور بالخوف والتوتر. من ناحية أخرى لا تستخدموا جمل مثل: "راح تتحلّ لحالها" أو "هذه مرحلة من مراحل النضوج". وضخوا لطفلكم أن ما يتعرض له ليس بسببه-هنالك رأي مسبق بموضوع التنمر، والاطفال يميلون للوم ذاتهم وللتفكير بأنهم هم من سببوا لأنفسهم هذا كله أو لوم ذاتهم لأنهم لم يكونوا "أقوياء بما فيه الكفاية" أمام هذا التنمر. إن ميل حياة معظم الفتيان أو الأطفال في جيل المراهقة هو في تشجيع شخصيات معروفة، قوموا باستحضار شخصية معروفة عالمياً والتي كانت ضحية لإحداث تنمر وكيف وصل الإن إلى "قمة العالم". قوموا بتفهمهم أن ضحية التنمر ليس ضعيفاً وأن المتنمر البلطجي لا يمثل القوة. أحياناً الأمور الصغيرة قد تؤثر-الأولاد المتنمرون عادة ما يبحثون عن إجابة أو يسعون لجعل أحدهم يشعر بالحزن، لذلك إذا كانت استجابة طفلكم لهذا العمل لا تلائم ما يسعى إليه، فمن شأن التنمر أن يتوقف. قوموا