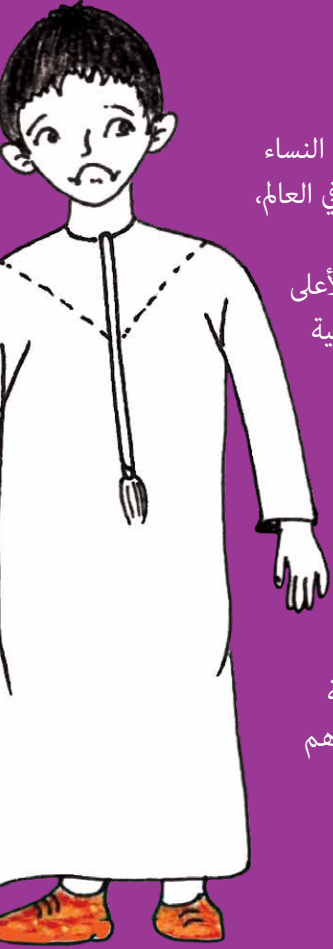


دليل الوالدين للمحماية من التنمر





حرصت سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك
رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة على دعم النساء
والأطفال والمراهقين وحديثي الولادة في أي مكان في العالم،
وانطلاقاً من هذا الحرص جاء برنامج
«الوقاية من التنمر» الذي ينظمه المجلس الأعلى
للأمومة والطفولة في دولة الإمارات العربية
المتحدة بالتعاون مع مكتب الأمم
المتحدة للطفولة «يونيسف» لدول
الخليج العربية ووزارة التربية والتعليم
ومجلس أبوظبي للتعليم تجسيدا لتوجيهات
سموها في بناء علاقات سليمة وإيجابية بين
الطلاب وأولياء الأمور وبين الكادر التعليمي
والطلبة، وذلك انطلاقاً من النهج الثابت والمستمر
للقيادة الرشيدة لتوفير كل ما يساعد أبناءنا الطلبة
على بناء شخصيتهم وتعزيز الإيجابية فيها، ويبيدهم
عما يلحق الضرر بهم ويمسرتهم الدراسية.

إليك ما يجب الإنتباه إليه وما يمكن فعله كولي أمر

يؤدي التنمر إلى إلحاق
أضرار بالغة بالصحة العقلية لدى
الأطفال وقدرتهم على التعلم وقد
يستمرّ معهم ذلك طيلة حياتهم

ما هو التنمر؟

التنمر هو الاستغلال المُتعمد للقوة، يتخذ أشكالاً عدة من إساءة لفظية أو جسدية سواء كانت من فرد ضد فرد أو مجموعة ضد فرد، ويكون سلوك ظالم متكرر مع الوقت يهدف إلى إيذاء أحد الأشخاص أو ممارسة الضغط عليه، حيث يكون هذا الشخص غير قادر على الدفاع عن نفسه لعدم تكافؤ القوة بينه وبين الشخص المتنمر (القوة الجسدية وقوة الشخصية).

أشكال التنمر

لفظي

شتائم، نقد قاس،
مناداة الشخص
باسم لا يحبه، نشر
الإشاعات، مكالمات
هاتفية ورسائل
إلكترونية مجهولة

جسدي

الضرب، الركل،
إلقاء الأشياء،
التعدي على
متعلقات الغير
وإخفاؤها

إيحائي

التهديد أو الإيحاء
بحركات بذيئة،
التجاهل المتعمد
أو الإقصاء،
التهديد عبر
التحديق بالعيون

اجتماعي

استغلال العلاقات:
تكوين تحالفات
ضد أحد الطلبة،
محاولة إقناع
البعض بإقصاء
شخص ما وتجنبه

كيف يمكنني معرفة إن كان طفلي يتعرض للتنمر؟

أحياناً يمكنك أن تكتشفي مباشرة تعرض طفلك للتنمر. وفي حالات أخرى، يمكن ملاحظة أثر ما على الطفل يشير الشك في تعرضه للتنمر.

علامات جسدية: كدمات غير مبررة، خدوش أو جروح، تمزق الملابس أو تلف المتعلقات.

أعراض نفسية/جسدية (سيكوسوماتي): آلام غير محددة، صداع، آلام في البطن، تقرحات الفم.

سلوكيات متعلقة بالمدرسة: عدم الرغبة أو الخوف من الذهاب إلى أو من المدرسة، الخوف من ركوب حافلة المدرسة، طلب التوصيل إلى المدرسة من الكبار، انخفاض مستوى الأداء الدراسي، العودة من المدرسة في حالة جوع شديد (لأن نقوده أخذت منه)، الشكوى من فقدان المتعلقات، الطلب المتزايد للنقود أو سرقتها (لكي يعطيها للمتنمر).

تغيرات في السلوك الاجتماعي: التهرب من عدد قليل من الأصدقاء وعدم

الرغبة في الخروج، انخفاض معدل التقاء الطفل بأصدقائه عن المعتاد.

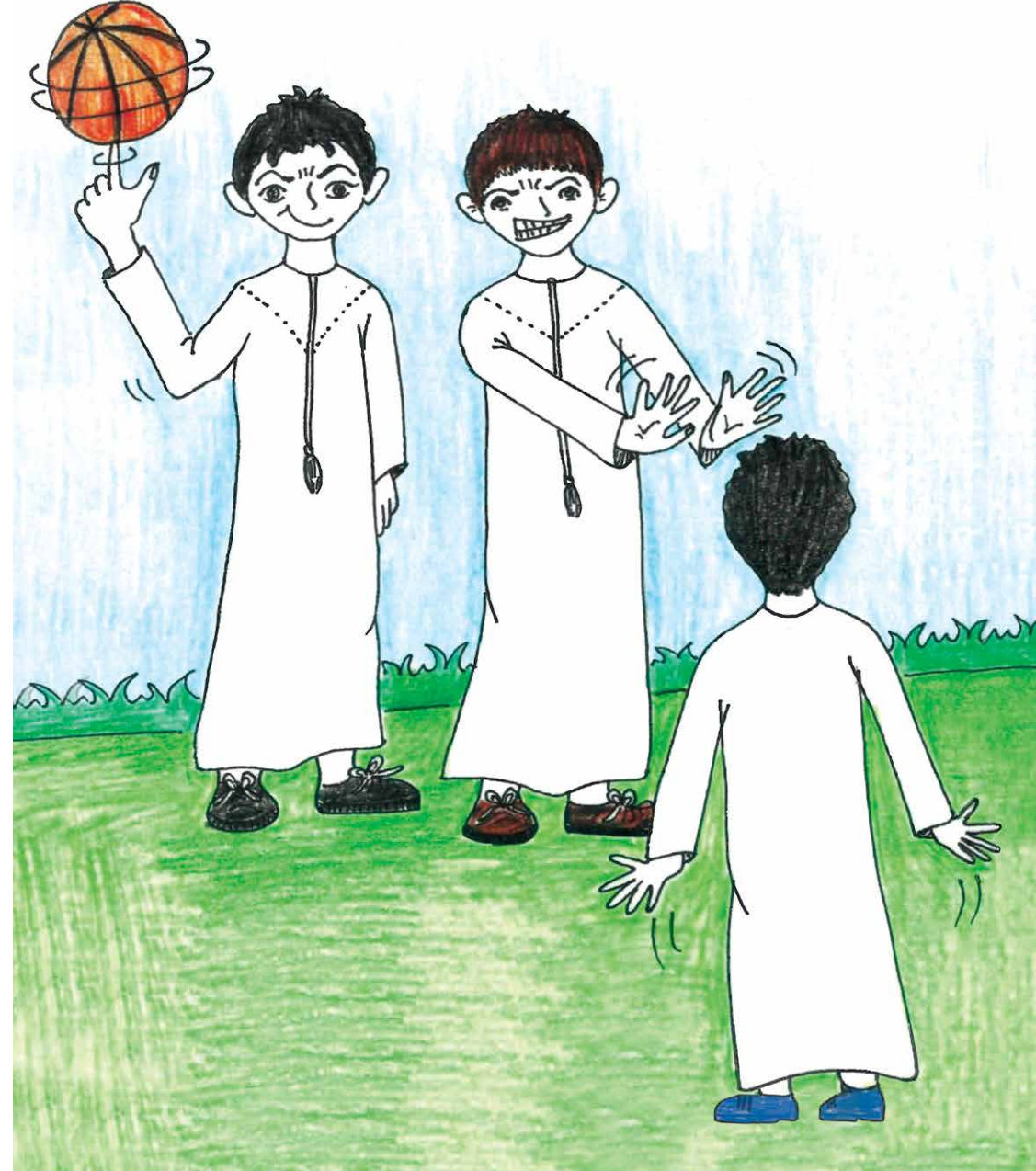
مؤشرات عاطفية: علامات الحزن والتعاسة والوحدة والاكتئاب والانطواء والرغبة في البكاء، التلعثم في الكلام، التفكير في الانتحار، تقلبات المزاج.

سلوكيات تنم عن القلق: العصبية والمزاج السيء، التوقف عن الأكل، تناول الطعام بصورة مبالغ فيها، عدم القدرة على النوم، الكوابيس، البكاء أثناء النوم، التبول في الفراش، عدم الرغبة في الإفصاح عما يتعرض له.

مؤشرات صحية: الإجهاد العام وانخفاض الأداء، ضعف مقاومة العدوى والأمراض المتكررة، التهديد أو محاولة الانتحار.



ماذا يمكنني أن أفعل لمنع طفلي من التورط في التنمر داخل المدرسة؟



1. خلال الأيام الأولى من عمر الطفل افعلي ما بوسعك لتعزيز شعوره/ها بالأمان في العلاقة مع مقدم الرعاية لأن عدم الشعور بالأمان والقلق الشديد أثناء الطفولة يمكن أن يؤثر على قدرة الطفل على الارتباط بزملائه في المدرسة فيما بعد.

2. كوني حذرة عند اختيار واستخدام مراكز رعاية الأطفال حيث أن اللجوء إلى مراكز دون المستوى في مرحلة عمرية مبكرة يمكن أن يضر بنفسية بعض الأطفال ويؤثر في علاقتهم بالأطفال الآخرين في المدرسة فيما بعد.

3. يجب مراعاة أنه خلال مراحل نمو الطفل المختلفة يحتاج إلى فرص أكثر لكي يتصرف باستقلالية وبالتالي عليك ممارسة دورك بأسلوب يجمع بين السيطرة والدعم في الوقت نفسه.

4. تجنبني العلاقة السلطوية الباردة والمبالغة في السيطرة على طفلك لأن ذلك يؤدي به إلى التصرف بعنف مع زملائه في المدرسة.

5. لا تستخدم أسلوب التنمر وإلا سوف يصبح طفلك نسخة أخرى منك.

6. لا تكوني متساهلة أيضاً مع طفلك لأنه يحتاج إلى معرفة أن هناك حدود لكل شيء يفعله.

7. لا تبالي في حماية طفلك بتقليص حجم الخبرات التي يمكن أن يتعلم منها وبالتالي يمكنه الاختلاط بالطلبة الآخرين المختلفين عنه/ها لأن حماية الطفل المبالغ فيها قد تجعله عرضة للتنمر.

8. يجب اكتشاف وتعزيز الجوانب الإيجابية في سلوكيات الطفل لأن ذلك يساعده على قبول نفسه والثقة في شخصيته وبالتالي يصبح أقل تأثراً بالتنمر.

9. يجب تنمية مشاعر التعاطف مع الآخرين من خلال سلوكك الشخصي لأن ذلك سوف يساعد طفلك على قبول الآخرين وسيصبح أكثر ميلاً للتعاون وأقل ميلاً للتنمر.

10. يجب تعليم الطفل القاعدة الذهبية (وممارستها أيضاً) والتي تقول في الحديث الشريف: «أحب لأخيك ما تحب لنفسك» (أبو داود).

حال تعرض طفلي للتنمر؟



ماذا يمكنني أن أفعل في

1. في حال راودك شك بأن طفلك ربما تعرض للتنمر في المدرسة فقمومي بتشجيعه على الحديث معك عما حدث معه، واعلمي أنه من الممكن أن يكون من الصعب على الطفل الحديث في ذلك، فكوني صبورة.

2. احذري أن تتركي الموقف للطفل كي يتصرف فيه أو يعالجه من تلقاء نفسه بحجة أنها مشكلته ويجب عليه الدفاع عن نفسه أمام المتنمر أو المتنمرين لأن هذا الأسلوب قد لا ينجح في معظم الأحيان خصوصاً إذا كان التنمر يشمل مجموعة من الطلبة.

3. في الوقت نفسه لا تبالي في حماية طفلك كأن تقولي له على سبيل المثال: «حسنًا، ابق في المنزل ولا تذهب إلى المدرسة وسوف أهتم بك».

4. استمعي إلى طفلك باهتمام وتعاطفي معه وحاوولي التعرف على حقيقة ما يحدث له من دون الضغط عليه للتصرح بما يحدث أو استجوابه.

5. جربي أن تتعاملي مع الطفل بأساليب مختلفة، على سبيل المثال تصرّفي بصرامة عند الحاجة أو كوني صديقة له إذا كان ذلك أفضل

6. ليس من الجيد أن تتحدثي إلى ولي أمر المتنمر كما أنه ليس من الحكمة مواجهة الطفل الذي يقوم بالتنمر.

7. قرري ما إذا كان من الأفضل مناقشة المشكلة مع المدرسة أو لا وسوف يعتمد ذلك على: (1) مدى خطورة التنمر ومدته، (2) ما إذا كان من الممكن أن يتعلم الطفل معالجة الموقف أم لا، (3) رغبة الطفل في مناقشة المشكلة مع المدرسة. (في الحالات التي يكون فيها التنمر على درجة عالية من الخطورة يمكن طلب النصيحة من المدرسة على الرغم من رفض الطفل لذلك).

8. في حال اتخاذ قرار مناقشة المشكلة مع المدرسة، احرصي على وصف ما حدث لطفلك بأكثر دقة ممكنة.

9. تذكري أن المدرسة في حاجة إلى معرفة ما حدث لطفلك لصالح كافة الأطفال الآخرين.

10. سوف تكوني على يقين بأن مشكلة التنمر التي قمت بمناقشتها سيتم بحثها بعناية ومعالجتها وفقاً لسياسة المدرسة في مكافحة التنمر.

ماذا يمكنني أن أفعل لو كان

طفلي يتنمر على طفل آخر؟



1. تعامللي مع الموقف بوضوح وبمتهنى الجدية واتخذي ما يمكن عمله من إجراءات لمنع ذلك من الاستمرار.

2. حاولي أن تعرفي من طفلك لماذا يفعل ذلك فرمما كان يتعرض للاستفزاز. وإن كان ذلك صحيحاً فابحثي عن طرق لوقف هذا الاستفزاز الذي ربما يكون، على سبيل المثال، مناداته باسم غير محبب وبالتالي يمكن العمل على منع هذا السلوك دون التورط في التنمر.

3. لا تلجأى إلى تهديد طفلك أو معاقبته بصفة عامة لأنه أقدم على تصرف غير سوي وخصوصاً استخدام العقاب الجسدي.

4. في حال تورط الطفل في التنمر نتيجة تشجيع آخرين، فحاولي توجيهه إلى تقييم سلوكه بنفسه بأن يحكم على ما يفعل وهل من الجيد أن يتأثر بالآخرين.

5. اظهري تقديرك لسلوك طفلك في حال تعاطفه مع أشخاص تعرضوا للإيذاء أو الإزعاج.

6. تأكدي من أنك شخصياً لن تتورطي في التنمر لأن النموذج الذي تقدميه بنفسك للطفل أكثر تأثيراً فيه مما تقولييه.

7. إذا لم تستطعي منع استمرار التنمر فاطلبي مساعدة المدرسة لأن العمل مع المدرسة في تلك الحالات يؤدي غالباً إلى نتائج أفضل.

8. إذا أخبرتك المدرسة أن طفلك يتنمر على آخرين وطلبت منك الحضور لمقابلة فكوني على استعداد للتعاون مع المدرسة في وضع خطة لتقويم سلوك طفلك ووقف ما يحدث.

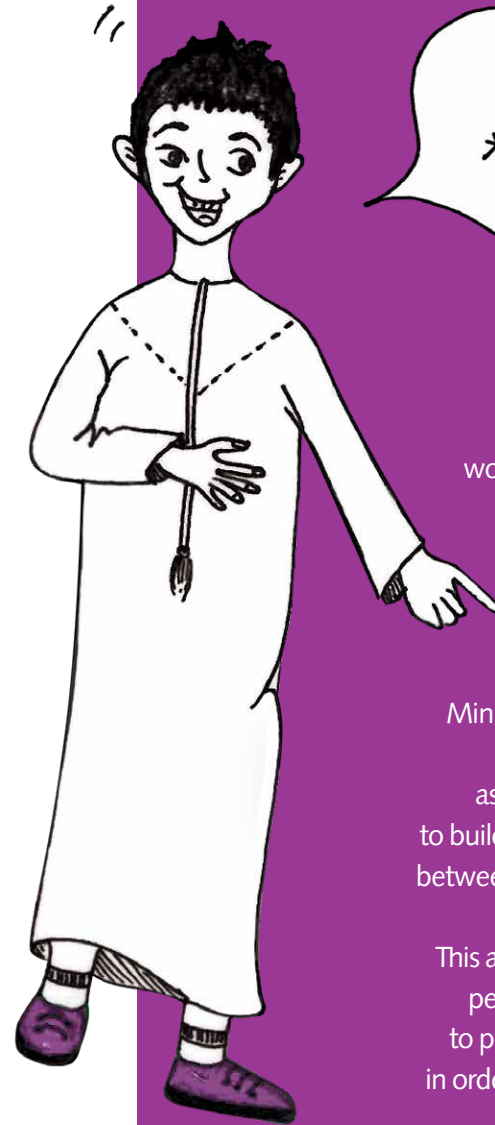


نفذ المجلس الأعلى للأمومة والطفولة
ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) برنامج
الوقاية من التنمر في المدارس
في 36 مدرسة حكومية وخاصة على مستوى الدولة
وذلك منذ العام 2015 ولغاية 2017.

The Anti Bullying Parent's Guide



Bullying causes severe mental health damage to children and can affect their learning abilities, and could last a life time



H.H. Sheikha Fatima bint Mubarak

President of The Supreme Council for
Motherhood & Childhood

has been keen on supporting
women, children, adolescents and newborns
anywhere around the world.

Hence, the commencement of the
“**anti-bullying**” program organized

by the Council in the UAE
in collaboration with UNICEF,
Ministry of Education and Abu Dhabi
Education Council

as per Her Highness's directives
to build healthy and progressive relations
between students, parents & caregivers and
educational staff members.

This approach is based on the consistent and
persistent approach of UAE's leadership
to provide all means of support for students
in order to reinforce their personalities positively
and keep them away from harm,
thus ensuring they will have a prosperous future.



Here's what you need to know as a parent

What is bullying?

It's the use of deliberate force forms of verbal or physical abuse whether individual vs individual or group vs individual, it is unjust and repetitive behavior and over time it is intended to hurt or pressure someone, where this person is unable to defend him/herself, due to the unequal strength between the bully and the person getting bullied.

Forms of bullying

Physical

Beating, kicking, throwing stuff, taking others' belongings and hiding it

Verbal

Cursing, harsh criticism, name calling, spreading rumours, phone calls and anonymous emails

Suggestive

Threatening, rude gestures, intentional neglect or alienation, and threats by staring

Social

Allying against someone, persuading others to alienate someone

How To Tell



If My Child Is Bullied?

Sometimes you can discover that your child is being bullied, or you see an effect that is suspicious

Physical signs:

Unjustified bruises, scratches or cuts, torn clothes or damaged belongings
School-related behaviors:

Lack of desire or fear of going to school, fear of riding a school bus, asked to be dropped off to school by adults, low level of scholastic performance, returning from school in extreme hunger because his money was taken from him), complaining of losing his/her belongings, asking for an increase of money(to give it to the bully).

Psychosomatic symptoms:

Uncertain pain, headache, abdominal pain, mouth ulcers

Changes in social behavior:

Getting close to a few friends and not wanting to go out, not meeting with his/her friends as often as usual.

Changes in social behavior:

Getting close to a few friends and not wanting to go out, not meeting with his/her friends as often as usual.

Emotional indicators:

Signs of pain, unhappiness, loneliness, depression, desire to cry, stuttering, thinking of suicide.

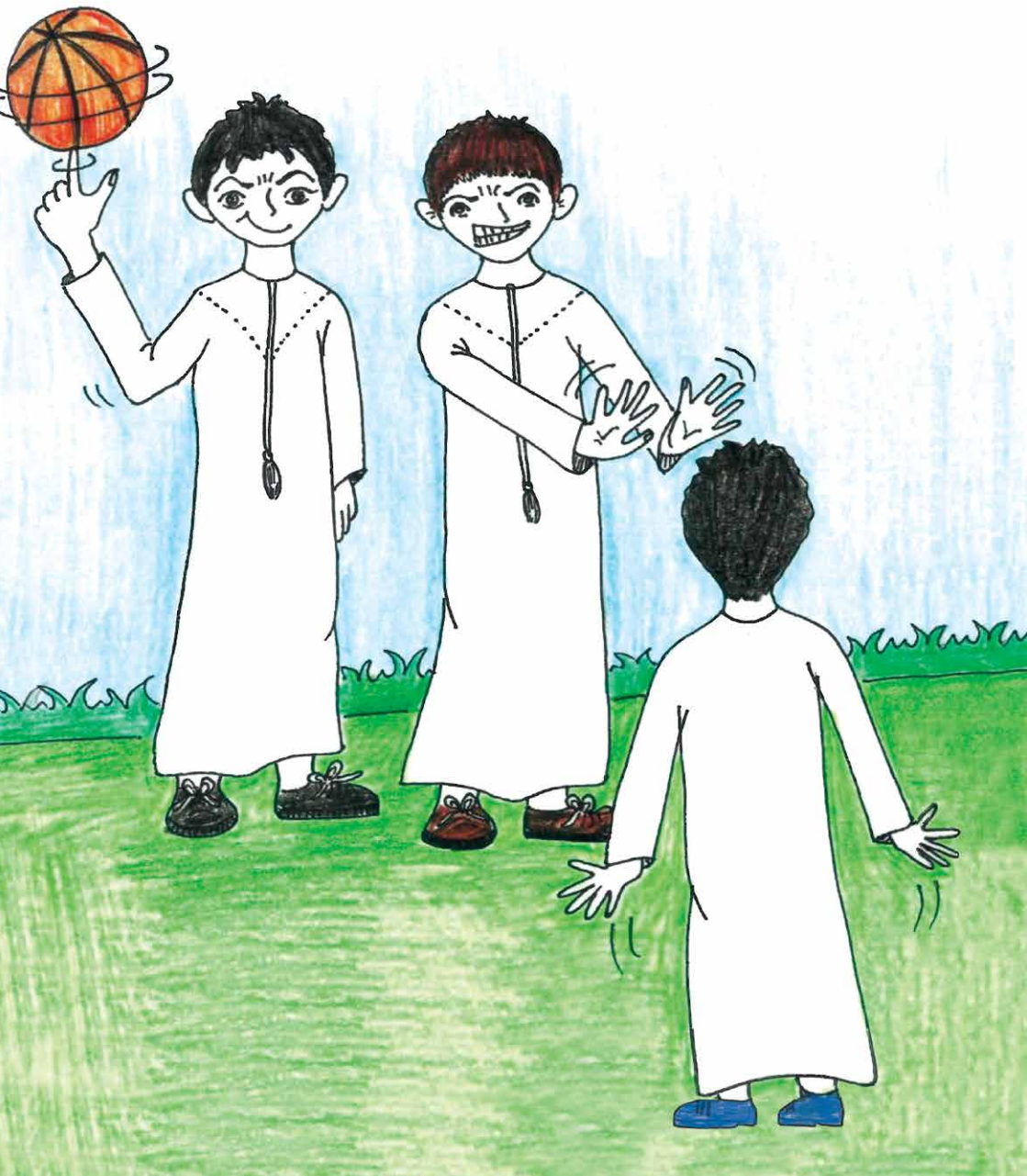
Disturbing Behaviors:

Nervousness and bad moods, not eating, eating too much, inability to sleep, nightmares, crying during sleep, wetting the bed, unwillingness to talk about what is happening.

Health indicators:

General stress, low performance, poor resistance to infection, recurrent diseases, threat or attempted suicide.

What Can I Do to prevent involved in bullying



my child from getting at school?

1. During the early days of the child's life, do whatever you can to enhance his / her feeling of a safe relationship with the care provider, because the lack of safety and serious anxiety during childhood can affect a child's ability to connect with his classmates later.

2. Be careful when choosing and using child care centers where in resorting to substandard centers in an early age can harm some children psychologically and affect their relationship with other children in school later on.

3. Keep in mind that during different stages of a child's development he/she needs more opportunities to act independently and therefore you have to practice your role in a way that combines control and support at the same time.

4. Avoid the cold authoritarian relationship and over-controlling your child because it leads to acts of violence with his/her classmates.

5. Do not use bullying tactics or your child will become another copy of you

6. Do not be too lenient with your child because he/she needs to know that there are limits to everything he/she does

7. Do not overprotect your child by reducing the amount of experience he/she can learn from, and thus can mix with other different students, because your excessive protection of the child can make him vulnerable to bullying.

8. Positive aspects of a child's behavior must be discovered and enhanced because it will help him/her to accept him/herself and trust in his/her personality, consequently becoming less affected by bullying.

9. You must show feelings of empathy with others through your personal behavior, this will help your child accept others and become more cooperative and less inclined to bullying.

10. Your child should be taught the Golden Rule (and practice it as well), which says in the Hadith: **{love for your brother what you love for yourself}**

What Can I Do If

If you suspect that your child may have been bullied in school, encourage him/her to talk to you about what happened with him/her, and know that it can be difficult for a child to talk about it, so be patient.

1. Beware to leave the situation up to the child to fix on his/her own under the argument that the child should defend him/herself from bullies, because this method will not work in most cases, especially if the child was bullied by a group of students.

2. At the same time, do not over-protect your child, and say, for example: "Well, Stay home and do not go to school and I'll take care of it."

3. Listen to your child with interest and empathy and try to know what is happening to him/her without pressing or questioning him/her to talk about what is happening.

4. It is not good to talk to the bully's parent, as it is not wise to face the child who is bullying your child.

5. Decide if it is best to discuss the problem with the school or not. This will depend on:

1. the severity of the bullying.
2. whether the child can learn how to address the situation or not.
3. the child's will to discuss the problem with the school.

***P.S.** In case the bullying is highly dangerous, ask the school for advice although the child may refused to do so.*

6. If you decide to discuss the problem with the school, make sure to describe what happened to your child as accurately as possible.

7. Remember that the school needs to know what happened to your child for the benefit of all other children.

8. You will be sure that the bullying problem you have discussed will be carefully considered and addressed according to the school policy against anti-bullying.

My Child Is Bullied?



What Can I Do If

My Child Is Bullying Others?



- Deal with the situation clearly and seriously and take action to prevent it from continuing.
- Try to know why your child is doing this, maybe he/she were provoked. If that is true, look for ways to stop this provocation, which maybe, for example, calling him unkind names. Therefore, you can work on preventing this behavior without getting involved in bullying.
- Do not seek to threaten or punish your child in general because he / she is acting improperly, especially using physical punishment.
- If the child is involved in bullying as a result of others encouragement try to direct him to assess his own behavior, to judge what he has does and whether it is good to be affected by others.
- Show your appreciation of your child's behavior if he sympathizes with people who have been abused or harassed.
- Make sure that you are not involved in bullying because the model you show of yourself to your child is more influential when what you say.
- If you can't prevent the bullying, ask the school for help, because working with the school in these cases can often lead to better results.
- If the school tells you that your child is bullying others and ask you to come, be prepared to cooperate with the school in developing a plan to assess your child's behavior and stop what is happening.



The Supreme Council for Motherhood & Childhood
and **unicef**
implemented the
Anti Bullying Program in Schools
In 36 public and private schools nation wide
since 2015 to 2017