التنمر المدرسي: مفهومه، أسبابه، طرق علاجه

د. سليمة سايحي-جامعة بسكرة- الجزائر

الملخص:

إن من المشاكل التي تحدث في الخفاء والتي تؤثر سلبا على المتعلمين ما يسمى بسلوك التنمر، والذي يؤثر على الطالب نفسه في جميع المجالات وعلى زملائه ومن ثم على النظام المدرسي بشكل عام، وقد أصبحت هذه الظاهرة أكثر شيوعا في ظل عصر العولمة، والانفجار المعرفي وثورة الاتصالات والمعلومات، الأمر الذي يتحتم علينا كمختصين وباحثين ومعلمين وأولياء أمور الاهتمام بهذه المشكلة وتكثيف الدراسات والأبحاث حولها، خاصة وأنها لم تحظى بأهمية الدراسة والبحث في البيئة العربية لتوضيحها وتمييزها عن بعض السلوكيات المضادة للمجتمع، وأيضا لتحديد حجمها وأسبابها وطرق علاجها. وهذا هو هدف هذه الورقة العلمية.

Abstract :

The problems that occur in secret and that affect negatively on the so-called behavior of bullying, which affects the student himself in all areas and his colleagues and then on the school system in general, has become a phenomenon more common in the era of globalization, and the explosion of knowledge and the communications revolution And information, which is imperative for us as specialists, researchers, educators, and parents to pay attention to this problem and intensify studies and research around them, especially since they did not enjoy the importance of study and research in the Arab environment to clarify and distinguish them from some anti-social behaviors, and also to determine the size and causes and ways to Face. This is the goal of this scientific paper ..

المقدمة:

تعد المدرسة المؤسسة التربوية والاجتماعية الثانية في الأهمية بعد الأسرة من حيث مكانتها في التأثير على الطالب ورعايته، وتنمية شخصيته، ومهاراته، ومواهبه، وقدراته وتزويده بالمعلومات والمعارف المستجدة اضافة إلى أنها توفر له بيئة اجتماعية مليئة بالمثيرات التي تعمل على تحفيز طاقاته الكامنة، وتوجيهها بالاتجاه الذي يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع،

وهي بهذا تحقق الهدف العام للتربية، وهو إعداد يل قادر على أعباء الحياة، ويكون فاعلاً منتجاً ملبياً لحاجاته وحاجات مجتمعه، وقادراً على التكيف وتحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية. مثلما تساهم المدرسة في نمو الطلبة الجسمي، والعقلي، والانفعالي، والمعرفي، والمهني. في ضوء الخبرات المتنوعة المقدمة اليهم، فأنها قد تساهم أيضا في إكساب البعض سلوكات مضطربة كالعنف والعدوان، من خلال تفاعلهم مع بعض مثيرات البيئة المدرسية والمجتمع المحلي. (الزعبي، 2015 : 166)

ويعد التنمر المدرسي (bullying)، أو التسلط، أو الترهيب، أو الاستئساد، أو الاستقواء شكل من أشكال العنف الممارسة في المجتمعات المدرسية، وهذه هي أسماء مختلفة لظاهرة سلبية نشأت في الغرب وبدأت تغزو مدارسنا بفعل تأثيرات العولمة والغزو الإعلامي الغربي، لقد أصبحت المدارس محل عمليات تنمر يومية.

وقد لقي التنمر الاهتمام لأول مرة في ستينات القرن الماضي على يد أوليس Olweus حيث لم يكن هناك تعريف دقيق لهذه الظاهرة، فوضع تعريفا له ثلاث محكات تحدد سمات هذه الظاهرة فجاءت كالتالي: أي سلوك عدواني يمارسه الفرد على فرد آخر بصورة دورية متكررة ويلحق به أذى لفظيا أو جسديا بصورة مباشرة أو غير مباشرة يعد تنمرا. (الزعبي، 2015 : 166)

وفي ضوء التعريف السابق، يميز أوليس Olweus بين سلوكي العدوان والتنمر فالتنمر سلوك سلبي متكرر وموجه نحو فرد دون الآخر، كما أنه لا يوجد تكافؤ في القوة الجسدية بين المتنمر والضحية، فالضحية دائما ضعيف وغير قادر على مقاومة المتنمر وهذا ما يجعل المتنمر يشعر بسلطته فيفرضها على ضحاياه متى شاء. (جرادات، 2008 : 110)

وقد فسرت العديد من النظريات أهم الأسباب وراء انتشار ظاهرة التنمر المدرسي، حيث ترجع الأسباب في مجملها إلى التغيرات التي حدثت في المجتمعات الإنسانية والمرتبطة أساسا بظهور العنف والتميز بكل أنواعه واختلال العلاقات الأسرية في المجتمع، وتأثير الإعلام، وزيادة حالات الفقر، وعدم قدرة أسر المتنمرين على ضبط سلوكاتهم.

ونظرا لسرعة انتشار هذه الظاهرة وخطورة آثارها على المجتمع المدرسي برزت الحاجة إلى تكثيف الدراسات فيها لتحديد أسبابها وطرق التصدي لها.

أولا. الإطار التصوري للدراسة

1- مشكلة الدراسة:

التنمر ظاهرة موجهة من طفل إلى آخر في مثل عمره أو أصغر منه قليلاً وفي هذه الحالة يصبح الخطر أكبر، والنتائج الحالية على الأطفال الضحايا والمتنمرين ذات أثر بالغ حيث يعاني الضحايا من الانعزال الاجتماعي والانسحاب والرفض والاضطهاد والمضايقة وعدم الأهمية، وكذلك الأداء الأكاديمي المنخفض، والنتائج المستقبلية خطرها كبير حيث يتحول بعض الضحايا إلى متنمرين. وأما المتنمرون فيطورون أنماطاً من السلوك اللااجتماعي والإجرامي وتعاطي الكحول والمخدرات واستخدام السلاح.

وحظي التنمر في البلدان الغربية والمتقدمة بدراسات كثيرة تناولت كافة أشكاله وأنواعه والفئات المشاركة فيه جميعها والعوامل المؤثرة فيه، والبرامج المعدة لمواجهته، واهتمت المدارس بالقوانين التي تمنع التنمر والاضطهاد والإذلال، (الصبحيين والقضاة، 2013 : 77) ولم يحظى بمثل هذا الاهتمام بالدراسة والبحث في الدول العربية باستثناء بعض الدراسات القليلة التي أجريت في السنوات الماضية، على الرغم من أنه يعد من أخطر الظواهر التي تواجهها مدارسنا اليوم من المفروض أن تكشف الدراسات حول هذه المشكلة. وتشير الإحصائيات العالمية إلى انتشار التنمر المدرسي بين تلاميذ المراحل المختلفة حيث يتعرض ما يقارب (15-20 %) من تلاميذ المرحلة الابتدائية للتنمر والعنف من أقرانهم، وتزيد هذه النسبة لدى تلاميذ المرحلة الإكمالية، حيث تصل إلى نحو 30% و10% في المدارس الثانوية. في حين تشير الإحصاءات إلى أن حوالي نصف الأطفال في العالم تعرضوا مرة واحدة على الأقل للتنمر، خلال المرحلة المدرسية، وأن نسبة 10% منهم يتعرضون لنوع من الضغوط العنيفة بشكل منتظم. (أحمد وعبده، 2016 : 4)

وأصبح انتشار ظاهرة التنمر فيها أمرًا أثبتته العديد من الدراسات على مستوى العالم. ويكفي الاطلاع على الإحصائيات العالمية الخاصة بهذه الظاهرة للوقوف على خطورتها. ففي الولايات المتحدة الأمريكية - التي يعتبر فيها التنّمر المشكلة الأكثر حضوراً من مشاكل العنف في المدارس- تُشير الدراسات بأن ثمانية من طلاب المدارس الثانوية يغيبون يوماً واحداً في الأسبوع على الأقل بسبب الخوف من الذهاب إلى المدرسة خوفا من التنمر. وكذلك في دراسة لكوي (Coy , 2001) بعنوان «التنمر في المدارس» كشفت نتائجها أنه يهرب يوميًا حوالي (160.000) طالب من المدارس بسبب التنمر الذي يلاقونه من زملائهم. كما كشفت دراسة مسحية لإيرلينغ Erling بعنوان (التنمر: أعراض كئيبة وأفكار انتحارية) أجريت على 2088 تلميذًا نرويجيًا في المستوى الثامن – كشفت أن الطلبة ممن يمارسون التنمر وكذلك ضحاياهم قد حصلوا على درجات عليا في مقياس الأفكار الانتحارية. وفي دراسة لليند وكيرنيLind & Kerrney أجريت في نيوزلندا، اتضح أن حوالي 63% من الطلاب قد تعرضوا لشكل أو آخر من ممارسات التنمر، كما أشارت دراسة أدامسكي وريان Rayan & Adamski التي أجريت في ولاية إلينوي بالولايات المتحدة إلى أن أكثر من 50% من الطلاب قد تعرضوا لحالات التنمر، وفي ايرلندا أوضحت دراسة لمينتون Minton تعرض الطلاب لمشكلات التنمر بنسبة 35% من طلاب المرحلة الابتدائية و36.4% من طلاب المرحلة المتوسطة. (اوباري، 2017)

هذه الإحصائيات المقلقة تدفعنا للتساؤل حول هذه الظاهرة وتحليلها بحثا عن أسبابها و طرق علاجها، حتى لا تتحول إلى عامل آخر ينضاف إلى عوامل الهدر المدرسي في دول العالم الثالث. لذا يمكن بلورة مشكلة الدراسة في في الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مفهوم التنمر المدرسي وما أشكاله ومسبباته؟
- ما هي طرق علاج هذه المشكلة؟

2- أهمية الدراسة:

تتحدد أهمية الدراسة الحالية في أنها:

– تلفت نظر المربين والمعلمين ومدراء المدارس والمرشدين التربويين لسلوك التنمر ونتائجه الخطيرة على الطلبة.

– توجه نظر المجتمع إلى التعاون مع المدارس لإنجاح البرامج التي تهدف إلى تقليص سلوك التنمر وتخفيضه والتصدي له.

– تتناول موضوعًا مهماً والذي لم يلقى البحث الكافي في البيئة العربية والمحلية حيث وجدت الباحثة في حدود علمها دراسات قليلة جدا ومعظمها في السلوك العدواني والعنف.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

– التعرف على ظاهرة التنمر المدرسي من حيث مفهومها وأهم الأسباب والعوامل التي تؤدي لظهورها لدى الطالب.

– التعرف على أهم أساليب وطرق علاج مشكلة التنمر المدرسي، وأهم البرامج المستخدمة لذلك.

ثانيا. الإطار النظري للدراسة:

1- مفهوم التنمر المدرسي:

يعتبر مفهوم التنمر من المفاهيم الحديثة نسبيا؛ وربما يرجع ذلك لحداثة الاعتراف به؛ باعتباره نوع من أنواع العنف؛ وتعتبر الدراسات التي تناولت هذا المفهوم قليلة بشكل عام ويصعب الرجوع إلى مقياس دقيق؛ لتحديد السلوكيات التي يمكن اعتبارها تنمرا تختلف عن السلوكيات التي تحدث بشكل عابر، ولكن تتفق جميع الدراسات التي تناولت مفهوم التنمر على أنه استغلال السلطة والقوة؛ لممارسة سلوكيات عدوانية من طالب، أو مجموعة من

الطلبة تجاه طالب آخر يكون أقل في القوة والقدرة؛ وتتسم تلك الممارسات بالتكرار؛ فما يحدث لمرة واحدة لا يمكن اعتباره تنمرا في ضوء مفهوم التنمر. (العتيبي وآخرون، 2015: 21)

يعتبر دان ألويس النرويجي Dan Olweus الأب المؤسس للأبحاث حول التنمر في المدارس عام 1978. ويعرف 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، الإغاظة والشتائم، كما يمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي كالضرب والدفع والركل، أو حتى بدون استخدام الكلمات أو التعرض الجسدي مثل التكشير بالوجه أو الإشارات غير اللائقة، بقصد وتعمد عزله من المجموعة أو رفض الاستجابة لرغبته". (الصبحيين والقضاة، 2013 : 9)

وحسب ألويس فلا يمكن الحديث عن التنمر إلا في حالة عدم التوازن في الطاقة أو القوة (علاقة قوة غير متماثلة)؛ أي في حالة وجود صعوبة الدفاع عن النفس، أما حينما ينشأ خلاف بين طالبين متساويين تقريبا من ناحية القوة الجسدية والطاقة النفسية، فإن ذلك لا يسمى تنمرًا، 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. (العتيبي وآخرون، 2015 : 21)

يقترح مركز الولايات المتحدة الوطني لإحصاءات التعلم أنه يمكن تقسيم التنمر إلى فئتين: تنمر مباشر، وتنمر غير مباشر، والذي يعرف باسم العدوان الاجتماعي (Devoe & Chandler, 2005) . وقد أشار روس (Ross, 1998) إلى أن العدوان الاجتماعي أو التنمر غير المباشر يتميز بتهديد الضحية بالعزل الاجتماعي من خلال: الشائعات، ورفض الاختلاط مع الضحية، والتنمر على من يختلط مع الضحية، وانتقاد أسلوب الضحية في العديد من الأمور. (الزعبي ومحيدات، 2014 : 36)

ويتفق الباحث رجبي (1999) Rigby أحد رواد التنمر في المدارس مع ألويس في "أن التنمر ظلم أو اضطهاد متكرر يكون جسميا، أو نفسيا 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". (العتيبي وآخرون، 2015 : 21)

وقد تعددت تعريفات التنمر Bullying نظرا الى تعدد معانيه وثراء محتواه، ومن هذه التعريفات نذكر أولا:

- التعريف اللغوي: 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 ". (العتيبي وآخرون، 2015 : 22)
- التعريف الاصطلاحي: يعرف (Pepler&Cragi,2000) بأنه: "شكل من أشكال العدوان، لا يوجد فيه توازن للقوى بين المتنمر والضحية ودائما ما يكون المتنمر أقوى من الضحية، والتنمر قد يكون لفظيا أو بدنياً أو نفسياً وقد يكون مباشرا أو غير مباشر". (أحمد وعبده، 2016 : 7)

ويعرفه Joliffe & Farrington (2006) بأنه: "حالة من السلوكات السلبية المتكررة يقصد بها الإيذاء أو المضايقة تصدر من شخص قوي ضد شخص آخر أقل قوة. (الزعبي، 2014 : 173)

أما سميث وزملائه (Smith, Osborn & Samara, 2008) فقد عرفوه بأنه: " عدوان متكررة سواء بصورة لفظية أو نفسية أو جسدية يصدر من فرد أو مجموعة أفراد ضد الآخرين ". .....

ويعرفه أيضا Barton (2006) في (أحمد وعبده، 2016 : 8) من خلال ثلاثة معايير، المعيار الأول: أنه عدوان عام ومتعمد وأنه قد يكون ماديا أو لفظيا أو جسميا أو الكترونيا، المعيار الثاني: التنمر يكشف عن ضحايا للعدوان المتكرر عبر فترة ممتدة من الزمن، المعيار الثالث: التنمر يحدث اختلالا بالغا في العلاقات الشخصية.

ويقدم بيرماستر (Burmaster, 2007) تعريفا للتنمر المدرسي بأنه: "سلوك عدواني عادة ما يحتوي على عدم توازن للقوى بين المتنمر والضحية، ويتكرر مع مرور الوقت،

وللتنمر أشكالٌ عديدة تشمل الاعتداء الجسدي، والإهانات اللفظية، وتهديدات غير لفظية، كما تشمل أيضا استخدام وسائل الاتصالات الحديثة لإرسال رسائل مركبة ومحيرة وأحيانا رسائل تهديدية". (خوج، 2012 : 193)

كما أكد سوليفان وكليري (Sullivan & Cleary, 2004) على أن سلوك التنمر يعكس في مضمونه سلسلة من الأفعال السلبية المؤذية عن طريق شخص أو أكثر ضد شخص آخر أو أكثر على مدار مدة طويلة من الزمن - يتتبع فيها المتنمر عن كثب أحوال الضحية - وهذه الأفعال السلبية تعكس سلوكا إيذائيا مبنيا على عدم توازن القوى في ميزان العلاقة بين كل من المتنمر والضحية ". (خوج، 2012 : 192-193)

ويمكن أن تتضمن التصرفات التي تعد تنمرا :

- التنابز بالألقاب.
- الإساءات اللفظية أو المكتوبة.
- الإقصاء المتعمد من الأنشطة، أو من المناسبات الاجتماعية.
- الإساءة الجسدية أو الإكراه.

من التعريفات السابقة يتضح أن التنمر المدرسي 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 الوسط المدرسي أو في الأماكن المحيطة بالمدرسة.

كما أن التنمر فعل أو سلوك تسبقه نية مبيتة، وقصد متعمد لإيقاع الأذى والضرر بضحية بهدف إخضاعه قصراً أو جبرا في إطار علاقة غير متكافئة ينجم عنها أضرار جسمية، ونفسية (لفظية - غير لفظية) وجنسية بطريقة متعمدة في مواقف تقتضي القوة والسيطرة على الضحية.

2- خصائص التنمر:

وبهذا يتضمن التنمر ثلاث خصائص أساسية هي أنه:

- مقصود، فالمتنمر يتعمد إيذاء شخص ما.
- متكرر، أي أن المتنمر غالبا ما يستهدف إيذاء نفس الضحية لعدة مرات.
- عادة ما يحتوى على عدم توازن القوى، أي أن المتنمر يختار الضحية ا أقل منه قوة.

كما يمكن توضيح خصائص كل من المتنمر والمتنمر عليه (الضحية):

أ. خصائص المتنمر:

- القوة (بسبب العمر، الحجم، والجنس).

- تعمد الأذى (فالمتنمر يجد لذة في توبيخ الضحية أو محاولة السيطرة عليها، ويتمادى عند إظهار الضحية عدم الارتياح).

- الفترة والشدة (استمرار التنمر ومعاودته على فترات طويلة)، ودرجة التنمر محطمة لاحترام الذات لدى الضحية.

وبوجه عام يميل المتنمرون إلى ان يكونوا مغرورين وأقوياء ومقبولين من أقرانهم، ويتميزون خاصة برغبتهم في السيطرة على الآخرين عن طريق استخدام العنف. ويظهرون القليل من التعاطف تجاه ضحاياهم. كما يتميز المتنمر بأنه محاط بمتنمرين او أتباع سلبيين، وهؤلاء لا يبدؤون بالضرورة بالسلوك العدواني، ولكنهم يشاركون فيه، ويقدمون الدعم والتشجيع للمتنمر، وموافقتهم ترفع من إحساس المتنمر بذاته ومكانته، ويجعل سلوك التنمر مستمرًا.

ب . خصائص المتنمر عليه (الضحية):

للضحية بالمقابل في موقف التنمر خصائص هي:

- قابلية السقوط (فالضحية سريعة الانخداع، ولا تستطيع أن تدافع عن نفسها، ولها خصائص جسدية ونفسية تجعلها عرضة لأن تكون ضحية).

- غياب الدعم (فالضحية تشعر بالعزلة والضعف، وأحيانًا لا تذكر الضحية المتنمر عليها خوفًا من انتقام المتنمر).

كما يتصف الضحايا بأن لديهم تقديرًا منخفضًا للذات، وعددًا قليلًا من الأصدقاء، وإحساسًا بالفشل، وسلبية وقلقًا وضعفًا وفقدان ثقة بالنفس. ومعظمهم أضعف جسديًا من أقرانهم مما يجعلهم عرضة لهجمات المتنمرين. ولأنهم عاجزين عن تكوين علاقات مع أقرانهم فهم يميلون للعزلة في المدرسة، مما يجعلهم يشعرون بالوحدة والإهمال. كما يخشون الذهاب للمدرسة مما يعيق قدرتهم على التركيز، ويخلق أداءً دراسيًا يتراوح بين الهامشية والضعف، مع الوجود الدائم للتهديد بالعنف مما يشعرهم بالافتقار إلى الأمان، الأمر الذي ينتج عنه الأعراض البدنية والنفسية لديهم. (القحطاني، 2013)

3- أشكال التنمر المدرسي:

هناك عدة أشكال للاستقواء يمكن عرضها كما يلي: (الصبحين والقضاة، 2013: 10-11)

- **التنمر الجسمي:** كالضرب أو الصفع، أو القرص، أو الرفس أو الإيقاع أرضاً، أو السحب، أو اجباره على فعل شيء.
- **التنمر اللفظي**: السب والشتم واللعن، أو الإثارة، أو التهديد، أو التعنيف، أو الإشاعات الكاذبة، أو إعطاء ألقاب ومسميات للفرد، أو إعطاء تسمية عرقية.
- **التنمر الجنسي**: استخدام أسماء جنسية وينادى بها، أو كلمات قذرة، أو لمس، أو تهديد بالممارسة.
- **التنمر العاطفي والنفسي:** المضايقة والتهديد والتخويف والإذلال والرفض من الجماعة.
- **التنمر في العلاقات الاجتماعية**: منع بعض الأفراد من ممارسة بعض الانشطة بإقصائهم أو رفض صداقتهم أو نشر شائعات عن آخرين.
- **التنمر على الممتلكات**: أخذ اشياء الآخرين والتصرف فيها عنهم أو عدم ارجاعها أو اتلافها. وهنا لابد من القول إن هذه الأشكال السابقة قد ترتبط معاً فقد يرتبط الشكل اللفظي مع الجسدي أو الجسدي مع الاجتماعي أو غيرها.

كما يمكن أن يكون التنمر اليوم أكثر تطوراً من خلال الوسائل الحديثة كالانترنت مثل: إرسال رسائل عن طريق البريد الالكتروني، أو الهاتف الخلوي، أو نشر إشاعات على صفحات الإنترنت، وهذا يعطي مساحة إضافية للتنمر.

من خلال الطرح السابق، يتضح أن التنمر يشير إلى ممارسة فرد أو جماعة للسلوكيات غير المقبولة، تعبر عن ممارسات عدائية متكررة، من شأنها استبعاد الآخرين، والتقليل من شأنهم، ومكانتهم وإهدار إنسانيتهم، ويمكن أن يتضمن التنمر الإساءات اللفظية، أو المكتوبة، أو التنابز بالألقاب، أو الاستبعاد من النشاطات الجماعية والمناسبات الاجتماعية، أو الإساءة الجسدية، أو الإكراه على فعل معين، على هذا الأساس فإن جوهر مفهوم التنمر هو إيذاء شخص آخر بطريقة ما، يعجز هو عن مواجهتها، نظرًا للتباين في القوة بين الشخص المتنمر، وشخص الضحية.

4- انتشار التنمر المدرسي:

أصبحت ظاهرة التنمر في تزايد مستمر رغم التوعية لمخاطر هذه الظاهرة والتصدي لوقفها على مستويات المدرسة والبيئة المحلية والمجتمع بشكل عام. فهناك طالب من كل سبعة طالب هو ضحية، ويؤثر التنمر على خمسة ملايين طالب في المرحلة الابتدائية والمتوسطة في الولايات المتحدة، ويتعرض مانسبته (10-15)% من جميع الأطفال في العالم للتنمر، أو أنهم رأوا أفراداً يتعرضون للتنمر في المجالات المختلفة(الجسمية، أو اللفظية أو النفسية أو الجنسية)وأن25% من الأطفال اعترفوا بأنهم ضحايا للتنمر، وفي استراليا تعرض (50 %) من الأطفال الذكور الذين تتراوح أعمارهم ما بين (11-15) سنة للتنمر.

ويقدر الخبراء بأن هناك نحو 3.7 ملايين طفل في الولايات المتحدة يتعرضون للتنمر عليهم في المدارس الإبتدائية أو المتوسطة، وإن نحو 20 % يتعرضون لمعاناة طويلة المدى من التأثيرات النفسية والسيكوسوماتية والأفكار الانتحارية جراء التنمر عليهم.

وأشارت نتائج بحوث أوليس (Olweus, 1991) إلى أن الذكور هم أكثر مشاركة في التنمر من الإناث، وأن 60% من الإناث يكن ضحايا للتنمر مابين الصف الخامس وحتى

الصف السابع، وأن من (15-20)% يتنمر عليهن من الذكور والإناث معاً، وأن نسبة أكثر من 80% من الضحايا الذكور يتنمر عليهم من الذكور، ويرى أن الذكور أكثر تنمرا من الإناث من 3 - 4 مرات في التنمر المباشر، (التنمر الجسمي) وبالمقابل تستخدم الإناث المتنمرات التنمر غير المباشر مثل التجاهل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية والاستثناء من المجموعة (الإقصاء)، والتنمر اللفظي (توجيه الشتائم والسب). (الصبحين والقضاة، 2013 : 12-14)

5 - أسباب التنمر المدرسي:

ترجع مشكلة التنمر إلى أسباب كثيرة، وقد صنفها المهتمون إلى عدة أصناف على النحو التالي: - (العتيبي وآخرون، 2015 : 35-37)

5. 1- أسباب ذاتية (فردية): تقسم بناء على الأشخاص المشتركين في التنمر ومنها:

أ - أسباب تتعلق بالمتنمر مثل:

- الغيرة والغض والعدوانية، والاستقواء، وإبراز القوة، والاستعراض والنفوذ على الآخرين.
- الشعور بالإحباط واستخدام السلوكيات العدوانية؛ كوسيلة للتنفيس عن المشاعر.
- تقدير الذات المرتفع مع الافتقار إلى مهارات الضبط الاجتماعي، والضبط الانفعالي.
- انخفاض المستوى الأكاديمي.
- ضعف الوازع الديني عند المراهقين، وتعاطي الكحول والمخدرات.

ب - أسباب تتعلق بضحية التنمر:

- يتسم بالموهبة والتحصيل العلمي المرتفع ومحبوب وأكثر قبولا لدى المعلمين.

– أصغر وأضعف من زملائه، أو قد يكون مصاب بالسمنة، أو بعيوب في الوجه، أو النطق، أو إعاقات.

– ضعيف الثقة بالنفس، وتقدير الذات، ويرتفع لديه القلق وسلبي وخجول ومستسلم للتنمر.

– يميل للوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على التكيف النفسي، والاجتماعي بسهولة.

ج - أسباب مشتركة بين المتنمر والضحية مثل:

– الشعور بالوحدة، والافتقار إلى الدعم الاجتماعي والأمن النفسي.

– ضعف في المهارات الاجتماعية؛ مثل مهارات الضبط الاجتماعي، والانفعالي، والتواصل مع الآخرين.

– الاضطرابات النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة وعدم الإحساس بالمسؤولية.

– عدم الثقة بالنفس؛ فمن جهة المتنمر يلجأ للعنف للتعويض، ولضحية التنمر 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:

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

– **مشجعون**: وهم الذين لا يش ء ون في العراك، ولكن يكتفون بالتشجيع.

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

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

5. 2- أسباب أسرية:

أ- التنشئة الأسرية وطريقة التربية والتي تكمن في:

- التذبذب في اتخاذ القرارات، وأسلوب التربية بين الوالدين؛ مما يؤدي إلى اختلاف القوانين في المنزل.

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

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

هـ- ترتيب الطفل بين الإخوة: فالأطفال الذين يكون ترتيبهم بين أخوتهم بين(4-7) هم أكثر عرضة ليصبحوا متنمرين؛ بسبب قلة الاهتمام الذي قد يجده الطفل الأول والأخير.

و- التنافس بين الأشقاء: 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.

5. 3- أسباب تربوية (البيئة المدرسية):

أ- أسباب تتعلق بالمعلم من أهمها:

- ضعف دور المعلم في تلقين القيم الإيجابية للطلبة، والتساهل في ضبطهم خلال الحصة.
- لجوء المعلم لاستخدام العنف كوسيلة للتعليم.
- استراتيجيات التدريس أو التعليم التقليدية المتبعة؛ والتي لا تعطي للطالب حرية التعبير عن الرأي أو المناقشة، وقد تتضمن العنف والتخويف.
- عدم اللجوء إلى 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 الأقسام 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 الأصدقاء.

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

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

5. 4- 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 إلى تقليدها والإحساس بأن التصرف طبيعي دونما وعي بعوائق هذه السلوكيات.

ج- الألعاب العنيفة :كألعاب الفيديو والكمبيوتر تجسد مناظر العنف وحوادث إطلاق النار والتفجيرات، وتلعب دورا في زيادة نسبة العنف في المدارس ومنها ممارسة التنمر.

د- الافتقار إلى الدعم الاجتماعي: فالطلبة الذين لا يجدون دعم اجتماعي كاف كتوفير أنشطة إيجابية؛ لإشغال 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 عاملا لازدياد التنمر بين الأطفال والمراهقين.

6- آثار التنمر المدرسي:

يشمل التنمر في المدارس الضحايا، والمتنمرين أنفسهم، والتلاميذ الموجودين أثناء موقف التنمر؛ وكل هذه المجموعات الثلاث تتأثر بموقف التنمر، ويمكن توضيحها فيما يلي: (القحطاني، 2013)

6. 1- آثار التنمر على الضحايا:

ينعكس التنمر بشكل سلبي على الأفراد المتعرضين له، ومن أهم آثاره ما يلي:

– يؤدي التنمر إلى مشاكل نفسية وعاطفية وسلوكية على المدى الطويل كالاكتئاب والشعور بالوحدة والانطوائية والقلق والإدمان وإيذاء النفس.

– يلجأ الفرد للسلوك العدواني نتيجة للتنمر، فقد يتحول هو نفسه مع الوقت إلى متنمر أو إلى إنسان عنيف.

– يزداد انسحاب الفرد من الأنشطة الاجتماعية الحاصلة في العائلة أو المدرسة، حتى يصبح إنساناً صامتاً ومنعزلاً.

– قد يوصل التنمر الضحية إلى الانتحار، حيث أثبتت الدراسات أن ضحايا الانتحار بسبب التنمر في ازدياد مستمر وخاصة بعد دخول التنمر الإلكتروني إلى الصورة.

– من آثار التنمر قلة النوم أو النوم بكثرة.

– كما يعاني من يتعرض للتنمر إلى الصداع وآلام المعدة وحالات من الخوف والذعر.

– تدني التحصيل الدراسي، بسبب ترك الدراسة أو كثرة التغيب.

– سوء العلاقات الاجتماعية وسوء الظن.

2. 6 - آثار التنمر على المتنمرين:

– الادمان على الخمور والمخدرات.

– الدخول في عراكات، تخريب الممتلكات، وترك الدراسة.

– ممارسة نشاطات جنسية مبكرة.

– التورط في اعمال اجرامية ومخالفات مرورية.

– يكون معتدياً وعنيفاً في علاقته مع زوجته أو أولاده مستقبلا.

3. 6 - آثار التنمر على الموجودين أثناء حدوث التنمر (المتفرجين):

يمكن أن يتأثر التلاميذ بالتنمر إما بشكل مباشر أو غير مباشر، وهذه الآثار تتنوع من المشكلات الصحية والنفسية للفرد إلى تبني ورعاية قيم اجتماعية عدوانية، وتبني ثقافة التنمر بالنسبة لمجتمع المدرسة ككل.

ثالثا. علاج التنمر المدرسي:

أول خطوة لعلاج هذه المشكلة هو الاعتراف بوجودها، تليها مرحلة التشخيص للوقوف على حجم هذه الظاهرة في مدارسنا وتحديد المستويات الدراسية التي تنتشر فيها أكثر من غيرها، ومعرفة الأسباب التي تؤدي إلى انتشار التنمر. عندئذ يمكننا أن نعمل على إيجاد حلول لهذه المشكلة التي تنتشر أكثر في الدول الغربية بسبب التغييرات التي تحدث في المجتمعات وتأثير الإعلام الذي غيّر كثيراً من سلوكيات الأطفال والمراهقين، وامتد تأثيره ليشمل حتى سلوكيات البالغين. وفي الدول العربية، تعتبر الوقاية من التنمر في المدارس أحد برامج الخطة الجديدة لـ (اليونيسف) للمرحلة (2014-2017)، والهدف الرئيسي لهذا البرنامج هو الوصول لمدارس خالية من التنمر لضمان بيئة آمنة للأطفال.

1- العلاج الأسري:

تعتبر الأسرة البيئة الأولى التي تؤثر في سلوك الطفل، وهي بذلك تكتسي أهمية بالغة في ترتيب المتدخلين في علاج التنمر، وليكون التدخل الأسري فعالا، لابد من التروي وعدم العجلة في الحكم على سلوك الطفل ووصفه بالمتنمر قبل أن تتضح الرؤية وتتم دراسة المشكلة من جميع الجوانب، واستشارة جميع المتدخلين في حياة الطفل، بما في ذلك بحث الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الطفل في المدرسة فيما يخص التحصيل الدراسي، والتي يمكن أن تكون وراء سلوكه العدواني. وفي حالة ثبوت تنمر الطفل، يجب مناقشته بهدوء وتعقل، واستفساره حول الأسباب التي تجعله يسلك هذا المنحى تجاه أقرانه، وتوضيح مدى خطورة هذا السلوك، وآثاره المدمرة على الضحية. وفي جميع الأحوال، يجب تفادي وصف الطفل بالمعتدي أو المتنمر أو أي نعت قادح أمام زملائه، لأن ذلك يمكن أن يأتي

بنتائج عكسية وخيمة، كما يجب على الآباء عدم اختلاق الأعذار للطفل والتبرير لأفعاله وبخاصة أمام المعلمين والزملاء. من جهة أخرى، ينبغي التحكم فيما يشاهده الطفل في التلفاز،وتذكير الأطفال بوجوب احترام مشاعر الآخرين، بمناسبة عرض مشاهد لأشخاص يتعرضون لمواقف مضحكة أو محرجة، وإقناعهم أن هذه الأمور غير مسلية وشرح شعور الآخرين إذا ما كانوا ضحايا لمثل هذه التصرفات. وعموما، ينبغي على الوالدين التعامل مع الموضوع بجدية لأن الأطفال الذين يتنمرون على الآخرين عادة ما يواجهون مشاكل خطيرة في حياتهم المستقبلية، وقد يواجهون اتهامات جنائية، وقد تستمر المشاكل في علاقاتهم مع الآخرين. أما في حالة كان الابن ضحية للتنمر، فيجب على الوالدين إبلاغ الإدارة، والشروع في تعليم الطفل مهارات تأكيد الذات، ومساعدته على تقدير ذاته من خلال تقدير مساهماته وإنجازاته، وفي حال كان منعزلا اجتماعيا بالمدرسة فيجب إشراكه بنشاطات اجتماعية تسمح له بالاندماج مع الآخرين وبناء ثقته بنفسه.

2- العلاج المدرسي:

إن التعامل الأمثل مع التنمر المدرسي يتم من خلال تطوير برامج مدرسية واسعة بالتعاون بين الإدارة التربوية والطلبة والمعلمين وأولياء الأمور والمجتمع المدني، بحيث يكون هدف هذه البرامج هو تغيير ثقافة المدرسة، وتأكيد الاحترام المتبادل، والقضاء على التنمر ومنع ظهوره. ومن المفيد جدا في هذه الحالة الانطلاق من برنامج ألويس لمكافحة التنمر الذي تم تطويره في الثمانينيات من قبل العالم النفسي النرويجي دان ألويس (Dan Olweus) ويهدف البرنامج لمكافحة التنمر ومساعدة الأطفال على العيش بشكل أفضل وجعل بيئة المدرسة أكثر ايجابية. وقد استخدم برنامج ألويس في أكثر من اثني عشرة دولة على نطاق العالم وقد أظهرت الدراسات أن حالات التنمر في المدارس التي استخدمت هذا النظام قد تراجعت بنسبة 50% خلال عامين. ويتم تطبيق هذا البرنامج على مدى عدة سنوات، تتخللها وقفات لتقويم النتائج ولقياس مدى فعاليته في التقليل من انتشار ظاهرة التنمر والتخفيف من حدة آثارها .

وليكون البرنامج العلاجي فعالا، لابد أن يشمل الأمور التالية:

- توعية المعلمين والأهالي والطلبة بماهية سلوك التنمر وخطورته.
- إشراك المجتمع المدني والشركاء المؤسساتيين للمدرسة في محاربة الظاهرة.
- إدراج التربية على المواطنة والسلوك المدني في المناهج الدراسية.
- تشديد المراقبة واليقظة التربوية للرصد المبكر لحالات التنمر.
- وضع برامج علاجية للمتنمرين بالشراكة مع المختصين في علم النفس.
- وضع ميثاق للفصل يوضح حقوق جميع الأطراف وواجباتهم على شكل التزام يشارك الجميع في صياغته والتوقيع عليه.
- تنظيم أنشطة موازية تهتم بتنمية الثقة بالنفس وتأكيد واحترام الذات.
- تشجيع الضحايا على التواصل مع المختصين في حالة تعرضهم لسلوكيات التنمر.
- إثارة النقاشات في القسم واستغلال اللعب البيداغوجي من خلال لعب دور الضحية للإحساس بشعورها في موقف التنمر. (أوباري، 13/7/2017)

ومن أبرز البرامج العالمية في الحد من التنمر بين الطلبة (كيفا) و(ألويس) وسوف نستعرضهم باختصار:

أ. برنامج ألويس:

في عام 1983، وبعد انتحار ثلاثة مراهقين في شمال النرويج؛ نتيجة تعرضهم للتنمر من قبل أقرانهم في المدرسة؛ فقد بدأت وزارة التعليم بالنرويج بشن حملة وطنية ضد التنمر في المدارس؛ وفي هذا السياق تم تطوير النسخة الأولى؛ مما أصبح يعرف لاحقا باسم برنامج الويس لمنع التنمر، الذي أجرى أول دراسة بحثية منهجية في العالم عن التنمر.

ومنذ عام 2001 تطبيق برنامج ألويس لمنع التنمر، كجزء من خطط الحكومة النرويجية للوقاية، والحد من الجنوح والعنف بين الأطفال والشباب، على نطاق واسع في المدارس الابتدائية والإعدادية في جميع أنحاء النرويج وحاليا يتم في الولايات المتحدة تنفيذ

برنامج ألويس لمنع التنمر في المدرسة والفصول الدراسية، وعلى مستوى الفرد والمجتمع، ويعتبر أولياء الأمور جزءا مهما من كل مستوى من مستويات تطبيق البرنامج.

أهداف البرنامج:

- الحد من مشاكل التنمر 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 ألويس لمنع التنمر: يركز برنامج ألويس لمنع التنمر على خلق بيئة اجتماعية مواتية، وشاملة للشباب، ويقوم العمل على المبادئ الآتية:

- يقوم الكبار/القادة في المؤسسة بالترحيب بالصغار، والتعبير عن الاهتمام الإيجابي بهم، ويشاركون بنشاط في حياتهم كونهم أصحاب القرار، والقدوة الإيجابية للشباب.
- يتم وضع حدود واضحة وقاطعة للسلوك غير المقبول.
- تكون العوائق المناسبة لخرق أحدهم لقواعد السلوك المقبول غير جسدية، وغير معادية وسلبية مع الاستمرار في مد وإبراز السلوك الإيجابي ومكافأته.

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

على مستوى المدرسة:

- إنشاء لجنة تنسيق لوقف التنمر.
- إجراء استبيان ألويس حول التنمر على مستوى المدرسة.

- إجراء تدريب لجنة التنسيق لوقف التنمر وإخضاع المسئولين 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 في إطار حدث مدرسي.

- تثقيف وإشراك الآباء والأمهات؛ من خلال التدريب بصفتهم شركاء في كل مكونات البرنامج.

على مستوى القسم:

- نشر وشرح وتطبيق القواعد المتفق عليها ضد التنمر.

- عقد اجتماعات صفية منتظمة في الأقسام (يجلس الطلبة في شكل دائرة لمناقشة الأمر).

- عقد اجتماعات مع أولياء أمور الطلبة.

على مستوى الفرد:

- الإشراف على أنشطة الطلبة.

- التأكد من تدخل جميع الموظفين 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.

على مستوى الجماعة:

- إشراك أفراد المجتمع المدني في لجنة التنسيق لمنع التنمر.
- إقامة شراكات مع أفراد المجتمع لدعم برنامج المدرسة.
- المساعدة في نشر رسائل مكافحة التنمر ومبادئ أفضل الممارسات في كامل المجتمع.

ب. برنامج كيفا لمناهضة التنمر:

فوضت وزارة التربية والتعليم الفنلندية في عام 2006 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 أن يتم تطوير برنامج ملائم للتنفيذ على المستوى الوطني، وقد تم إطلاق برنامج كيفا للتطبيق على المستوى الوطني في عام 2009 .

خلفية حول برنامج كيفا البنية الاجتماعية للتنمر: من أجل معالجة التنمر والوقاية منه يتوج فهم ما يمكن للطفل، أو المراهق أن يكتسبه، أو أن يحاول اكتسابه من خلال التنمر على الآخرين؛ وبما أن برنامج كيفا يؤمن بأن المتنمر يقوم بهذه التصرفات لإثبات الوجود، لذلك فإنه يحتاج إلى متفرجين أو مشاهدين.

إن التأثير على سلوكيات المتفرجين يمكن أن يقلص من المكاسب التي يحظى بها المتنمرون، وبالتالي فمن الممكن أن يحد هذا من الدافع للتنمر بالدرجة الأولى. ومع ذلك فإن التأثير على المتفرجين المحتملين من

خلال إجراءات عامة، ووقائية ليس بالأمر الكافي، فمن غير المرجح لأية جهود وقائية أن توقف التنمر نهائيا، ولابد من وجود حالات تحتاج للمعالجة المبكرة؛ لضمان حماية الأطفال من تنمر طويل الأمد. ولذلك ينبغي اتخاذ" الإجراءات الخاصة "عندما يتناهى إلى مسامع الإدارة المدرسية، وجود أية حالة من حالات التنمر.

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

الإجراءات العامة:

- **دروس الطلبة:** فمن خلال دروس الطلبة المتضمنة في البرنامج يتم تشجيع كافة الأطفال، واليافعين في تأمل سلوكهم عندما يشاهدون التنمر، ويفكروا كيف أن ردود فعلهم تسهم في مفاقمة المشكلة أو في حلها.

- **لعبة على شبكة الإنترنت:** تعتبر لعبة الحاسوب المناهضة للتنمر ميزة من الميزات الفريدة التي يتمتع بها برنامج كيفا؛ ويستطيع الطلبة أن يلعبوا اللعبة أثناء الدرس، وبين دروس البرنامج أو في منازلهم من خلال الانترنت، وتتضمن اللعبة خمسة مستويات، ويقوم المعلم بتفعيل كل مستوى بمجرد أن يتم تغطية دروس معينة في الفصل الدراسي.

- **أولياء الأمور:** يتوفر كتاب دليل أولياء الأمور؛ الذي يشتمل على معلومات تتعلق بالتنمر والنصح والإرشاد؛ فيما يخص المسؤوليات المناطة بأولياء الأمور لمنع المشكلة والتخفيف منها، كما تشتمل مواد برنامج كيفا على صحيفة إخبارية (ترسل لجميع أولياء الأمور)، وعروض تقديمية تحتوي على رسومات بيانية لاستخدامها في الاجتماع المدرسي لأولياء الأمور.

- **فرض الوجود:** يفرض برنامج كيفا وجودا على أرض الواقع في المدرسة خلال العام؛ ولتذكير الطلبة باستمرار بسياسة مناهضة التنمر، فقد اشتمل البرنامج على الملصقات عالية الوضوح التي تعطى للمشرفين أثناء فترات الاستراحة.

- **الإجراءات الخاصة:**

- **فريق لمعالجة حالات التنمر:** تحدث المعالجة في حال حدوث تنمر، وتشتمل على الحوار مع الضحايا والمتنمرين وعدد من زملائهم ذوي السلوك المؤيد للمجتمع، والتي تشكل لهم مسألة دعم الزميل الضحية تحد حقيقيا، ويتم تفعيل النقاش مع المتنمرين

والضحايا من خلال ما يسمى بـ "فرق كيفا" داخل المدارس، بينما يقوم معلم الصف بتنظيم لقاءات مستقلة مع الداعمين المحتملين للضحية.

- **المراقبة المستمرة:** وتتم عن طريق الدراسات المسحية السنوية فتحصل كل مدرسة تطبق برنامج كيفا على تغذية راجعة سنوية حول مدى سيطرة مرتكبي التنمر على الضحايا، وحول المعلومات التي تتعلق بنظرة الطلبة إلى المناخ المدرسي؛ ولذلك تستطيع المدارس مراقبة أوضاعها الخاصة بها والتغيرات التي تحدث من سنة لأخرى بمجرد تطبيق البرنامج. (العتيبي وآخرون، 2015 : 42-45)

ومن الممارسات التي طبقت على الصعيد العربي لمنع التنمر المدرسي في المملكة العربية السعودية: حملة (إيقاف التنمر بين الأقران) التي أقامها برنامج الأمان الأسري بدعم من وزارة الداخلية، ويهدف إلى مساعدة الأطفال والمراهقين على نبذ التنمر أو العنف الممارس بينهم بجميع أشكاله (دليل الحماية والحد من التنمر. (القحطاني، 2013)

بالإضافة إلى بعض البرامج التي تتم في أطار دراسات وبحوث أكاديمية والتي في معظمها تؤكد فعاليتها في علاج مشكلة التنمر المدرسي. ومن امثلة هذه الدراسات نذكر دراسة بالدري (Baldry,2003) الذي أعد برنامجا إرشاديا لتخفيض سلوك التنمر للمرحلتين الأساسية والثانوية، ودراسة كريزر (Kraiser , 2005) التي سعت إلى إعداد برنامج تدريبي لـ 17 طفلا متنمرا و12 طفلا من ضحايا التنمر، ودراسة الصبحيين (2007) التي هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشاد جمعي عقلاني انفعالي سلوكي في تخفيض سلوك الإستقواء لدى الطلبة في لواء البادية الشمالية الغربية بالأردن. (الزعبي، 2014 : 171-172) وغير ذلك من الدراسات الكثيرة التي أجريت للتقليل من حدة هذه المشكلة.

الخاتمة:

هذه الظاهرة منتشرة بكثرة وقلما ينجو منها احد خلال حياته ولها نتائج نفسية خطيرة. ولا معنى لإخفائها أو التستر على وجودها. بل يجب التعاون في سبيل كشفها ومحاربتها وعلاج اسبابها وإطرافها.

يقتضي التخلص من التنمر المدرسي بالطبع ضرورة ترسيخ أسس بيئة آمنة داعمة وراعية اجتماعيًا، والعمل على ترسيخ مفهوم الوئام والتفاهم والاحترام المتبادل في المدرسة وفي جميع الفصول الدراسية. علاوة على تقديم المساعدة اللازمة للطالب على الصعيد الفردي وأسرته ومجتمعه بالنفع، وهذا لن يتم إلا بنهج كل مدرسة لمقاربة علاجية متكاملة تعمل على إشراك المدرسين والإداريين والآباء وشبكات الدعم الاجتماعي، بالإضافة إلى الطالب المتنمر نفسه لحل المشكلة، تتناسب مع ثقافة المدرسة والمحيط الاجتماعي لمنتسبيها.

ويشمل بالدرجة الأولى العلاج جهتي التنمر: الجهة الاولى هي الطالب الذي يقع عليه الظلم والاعتداء، إذ يجب الاهتمام به وتصحيح آثار التنمر عليه وإحاطته بالعناية. والجهة الثانية هي المعتدي الذي يمارس العنف والاعتداء كنمط سلوك ثابت يجب توجيهه وتقويمه كي لا يؤذي المزيد من الضحايا ولا يتطور سلوكه ليصبح اكثر عدائيا وينخرط في افعال اجرامية لا يمكن تلافيها. فالطرفين بحاجة للعلاج النفسي والتقويم للتخلص من آثار هذا السلوك الخطير الذي ينتقل معهم حتى الكبر ليجعلهم افرادا غير اسوياء يعانون من اضطرابات نفسية تؤثر على انتاجيتهم ونجاحهم في الحياة.

التوصيات والاقتراحات:

- إجراء المزيد من الدراسات لسلوك التنمر بين الطلبة في المراحل الدراسية المختلفة (لتحديد حجمه وعوامله، وعلاقته ببعض المتغيرات، وبرامج التدخل للحد منه)، وفي دول عربية مختلفة من خلال دراسات ذات منهجية نوعية للمتنمرين، والضحايا.
- أعداد برامج للعديد من الفئات المشاركة والمؤثرة في التنمر مثل ضحايا التنمر والمتفرجين والمعلمين وأولياء الأمور وغيرهم.
- تطوير برامج إرشاد جمعي تعتمد على نظريات الإرشاد النفسي المختلفة.
- زيادة الاهتمام والمتابعة للسلوكات والمؤشرات التي تدل على مواقف تنمر بين الطلبة.

- تفعيل حصة التربية البدنية في المدارس لتصريف طاقات الطلبة الزائدة.
- تنويع الأنشطة التربوية التعليمية لاستثمار أوقات فراغ الطلبة.

المراجع:

1- أحمد، عاصم عبد المجيد كامل وعبده، إبراهيم محمد سعد (2016): التنمر المدرسي وعلاقته بالذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية.

2- الزعبي، دلال ورزان محيدات (2014): سلوكيات التنمر التي يمارسها العاملون في المؤسسات الأكاديمية في الأردن والعوامل المرتبطة بها (دراسة حالة) ، المجلة الدولية للأبحاث التربوية/جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد53 ، ص ص 32-61.

3- الزعبي، ريم محمد صايل (2015): درجة وعي الطالبات المتدربات بأسباب ظاهرة التنمر في الصفوف الثلاثة الأولى وإجراءاتهن للتصدي لها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الثالث، العدد 12، ص ص 163-196

4- الصبحيين، علي موسى والقضاة محمد فرحان (2013): سلوك التمر عند الأطفال والمراهقين (مفهومه، أسبابه، طرق علاجه)، ط 1، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض/المملكة العربية السعودية.

5- العتيبي، عبد الله بن محمد وآخرون (2015): الحد من التنمر بين الطلبة في المدارس (حقيبة متدرب)، وزارة التعليم،اللجنة الوطنية للطفولة، برنامج الأمان الأسري الوطني، اليونيسف.

6- القحطاني، نورة بنت سعد (2013) التنمر المدرسي وبرامج التدخل، مقال علمي ميادين مجلة المعرفة، وزارة التربية والتعليم، العدد 211، المملكة العربية السعودية. في 2017/07/7

http://www.almarefh.net/show_content_sub.php?CUV=400&SubModel=140&ID=1671

7- اوباري، الحسين: التنمر المدرسي، مستخرج من شبكة الانترنت في 2017/07/13 من

http://www.new-educ.com/intimidation-scolaire

8- جرادات، عبد الكريم (2008): الإستقواء لدى طلبة المدارس ا لأساسية: انتشاره والعوامل المرتبطة به، المجلة الأردنية للعلوم التربوية، المجلد 2، العدد 4، ص ص102-124.

9- خوج، حنان أسعد (2012): التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 13، العدد 4، ص ص 187-218.