



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

ردع التنمر

# الحقوق والاحترام والمساواة: دليل الآباء وموظفي الرعاية



Arabeg / Arabic

# الحقوق والاحترام والمساواة: دليل الآباء وموظفي الرعاية

## الجمهور

الآباء والأوصياء والعائلات والمدارس والهيئات المسؤولة والسلطات المحلية والمنظمات التي تعمل مع تلاميذ المدارس والياfecين لتساعدهم بمسائل الصحة والوقاية.

## نظرة شاملة

يُكوّن هذا الدليل سلسلة من مستندات التوجيه لتوفير المعلومات لكل المعنيين لمنع وردع التنمر بالمدارس. يعطيك كل مستند نصيحة لجمهور رئيسي. يعطي هذا الدليل النصيحة للآباء والأوصياء.

يبدل هذا الدليل: احترام الآخرين: دليل مكافحة التنمر (إصدار 2003 و2011)

## العمل المطلوب

يجب ان يتم جلب هذا الدليل لانتباه آباء وأوصياء وعائلات تلاميذ المدارس والياfecين

## معلومات إضافية

يجب ان يتم توجيه الاستفسارات عن هذا الدليل الى:

Supporting Achievement and Safeguarding Branch

Support for Learners Division

The Education Directorate

Welsh Government

Cathays Park

Cardiff

CF10 3NQ

البريد الإلكتروني: [CCD.SAS@gov.wale](mailto:CCD.SAS@gov.wale)

[@WG\\_Education](https://twitter.com/WG_Education) 

[Facebook/EducationWales](https://www.facebook.com/EducationWales) 

## نسخ إضافية

يمكن الوصول لهذا المستند من موقع الحكومة الويلزية في

[gov.wales/anti-bullying-guidance](http://gov.wales/anti-bullying-guidance)

## المستندات المعنية

*Inclusion and pupil support (2016) Keeping learners safe: The role of local authorities, governing bodies and proprietors of independent schools under the Education Act 2002*

*(2015) Thinking positively: Emotional health and well-being in schools and early years*

*settings (Welsh Assembly Government, 2010) School-based counselling operating toolkit*

*(Welsh Assembly Government, 2011) Learner Travel (Wales) Measure 2008: All Wales*

*Travel Behaviour Code Statutory Guidance (2017)*

# المحتويات

2	المعجم
6	1. مقدمة
8	2. ما هو التنمر؟
8	تعريفات
8	أنواع التنمر
9	التنمر العنصري
10	3. متى لا يكون تنمرًا
12	4. كيفية التعامل مع التنمر
12	نصائح للتكلم مع طفلك عن التنمر
13	كيف تنتبه لعلامات تعرض طفلك للتنمر
13	ما يمكنك فعله لمساعدة طفلك اذا كان يتعرض للتنمر
14	بناء ثقة طفلك ومعنوياته
15	ما يمكن فعله لمساعدة طفلك اذا كان يتعرض للتنمر عبر الإنترنت؟
16	التعامل مع آثار التنمر
17	مشاعرك وأفعالك
18	5. ما يمكنك توقعه من مدرسة طفلك؟
18	الالتزامات القانونية
18	إجراءات الشكوى
20	6. هل يمكن لطفلك ان يتنمر على آخرين؟
20	كيف تتعامل مع سلوك طفلك التنمري
	<b>ملحق 22</b>
22	التنمر
22	خطوط المساعدة وخدمات المساندة
22	عام
22	الأباء/الأوصياء
23	شبكات الإرشاد والمساندة
23	عام
23	الأباء/الأوصياء
23	الأطفال واليافعون
23	آخرون
23	قضايا الانترنت

لغرض هذا الدليل، تم تعريف المصطلحات التالية:

## الاستفزاز

مصطلح عامي بالإنترنت يتعلق بالعمل العمدي لتصريح تعليقات عشوائية غير مرغوبة يتم هذا عبر عدد من منتديات الإنترنت بنية استفزاز رد فعل عاطفي من قراء غير واعيين ليدخلهم في صراع او جدال.

## الأطفال واليافعون

الأشخاص دون سن 18 تماشيا مع تعريف "الأطفال" في قانون الأطفال لعام 1989

## الإعاقة والشخص المعوق

يكون الشخص ذو إعاقة، اذا (أ) كان به إعاقة جسدية او ذهنية و(ب) للإعاقة أثرا جسيما وطويل الأجل على قدرة هذا الشخص في القيام بنشاطات يومية عادية. الإشارة لشخص معوق هي الإشارة لشخص ذو إعاقة (المادة 6 من قانون المساواة لعام 2010).

## الأهداف

مصطلح يصف الأطفال واليافعون الذين يتعرضون للتنمر.

## التنمر القائم على التحيز

مصطلحا يصف أي شكل من التنمر المعني بخواص تعتبر جزء من هوية الشخص او هويته المتصورة. يشمل التنمر القائم على العنصرية على الخواص المحمية ولكن يمكن ان يمتد بعدها ويمكن ان يؤدي للتنمر لأسباب مختلفة أخرى مثل المكانة الاجتماعية والخلفية.

## التنمر عبر الإنترنت

مصطلحا يصف كل أنواع التنمر عبر التقنية ويعرف ايضا باسم التنمر عبر الإنترنت.

## جريمة كره

مصطلحا يستخدم لوصف نطاقا من السلوك الإجرامي حيث يدفع المعتدي عداوة او يستعرض عداوة نحو خاصية بالهدف، والتي قد تكون إعاقة الهدف او عرقه او ديانتته او ميوله الجنسي او هوية نوعه. يمكن لجريمة الكره ان تشمل التعسف الشفوي والتهديد والمضايقة والتعدي والتنمر إضافة لتضرر الملكيات. يمكن ان يكون المتعدي صديقا او وصيا او معرفة والذي يستغل علاقته بالهدف لمكسب مالي او غرض إجرامي آخر.

## الجنس

يعين لشخص بناء على خواص الجنس الأساسية (الأعضاء التناسلية) والوظائف التناسلية. قد لا تتطابق أحيانا هوية نوع الشخص مع الجنس المعين لهم عند الولادة (راجع المتحول النوع/ المنقلب). أحيانا يستخدم مصطلح "جنس" و"نوع" بشكل متبادل ليشير اذا كان الشخص ذكرا او أنثى او غير ثنائي.

## حاجات التعلم الإضافية

صعوبة تعلم او إعاقة (سواء إن نجمت صعوبة التعلم من حالة طبية او غيرها) والتي تتطلب توفير تعلم إضافي (المادة 2 من قانون حاجات التعلم الإضافي ومجلس التعليم (ويلز) 2018)

## الخواص المحمية

حسب قانون المساواة لعام 2010، يعتبر التمييز ضد شخص بسبب السن او الإعاقة او النوع او الزواج او الشراكة المدنية او الحمل او الأمومة او العرق او الديانة او الاعتقاد او النوع او الميول الجنسي ضد القانون.

## عابر سبيل

شخصا موجودا سواء عبر الإنترنت ام لا، أثناء حدث او حادثة تنمر ولكن "لا يشارك بها".

## العرق

يشمل اللون والجنسية والأصل العرقي او القومي (المادة 9 من قانون المساواة 2010)

## متحول النوع/ المنقلب

مصطلح شامل يغطي الأشخاص الذين لا يتطابق نوعهم مع الجنس المعين لهم عند الولادة او لا يكونون مرتاحون به.

## المتعدي

مصطلحا يشير للأطفال واليافعون الذي يستعرضون سلوكا تنمريا نحو آخرون.

## المدرسة

تعني المؤسسة التربوية التي تكون خارج قطاع التعليم الإضافي والتعليم العالي وتكون مؤسسة لتوفير

- التعليم الأساسي
  - التعليم الثانوي
  - كل من التعليم الأساسي والتعليم الثانوي
- بغض النظر إن كانت المؤسسة توفر التعليم الجزئي والمناسب لمتطلبات المتعلمين الصغار او التعليم الإضافي.

## الميول الجنسي

مصطلحا يصف التجاذب الجنسي او الرومانسي او العاطفي ما بين شخص وآخر. قد يستخدم الناس مصطلح متباين الجنس او شاذ او ثنائى الجنس او مثلية ليصف ميوله الجنسي.

## النوع

مصطلحا يستخدم عادة للإشارة لهوية الشخص إن كان ذكرا أو أنثى أو غير ثنائي (راجع هوية النوع) يمكن ان يستخدم أيضا بشكل أوسع ليشير للطرق التي تولد بها القوة الاجتماعية والثقافية الفروق والتفاوت ما بين النساء والرجال والأشخاص غير الثنائيين بما فيه الأعراف الاجتماعية وأدوار النوع وقوالب النوع.

## هوية النوع

مصطلحا يشير لإحساس الشخص بنوعه سواء إن كان ذكرا أو أنثى أو شيئا آخر (أي غير ثنائي). لا تصطف دائما هوية نوع الشخص مع الجنس المعين له عند الولادة (راجع المتحول النوع/ المتقلب).



- 1.1 بكونك أب/وصي، لك دورا في تعليم طفلك على فهم والتعامل مع الجوانب الإيجابية والسلبية للصدقة والعلاقات الاجتماعية سواء في الإنترنت او خارجها. يمكنك ان تعلم طفلك ان يظل سالما وسعيدا ويعامل الآخرين باحترام ولطف. تكون أنت أول من يلاحظ اذا كان طفلك يتصرف بشكل غريب عن طبيعته او كان منزعجا او عدوانيا.
- 1.2 يمكن للأباء/الأوصياء ان يشعروا بنطاق من المشاعر عندما يكتشفون اذا كان طفلهم يتعرض للتنمر او يكون متنمرا. وبينما المشاعر المبدئية قد تشمل الإنزعاج والغضب والحزن والذنب، من المهم ان تتذكر أنه هناك وسيلة للتقدم.
- 1.3 نتوقع من الأباء/الأوصياء وأطفالهم ان يعملوا مع السلطات المحلية والمدارس لمنتع التنمر وردعه.
- 1.4 هدف هذا الدليل هو إعطاء الأباء/الأوصياء تفهما أكثر لما هو التنمر. يغطي ما يعتبر ولا يعتبر تنمرا، العمل الذي يمكن اتخاذه للتعامل مع التنمر وحقوق ومسؤوليات السلوك المقبول لمساعدة التنمر وأين يمكن الحصول على مساعدة إضافية عند حدوث التنمر.
- 1.5 هذا جزء من مجموعة الدلائل. تستهدف المستندات الأخرى في هذه السلسلة الهيئات المسؤولة والسلطات المحلية واليافعون.
- 1.6 يأتي مع مجموعة الدلائل اداة إنترنتية توفر الموارد لمساندة تطبيق التوجيه على مستوى تشغيلي. يستخدم الرمز التالي في هذا الدليل ليعين توفر موارد الأداة.



[hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/1](http://hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/1)



## ما هو التنمر؟

### تعريف

- 2.1 لا يوجد تعريف قانوني للتنمر في ويلز والمملكة المتحدة. ولذلك يبنى التعريف المستخدم في هذا الدليل على المبادئ المؤسسة في المملكة المتحدة منذ 1993.
- 2.2 لغرض هذا الدليل، تم تعريف التنمر على أنه:

**سلوك فرد او مجموعة مكرر عبر الوقت والذي يقصد عمدا إيذاء الآخرين إما جسديا او عاطفيا.**

- 2.3 التنمر سلوك غير مقبول، ولكن ليس كل السلوك غير المقبول تنمرا. يضم التنمر عادة ثلاثة عناصر رئيسية، ويمكنه ان يحدث وجها لوجه او عبر الإنترنت.
- يكون سلوكا مؤذيا مقصودا او عمديا.
  - وهو سلوكا متكررا عادة يحدث عبر فترة زمنية.
  - يشعر المعرض للتنمر بعدم القدرة على الدفاع عن نفسه.

### أنواع التنمر

- 2.4 للتنمر عدة أشكال بما فيها:
- التعرض للمسبة والإغاظاة والاستهزاء والتهديد والدحض
  - التعرض للضرب والركل واللكم والتعثر والوقوع
  - سرقة ممتلكاتك او تضريبها عمدا
  - نشر الإشاعات عنك او تكلم الناس عنك وراء ظهرك
  - التجاهل او الاستثناء او العزلة
  - ان ترغم على فعل شيء لا تريد فعله او تعرف أنه خطأ
- 2.5 التنمر عبر الإنترنت هو سلوك تنمري يعبر عنه خلال التقنية مثل الهواتف الذكية والجوالة او عبر الإنترنت وقد يشمل هذا:
- مواد محرجة ومؤذية او مهددة تنشر عبر الإنترنت (أي الإعلام الاجتماعي)
  - رسائل لثيمة او رسائل نصية او بريد إلكتروني او من خلال مواقع او برامج
  - الاستثناء من ألعاب عبر الإنترنت او منتديات الحوار
  - الملفات الزائفة على الشبكات الاجتماعية للاستهزاء من الآخرين
  - إساءة استخدام الصور الحميمة للشخص المستهدف (الهدف).

## التنمر القائم على التحيز

2.6 التنمر القائم على العنصرية هو عندما يتركز التنمر على ما يختلف في هوية شخص. يمكن ان يوجه ضد شخص واحد او مجموعة من الأشخاص لأنه يعتقد أنهم يختلفون، سواء إن كان هذا صحيحا ام لا. يعرف هذا بالتحيز

2.7 التنمر القائم على التحيز يشمل جوانب من هوية الشخص، مثل:

- العرق
- الديانة او الاعتقاد
- الثقافة او الخلفية العائلية
- الإعاقة
- هوية النوع - مظهر الشخص وسلوكه
- الميول الجنسي - سواء إن كان الشخص متباين الجنس او أحادي الجنس او ثنائي الجنس (أي من يجذب له)
- الجنس - بسبب جنس الشخص (عادة بشكل مضايقة)



## متى لا يكون تنمرا؟

3.1 الأمثلة التالية هي أمثلة عن السلوك غير المقبول وليست أمثلة عن التنمر:

- التخالف او التزاغل
- جدال او شجار مرة واحدة
- مسائل علاقة حيث يتعلم الأطفال واليافعون كيف ينسجمون معا بشكل أفضل
- شخصا يكون لئما بواسطة كلمات او عمل لئيم او نذل

3.2 يجب ان يتم ردع كل السلوك غير المقبول سواء إن كان تنمرا ام لا. تتوقع الحكومة الويلزية من المدارس ان تضع العمل المناسب للتعامل مع كل السلوك غير المقبول سواء إن كان تنمرا ام لا. اذا شعرت ان المدرسة لا تفعل هذا ولا تعالج الوضع، يجب عليك ان تشارك مخاوفك مع المدرسة. يتم شرح النصيحة حول كيفية مشاركة مخاوفك مع المدرسة لاحقا في هذا الدليل.



## كيف تتعامل مع التنمر؟

### نصائح للتكلم مع طفلك عن التنمر



[/hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en](http://hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en)

- 4.1** إذا كنت قلقا عن تعرض طفلك للتنمر، سؤاليهم الأسئلة التالية قد يساعد.
- كيف كانت المدرسة اليوم؟
  - ما فعلت بالمدرسة اليوم؟
  - مع من لعبت/ قضيت وقتك؟
  - ما لعبت/فعلت؟
  - هل استمتعت به؟
  - هل كنت ترغب ان تلعب/تقضي وقتنا مع شخص آخر؟
  - هل ترغب ان تلعب لعبة مختلفة/نشاط مختلف؟
  - ما فعلت في فترة الإستراحة/ وقت الغذاء؟
  - هل هناك شخصا لا تحبه بالمدرسة؟ لماذا؟
  - هل تتطلع للذهاب للمدرسة غدا؟
- 4.2** أطرح أسئلة معنية لطفلك. نوع الأسئلة وكيفية سؤاليها يعتمد على سن طفلك ومستوى فهمه ومزاجه.
- 4.3** لا يتمكن كل الأطفال واليا فعون ان يتكلمون بسهولة عن تعرضهم للتنمر. اذا لم يرغب طفلك بالتكلم عن مشاعره او واجه صعوبة بالتواصل، يمكنك:
- تستخدم الدمى والحيوانات، مثل حيوان العائلة الأليف لتشجع طفلك على التكلم. قد يشعر طفلك براحة أكثر بالتكلم مع شيء لا يتفاعل او يستجيب عما يحدث.
  - أسأل طفلك ان يرسم صورة تعبر عن مشاعره او ما كان يفعل.
  - استخدم المقياس لتحديد مشعر طفلك بأوقات مختلفة اثناء اليوم.
  - استخدم الصور او الأيقونات التي تظهر تعابير مختلفة لشرح مشاعره.
  - استخدم المحفزات الصورية مثل الصور في الكتب او شخصيات من أفلام او برامج تلفزيونية ليصف مشاعره
  - استخدم الموسيقى لتساعد طفلك ليقول لك عن مشاعره.

## كيف ترى علامات تعرض طفلك للتنمر

- 4.4** قد يقول لك طفلك بشكل مباشر انه يتعرض للتنمر، ولكن اذا لم يفعل، العلامات التي يمكنك الانتباه لها، والتي قد تبين لك اذا كان طفلك يتعرض للتنمر تشمل:
- العودة للبيت بثياب او شنطة مدرسة ممزقة
  - تضييع الممتلكات
  - العودة للبيت بخدوش او كدمات
  - التردد للذهاب للمدرسة او المشاركة في نشاط جماعي كان يهتم به سابقا
  - الصعوبة بالنوم
  - التغيير بالسلوك - فقدان الشهية، تبليل السرير
  - تغيرات ملحوظة في مزاجه - الانسحاب او الاكتئاب او الغضب او البكاء او الانزعاج او التلهف او الحزن
  - الرغبة بتغيير طريقه ووقت ذهابه للمدرسة
  - الرغبة في تغيير المدرسة
- 4.5** ولكن، من المهم ان تفهم انه قد يكون هناك سببا آخر لهذه العلامات، لذلك لا تتعجل بالاستنتاج. أسأل نفسك:
- هل حدث تغيرات بالمدرسة، مثل نقل المدرسة او الصف او رحيل صديقا؟
  - هل كان هناك تغيرات بالبيت، ولادة طفل جديد، طلاق او انفصال او علاقة جديدة او وفاة عضو عائلة او حيوان أليف؟
  - هل ممكن ان التغيير بالسلوك او المزاج معني بالبلوغ او النمو العام؟
- 4.6** اذا لم تكن هناك أي تغيرات، فقد يكون البلوغ السبب ولكنك تشك بالتنمر ان يكون سبب الإنزعاج، من المهم ان تعالج المسألة بأسرع ما يمكن.

## ما يمكنك ان تفعله لتساعد طفلك اذا كان يتعرض للتنمر؟

- طمأن طفلك أن هذا ليس خطأه ما زال هناك وصمة مرتبطة بالتنمر، وبعض الأطفال واليافعون يشعرون أنهم جلبوا هذا على أنفسهم. ذكرهم أن العديد من الشخصيات المشهورة تعرضوا للتنمر. التعرض للتنمر ليس معنيا بالضعف. استعراض السلوك التنمري ليس معنيا بالقوة.
- شجع طفلك ان يحاول ويبدو واثقا - حتى ولو لم يشعر بذلك. عندما يتنمر الناس على غيرهم، عادة يريدون رد فعل او يسببوا الانزعاج. اذا اعطى طفلك الانطباع انه ليس مهتما، عادة تصبح المسألة مضجرة للمتنمر والأرجح أنه سيتوقف.

- قد يساعد لو شجعت طفلك ان يتذكر الوضع ويستكشف كيف يمكنه معالجته بشكل مختلف ليحقق نتيجة إيجابية. هذه وسيلة جيدة للتفكير بما حدث والمشاعر الناجمة والنتيجة. استكشاف خيار وفعل ومشعر بديل يساعد في تغيير نتيجة وضع مالوف بالمستقبل.
- قد ترغب بالتمرن على أوضاع مختلفة في البيت لتساعد طفلك بالاستعداد لمعالجة المواضيع الصعبة التي قد يواجهها. وقد يساعد هذا طفلك ليصبح أكثر تحملاً ويتعافى بشكل أسرع من المواضيع الصعبة - بناء صموده.
- علم طفلك ان يكون جازماً ويتمرن على قول "لا" بحزم. وهذا سيساعده اذا حاول شخصاً ان يرغمه على فعل شيء.
- تأني لتفهم سياسة المدرسة لمكافحة التنمر ومع من يمكنك التكلم عن أي مخاوف تراودك اذا حدث التنمر او يستمر.
- اعرف عن نوادي فترة الغذاء او مجموعات قد يهتم بها طفلك وإذا كان يمكن الإشراف عليهم ومقابلة أطفال ويافعون آخرون اذا وجدوا الملعب او أي مكان غير مشرف عليه مخيفاً.

## بناء ثقة طفلك ومعنوياته

### 4.7 لبناء ثقة طفلك ومعنوياته، يمكنك ان:

- تركز على نقاط قوة طفلك. مدحه وتشجيعه على ما يحسن فعله وخاصة اذا حاول أشياء جديدة.
- بناء الصداقات خارج المدرسة او مع اقرباء آخرون حتى يكون له أمثلة على الصداقات الإيجابية. حصول طفلك على فرص لتكوين علاقات إيجابية خارج المدرسة قد يساعد علاقته بالمدرسة.
- اكتساب المهارات وتجربة نشاطات أخرى مثل الرياضة او الفن قد يعطي طفلك او اليافع الثقة قد يكون أي شيء من تسلق شجرة الى مهارة رقمية جديدة.
- ساعد طفلك يتعلم المشاركة والتفكير عما يمكنه ان يفعله للآخرين، ان يعرض المساعدة وأن يستطيع أن يطلبها.
- أعطهم الفرصة للتعلم واتخاذ القرارات داخل العائلة وتحمل المسؤولية والشعور بالتمكن.
- علم طفلك ان الخسارة اثناء لعب الألعاب او الرياضة او النشاط ليس شيء سيء. لا يمكن الفوز كل مرة.
- طمأن طفلك ان عدم التفوق بشيء هو جزء من الحياة - هذا لا يجعله فاشلاً. أشرح له أننا لا نقدر ان نتفوق بكل شيء. ساعده يعرف ما هو متفوق به. ساعده يكتشف أننا كلنا نستمر بالتعلم حتى كبالغون وأن هذا التعلم يكون من أخطاء نرتكبها.

## ماذا يمكن فعله اذا تعرض طفلك للتنمر عبر الإنترنت؟

- اذا استلم طفلك رسالة تعسفية او لئيمة عبر الإنترنت فيمكنهم ان يحظروا المرسل وحفظ الأدلة والتبليغ للمدرسة. اذا خرقت الحادثة شروط الخدمة التي ظهرت بها، فيمكن التبليغ باستخدام عملية التبليغ الإلكترونية لتلك الخدمة او البرنامج
- التنمر عبر الإنترنت قد يؤدي للهوس في تفقد الهاتف أو الهاتف الذكي او الجهاز اللوحي أو الكمبيوتر طوال الوقت. حد الوقت الذي يمكن لطفلك ان يستخدم جهازه قد يخفض الوقت الذي يعرضه للتنمر.
- يجب ان تنتبه لاستخدام طفلك للكاميرات. احتمالية وجود جمهورا قد يعني ان التنمر الإلكتروني يكون أكثر إذلالا وعزلا من الإنترنت غير الإلكتروني. يتم معظم التنمر الإلكتروني بواسطة أشخاص قد يعرفهم طفلك، عادة يكونون زملاءه بالصف. ولكن من الممكن من خلال اللعب او منتديات الحوار الإلكتروني ان يتعرض طفلك للتنمر او الاستفزاز بواسطة غرباء.

**4.8** يمكن للأطفال واليافعون الذين يتعرضون للتنمر ان يتطلعوا لغيرهم ليكونوا أصدقاؤهم وعبر الإنترنت يمكنهم التحدث مع عدد أكبر من الناس. انتبه اذا كان طفلك غير سعيدا حيث قد يستعين بالإنترنت للحصول على النصيحة والصدقة والمحبة والدعم. رغم أنه قد يحصل على نصيحة ممتازة ومساندة لمسائل يكون قلقا منها، هناك خطرا ان يحصل على النصيحة المضرة او يبنى علاقات مضرة.

**4.9** اذا تأثر طفلك او تعرض للتنمر الإلكتروني، قد تشعر بالرغبة في ان تسحب جهازه او هاتفه او تمنعه من الوصول إلى الخدمات الإلكترونية مثل مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن هذا قد يؤدي لانسحاب طفلك وانعزاله. عوضا عن أخذ التقنية من طفلك، يمكنك ان:

- ساعده بتعلم كيف ان يكون سليما على الإنترنت ويمكنك ان تطور فهمك لهذا
- أنشئ واقيات مناسبة على الأجهزة التي يستخدمها
- قيد الوقت الذي يستخدم به طفلك الأجهزة او الخدمات الإلكترونية
- ذكر طفلك أنه بإمكانه ان يحظر مستخدمين ويحفظ الأدلة ويبلغ عن المحتوى لمزودي خدمات الإنترنت و/او المدرسة
- شجع طفلك ان يساند صديقا اذا كان يتعرض للتنمر وتأكد أنه لا يحب او يشارك او يعلق او يحول أي رسائل او صور تنمرية او لئيمة.

## التعامل مع آثار التنمر

- 4.10** لا يحب أي أب أو وصي ان يتورط طفله بالتنمر ولكن بالواقع أكثر من نصف الأطفال واليافعون يتورطون أو يتأثرون بالتنمر - إما كالمتنمر أو المتعرض للتنمر أو كشاهد أو عابر سبيل. وباعتبار هذا، هناك احتمال كبير أنك ستضطر ان تتعامل مع التنمر يوم ما.
- 4.11** قد يساعد لو تكلمت عن كيفية حدوث التنمر احيانا واسأل طفلك اذا رأي مثل هذا السلوك. وضح له ان المساعدة متوفرة دوما اذا احتاج لها. قد لا يكون ذلك اليوم، ولكن طفلك سيعرف أنك جاهز لو رغب بالتكلم عنه.
- 4.12** حاول ألا تكون مشغولا كثيرا لتستمع او تبدو أنك مشغولا حتى يتحفظ طفلك عن ذكر شيئا لك خوفا من زيادة عبئك. بعض الأطفال واليافعون يعرفون مستوى ضغط والديهم/ أوصائهم واستجابة لذلك قد يخفون مخاوفهم لأنهم يعتقدون أنهم يجب ان يعتمدوا على أنفسهم.
- 4.13** تأكد من التوضيح لطفلك أنه يستطيع دائما ان يتكلم معك، ومعا ستجدون الحل. اذا تحدث طفلك عن حادثة، حاول الا تعبر عن الإنزعاج حول عما سمعت. ظل هادئا يمكن للأطفال واليافعون ان يشعروا بأن انزعاج أهلهم هو خطأهم. حاول ان تستمع لطفلك بدون ان تغضب او نتزعج. حاول ان تضع مشاعرك جانبا واجلس وانصت بتمعن لما يقوله طفلك.
- حالما انتهى طفلك من إبلاغك عما حدث، كرر له ما سمعت. وهذا سيبين لطفلك انك فهمت ما قاله وتسمح له ان يصحح أي شيء اذا لزم.
  - أسأل طفلك كيف يريد ان يتعامل مع المسألة. هذا سيجعل طفلك يشعر أنه مشمولا باتخاذ القرارات ويتحمل مسؤولية التعامل مع المسألة ويشعر بالتمكن.
- 4.14** من الطبيعي ان تشعر بالغضب او الذنب او اللهف او الانزعاج ولكن تعبير هذه العواطف السلبية امام طفلك لن يساعد وضعه او يريحه. هناك أشياء يمكنك فعلها لتعالج رد فعلك:
- التركيز على التنفس - أبطء وخذ نفس أطول
  - استجيب ولا تتفاعل - عد للعشرة قبل ان تقول ما في بالك اذا لم تكن هادئا.

## مشاعرك وفعلك

4.15 يشعر الكثير من الآباء والأوصياء بنطاق من المشاعر عندما يتكشفون ان طفلهم تعرض للتنمر. من المهم ان تظل هادئاً وألا تتفاعل بطريقة قد تؤدي لتصاعد المسألة تذكر ان هناك وسيلة للتقدم وتوجد خطوات إيجابية يمكنك ان تتخذها لتساعد طفلك:

- تحدث عن مشاعرك مع قريب او صديق
- تذكر أنك لست لوحدك ومن الممكن حل المشكلة - ظل متفائلاً
- فكر بوقت غضبت او متوتر فيه عند التعامل مع وضع واذا ساعد هذا. اذا لم يساعد، فكر بالعمل الإيجابي الذي قمت به وكان بإمكانك القيام به للتعامل مع الوضع بشكل مختلف
- احصل على المساعدة والنصيحة للمساعدة بالتعامل مع الوضع من مجموعات المساعدة المحلية ومنظمات مكافحة التنمر (توجد أمثلة عن هذه في ملحق هذا الدليل).



## ما المتوقع من مدرسة طفلك؟

### الالتزامات القانونية

- 5.1 على المدارس ان تحمي كل الطلبة وتوفر بيئة صحية وسليمة.
- 5.2 يضع قانون المساواة لعام 2010 التزامات على المدارس لمكافحة التحيز والمضايقة والاستضعاف وتشجيع فرص المساواة ما بين الأفراد الذين يشتركون بخواص محمية وهؤلاء الذين لا يشتركون بها وتشجيع العلاقات الجيدة ما بين الأفراد الذين يشتركون بخواص محمية وهؤلاء الذي لا يشتركون بها
- 5.3 يضع قانون التعليم لعام 2002 التزاما قانونيا على المدارس والسلطات المحلية ان يحمون ويشجعون مصلحة الأطفال واليافعون.
- 5.4 يتطلب قانون التعليم والتفتيش لعام 2006 من مدراء المدارس ان يحدد مقياسا لتشجيع السلوك الجيد واحترام الاخرين ومنع كل أشكال التنمر بين التلاميذ.
- 5.5 تدابير تنقل التلاميذ (ويلز) لعام 2008 يتطلب من مدراء المدارس ان يمثّل مع ممارسات السلوك اثناء التنقل التي نصها وزراء ويلز.

### إجراءات الشكوى

- 5.6 يجب على كل المدارس، حسب القانون ان تضع سياسة سلوك. نتوقع من المدارس ان تضع ايضا سياسة مكافحة التنمر وتبين كيف ستعالج التنمر في مدرستهم. يجب على سياسة مدرسة طفلك لمكافحة التنمر او سياسة السلوك ان تبين المراحل لك لكي تبلغ عن مشكلة تنمر. يجب ان تتوفر هذه السياسات على موقع المدرسة او يمكنك طلب نسخة مباشرة من المدرسة.
- 5.7 ستحتاج ان تستشير سياسة مدرسة طفلك للتفاصيل المحددة حول مراحل التبليغ ولكن أدناه مراحل عامة قد تساعدك في الكتابة. يجب ان تكمل كل الخطوات بالترتيب لكي تعطي المدرسة وقتا كافيا لاتخاذ العمل لتصحيح الوضع ومنح الوقت لكي يسري مفعوله. قد لا يمكن حل خلاف كليا فورا، ولكن يجب ان تثق انه يتم اتخاذ العمل واذا لم يتم، انتقل للمرحلة التالية بالعملية.

**خطوة 1-** بلغ لمعلم الصف او مدير السنة

**خطوة 2 -** بلغ للمدير

**خطوة 3-** بلغ للهيئة المسؤولة عن المدرسة

**خطوة 4-** بلغ للسلطة المحلية

5.8 في كل خطوة احتفظ بسجل عن كل التواصل الذي قمت به واستلمته ودون:

- مع من تكلمت
- كيف اتصلت بهم (بالهاتف او البريد الإلكتروني او وجها لوجه، الخ)
- متى (الوقت/التاريخ)
- ما العمل الذي تم الاتفاق عليه ومن يكون مسؤولا عن تنفيذه.

5.9 يرجى العلم: يجب ألا تتوجه للإعلام الاجتماعي والشكوى عن المدرسة او إهانتها او تهدد موظفين بالمدرسة. قد يسبب أذى أكثر ولن يحل المشكلة تذكر، على المدارس واجب عناية نحو موظفيهم إضافة لطفلك. بالحالات الشديدة، يمكن للمدرسة ان تتخذ الإجراءات القانونية او غيرها ضدك اذا وضعت الموظفين بخطر.

5.10 يجب عليك ألا تتصرف وتحاول ان تعالج أطفال او يافعون آخرون مرتبطون بالمسألة او عائلاتهم سواء شخصيا او عبر الإعلام الاجتماعي او أي منصات إنترنتية أخرى.



## هل يمكن ان يتنمر طفلك على غيره؟

- 6.1 قد يصعب على الأباء/الأوصياء ان يتقبلوا ان طفلهم يتنمر على غيره ولكن هذا سلوك إنساني شائع.
- 6.2 قد يكون هناك أسباب عدة لتنمر طفلك على غيره وهذا قد يشمل التالي.
- يتجمع الإنسان ساعيا ما هو مألوفاً وينجذب نحو الأقوى أو أكثر شعبية ومرارا ما يهجر أو ينقلب على هؤلاء الذي يعتبرهم ضعفاء أو مختلفون. ولهذا من المهم ان تعلم طفلك من سن صغيرة عن أهمية الاحترام والتنوع والتحمل والتقبل واللفظ.
  - اذا تعرض طفلك للتنمر، فقد يقوم المتنمر بالتنمر على غيره لأنهم ينسخون السلوك او ينفسون عن إحباطهم. لربما وجد طفلك ان التنمر على غيره وسيلة لتجنب التعرض للتنمر.
  - قد يبدي طفلك سلوكا تنمريا بسبب حاجة او صعوبة به، مثل صعوبة سلوكية.
  - قد يعرب طفلك عن سلوك تنمري لأن له درجة عالية لتحمل الألم ولذا لا يدرك مدى خشونة لعبه.
- 6.3 اذا كان طفلك شقيا، او يتفاعل بسوء او يعرض سلوك تنمريا، قد تستخدم المدرسة الحظر كاستجابة. يجب ان يتم شرح هذا الحظر في سياسة المدرسة لمكافحة التنمر او السلوك. اذا كان لطفلك حاجة تعلم إضافية، فقد تبين خطة المساندة التربوية التي ستحصل عليها (اي خطة التنمية الفردية وخطة التعليم الفردية) كيف ستعالج المدرسة سلوكه. وستأخذ المدرسة هذا بعين الاعتبار عند الاستجابة لسلوكه السلبي.

### كيف تتعامل مع سلوك طفلك التنمري

- 6.4 مصطلح التنمر عاطفي جدا وكثيرا ما يؤدي للمشاعر السلبية مثل الغضب والقلق والخوف والاشمئزاز والخجل لكل من الطفل/اليافع وعائلاتهم. لا احد يريد ان يسمع ان طفله يتعرض للتنمر او يتنمر على غيره، ولكن اذا حدث هذا، فمن المهم ان نركز أي رفض او زعل على السلوك وليس الطفل. التنمر على شخص هو عيبا، ويجب ان يتوقف السلوك السيء ولكن السلوك السيء لا يجعل من الطفل طفلا سيئا.
- 6.5 تسمية طفل ما متنمرا هو تمييزه هو وليس سلوكه. هذا يقترح ان التنمر هو الشيء الوحيد الذي يكونه عوضا عن التفكير بسلوكه غير المقبول. فالمشكلة ليست بالطفل بحد ذاته وإنما بسلوكه. تمييز الطفل وعيبه كشخص سيؤدي لجعله دفاعي وعدم رغبته بالمشاركة او الإقرار ان سلوكه خطأ. الأكثر فعالية ان نساعد يفهم ان سلوكه غير مقبولا ونشرح أثره على غيره. العمل معه ومساعدته على فهم ما فعله والتفكير بوسائل لتصحيح الأمور قد يساعد في إيقاف التنمر.



## التنمر

**Bullies Out** – e-mentors offer online support, email [mentoronline@bulliesout.com](mailto:mentoronline@bulliesout.com)  
جمعية خيرية لمكافحة التنمر في ويلز وتعمل مع الأفراد والمدارس والكليات واليافعون والجاليات.  
[www.bulliesout.com](http://www.bulliesout.com)

**Anti-Bullying Alliance** - معلومات للمدارس والأباء/الأوصياء والأطفال واليافعون  
عن كل جوانب التنمر.  
[www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

**Kidscape** - جمعية خيرية لمكافحة التنمر توفر التدريب والورشات للأطفال واليافعون الذين تعرضوا  
للتنمر. [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

**The Diana Award** - سفراء يافعون مدربون على مساعدة الآخرون.  
[/www.antibullyingpro.com](http://www.antibullyingpro.com)

## خطوط المساعدة وخدمات المساندة

### عام

**Samaritans** – [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org) – 116 123 مجاني للاتصال  
Welsh Language Line: 0123 164 0808 رقم مجاني للتواصل (يرجى مراجعة الموقع بالإنترنت  
لساعات فتح الخط)، بريد إلكتروني وحوار حي وتوفر خدمات أخرى.  
**Rethink** - [www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/](http://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/) 0300 500 0927  
ومعلومات لهؤلاء ذوي مشاكل الصحة الذهنية

**Mencap Cymru** – [wales.mencap.org.uk/cy](http://wales.mencap.org.uk/cy) خط مساعدة الاثنين الى الجمعة، 9 صباحا - 5 مساء  
300 8000 0808

**Meic** – [www.meiccymru.org/cym](http://www.meiccymru.org/cym) – معلومات ونصيحة وإرشاد للأطفال واليافعون

**Childline** - [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) هاتف: 0800 1111

**Kooth** – [www.kooth.com](http://www.kooth.com) – خدمات إرشادية

**CALL** – [www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?](http://www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?) – C.A.L.L. خط نصيحة واستماع مجتمعي

### الأباء/الأوصياء

**Family Lives** – فاميلي لايفز: خط مساعدة خصوصي لمنتديات الأباء – 2222 800 0808

**ParentZone** – مساندة وإرشاد للأباء/الأوصياء [www.parentzone.org.uk](http://www.parentzone.org.uk)

**YoungMinds** – [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk) صحة اليافعون الذهنية  
Parents' helpline – 0808 802 5544

## شبكات الإرشاد والمساندة

### عام

**Internet Watch Foundation – www.iwf.org.uk** التبليغ عن صور الأطفال غير القانونية

**Victim Support** – التبليغ عن جرائم الكره في ويلز  
[/www.reporthathe.victimsupport.org.uk/cy/cartref](http://www.reporthathe.victimsupport.org.uk/cy/cartref)

**CEOP – www.ceop.police.uk** اذا اشتبهه باضطهاد او استغلال الطفل الجنسي

**NSPCC – www.nspcc.org.uk** اذا اعتقد ان الطفل بخطر محقق - لا تؤخر - اتصل بالشرطة على 999  
او معنا على 0808 800 5000

**الصحة الذهنية في ويلز – www.mhmbcb.com**

### الآباء/الأوصياء

**Internet Matters** – نصيحة حول المسائل الإترنيتية للآباء والأوصياء والأطفال و  
اليافعون [www.internetmatters.org.uk](http://www.internetmatters.org.uk)

### الأطفال واليافعون

**Heads Above The Waves** – مساندة للأطفال واليافعون الذين يعانون من الاكتئاب وإيذاء الذات.  
[/http://hatw.co.uk/straight-up-advice](http://hatw.co.uk/straight-up-advice)

### آخر

**School Beat** – برنامج تنسيق كل مدارس ويلز الرئيسي  
[www.schoolbeat.org/en/parents/know-the-programme/national-events/what-is-the-all-wales-school-liaison-core-programme](http://www.schoolbeat.org/en/parents/know-the-programme/national-events/what-is-the-all-wales-school-liaison-core-programme)

**Children in Wales** – هيئة قومية شاملة للمنظمات والأفراد من القطاع التطوعي والقانوني والمهني  
الذين يعملون مع الأطفال واليافعون وعائلاتهم في ويلز يساعدون في توفيرهم بصوت.  
[/www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying](http://www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying)

**Children's Commissioner for Wales** – يتكلم نيابة عن الأطفال واليافعون في ويلز عن المسائل  
الهامة ويساندهم ليعرفوا عن حقوقهم تحت UNCRC. تحمل الهيئات العامة المسؤولية عن مسؤولياتهم  
نحو الأطفال واليافعون.  
[/www.childcomwales.org.uk](http://www.childcomwales.org.uk)

**Time to Change Wales – www.timetochangewales.org.uk/en/mental-health-stigma/  
young-people/wecanwewill/ #WeCanWeWill** حملة لليافعين والتي تهدف لتغيير المواقف نحو  
الصحة الذهنية وإنهاء الوصمة والتمييز

### قضايا الانترنت

**Childnet International** – كل جوانب السلامة الإترنيتية [www.childnet.com](http://www.childnet.com)