هل يعاني طفلك من التنمّر؟ وما أهميّة هذه الظاهرة الخطرة؟

لسوء الحظ ، التنمر ظاهرة واسعة الانتشار. في الدراسات الاستقصائية الوطنية ، يقول معظم الأطفال والمراهقين إن التنمر يحدث في المدرسة. يمكن أن تتحول الفتوة إلى شيء مثل الذهاب إلى محطة الحافلات أو العطلة إلى كابوس للأطفال. التنمر يمكن أن تترك ندبات عاطفية عميقة. وفي الحالات القصوى ، يمكن أن تنطوي على تهديدات عنيفة أو أضرار في الممتلكات أو إصابة شخص بجروح خطيرة.

إذا تعرض طفلك للتخويف ، فأنت تريد التحرك للمساعدة في وقفه ، إذا أمكن ذلك. وبالإضافة إلى ذلك، هناك طرق لمساعدة طفلك على التعامل مع إغاظة، التنمر ، أو متوسط القيل والقال، و خفض التأثير دائم لها. وحتى إذا لم تكن التنمر مشكلة في منزلك الآن ، فمن المهم مناقشتها حتى يكون أطفالك مستعدين إذا حدث ذلك.

تحديد التنمر

معظم الأطفال تعرضوا للمضايقة من قبل أحد الأصدقاء أو الأصدقاء في مرحلة ما. وهي ليست عادة ضارة عند القيام بها بطريقة مرحة وودية ومتبادلة ، ويجد كلا الطفلين أنها مضحكة. ولكن عندما يصبح الإغاظة مؤلمًا ، غير طبيعي ، وثابت ، فإنه يعبر الخط إلى التنمر ويحتاج إلى التوقف. التنمر هو تعذيب متعمد بطرق جسدية أو لفظية أو نفسية. يمكن أن تتراوح من الضرب ، والدفع ، وتسمية الأسماء ، والتهديدات ، والسخرية إلى ابتزاز الأموال والممتلكات. يستأسد بعض الأطفال عن طريق نبذ الآخرين ونشر شائعات عنهم. يستخدم الآخرون وسائل التواصل الاجتماعي أو الرسائل الإلكترونية لتهكم الآخرين أو إيذاء مشاعرهم.

من المهم أن تأخذ على محمل الجد التنمر وليس مجرد إهمالها كشيء يجب على الأطفال "الخروج منه". يمكن أن تكون الآثار خطيرة وتؤثر على شعور الأطفال بالأمان وتقديرهم لذاتهم. في الحالات الشديدة، قد ساهم التنمر إلى المآسي، مثل الانتحار و اطلاق النار في المدارس .

علامات التنمر

إذا كنت تشك في التنمر ولكن طفلك يتردد في الانفتاح ، فابحث عن فرص لإثارة المشكلة بطريقة ملتوية. على سبيل المثال ، قد ترى موقفًا في برنامج تلفزيوني وتستخدمه كمنطلق للمحادثة عن طريق طرح السؤال "ما رأيك في هذا؟" أو "ما رأيك أن هذا الشخص كان يجب أن يفعل؟" قد يؤدي هذا إلى أسئلة مثل: "هل سبق لك أن رأيت هذا يحدث؟" أو "هل سبق لك أن واجهت هذا؟" قد ترغب في التحدث عن أي تجارب واجهتك أنت أو أحد أفراد أسرتك في هذا العمر.

أخبر أطفالك أنه إذا تعرضوا للمضايقات أو المضايقات – أو رأوا أنه يحدث لشخص آخر – من المهم التحدث مع شخص ما ، سواء أكنت أنت أو شخصًا بالغًا آخر (مدرس أو مستشار مدرسة أو صديق لعائلتك) أو أخ.

مساعدة الاطفال

إذا أخبرك طفلك عن تعرضه للتخويف ، فاستمع إليه بهدوء وقدم الراحة والدعم. غالبًا ما يتردد الأطفال في إخبار البالغين عن التنمر لأنهم يشعرون بالحرج والخجل من حدوث ذلك ، أو يشعرون بالقلق من أن آبائهم سيصابون بخيبة أمل أو غضب أو غضب أو رد فعل.

في بعض الأحيان يشعر الأطفال كأنهم ذنبهم ، إذا نظروا أو تصرفوا بطريقة مختلفة ، فلن يحدث ذلك. في بعض الأحيان يكونون خائفين من أنه إذا اكتشف الفتوة أنهم قالوا ، فسوف يزداد الأمر سوءًا. يشعر الآخرون بالقلق من أن آبائهم لن يصدقهم أو يفعلون أي شيء حيال ذلك. أو يقلق الأطفال من أن آبائهم سيحثونهم على القتال عندما يخافون.

امتدح لطفلك على فعل الشيء الصحيح من خلال التحدث معك حول هذا الموضوع. ذكّر طفلك بأنه / هي ليس بمفرده – يتعرض الكثير من الأشخاص للتخويف في مرحلة ما. أكد على أنه الشخص الذي يتصرف بشكل سيء – وليس طفلك. طمأنة طفلك أنك ستكتشف ما يجب فعله حيال ذلك معًا.

أخبر أي شخص في المدرسة (مدير المدرسة أو ممرضة المدرسة أو مستشار أو مدرس) بالموقف. غالبًا ما يكونون في وضع يسمح لهم بمراقبة واتخاذ خطوات لمنع حدوث مزيد من المشكلات.