

## كيف تعلم طفلك التغلب على مضايقات زملائه؟



### ترجمة حفصة جودة

أصبحت البلطجة مشكلة خطيرة تواجهها المدارس اليوم، وأصبح الأمر أكثر من مجرد كلمات جارحة، فبعض الأطفال مهددون بالأذى الجسدي وقد يتطور الأمر لمشكلات أخرى مثل القلق والاكتئاب، في بعض الأحيان يحتاج الشخص المتضرر إلى المساعدة أيضاً، لقد أصبح الأمر أقرب مما كنا نتصور.

دعوني أخبركم قصة قصيرة، في المدرسة الثانوية كنت من الأطفال الذين اعتادوا على لكم أحدهم، هذا الصبي لم يبادلني اللكم أو يتحدث عن الأمر (كان الأمر مروغاً واعتذرت إليه بعد ذلك)، لقد كنت أيضاً طالباً متميزاً والمفضل لدى المعلمين، فلماذا كنت متمزراً؟ في الواقع كنت بحاجة للمساعدة، فقد كنت أتعرض للعنف في البيت ثم أمارسه في المدرسة، لحسن الحظ تمكنت من الحصول على بعض المشورة والتعامل مع الأمور التي تؤثر فيّ.

هل يتعرض طفلك للبلطجة؟

اعرف العلامات التي تظهر على الطفل الذي يتعرض للبلطجة وكيف يكتشف الوالدان أن هذا الأمر يحدث لطفلهم:

– يحتاج الآباء للتواصل مع أبنائهم عما يحدث معهم في المدرسة، والعثور على أحد الطلاب الذين شاهدوا ما حدث، من الضروري طرح أسئلة أكثر من مجرد أسئلة نعم ولا، اسأل طفلك عن أفضل وأسوأ أوقات يومه للحصول على الكثير من التفاصيل.

– في بعض الأحيان قد يرى الطلاب تصرفات البلطجة في المدرسة، بينما لا يكون المعلمون على دراية بما يحدث ويدور بين الطلاب، اسأل طفلك إذا كان أحد أصدقائه قد شهد شيئاً مما يحدث.

- قد يستطيع الوالدان المميزان اكتشاف علامات البلطجة دون سؤال مثل: وجود إصابات غير مبررة، فقدان أحد الممتلكات الشخصية، تغيرات في الشهية أو المزاج العام.
  - بينما لا يرغب الكثير من الطلاب في فقدان أصدقائهم عندما يوصمون بأنهم نامون، فمن المهم التأكيد على ضرورة تدخل الكبار عند وقوع أحداث بلطجة.
  - ينبغي ألا يتعامل الأطفال مع هذه المواقف بأنفسهم ومن الضروري أن يعلموا بأن الكبار من حولهم يدعمونهم.
  - بمجرد معرفة حادثة البلطجة، ينبغي على الكبار التدخل ومساعدة جميع الأطراف المشاركة.
  - كيف تعلم طفلك التعامل مع تلك المواقف؟
  - أخبر طفلك ألا يتعامل مع الأمر بشكل مباشر، فمجرد أن يدرك بأن هناك مشكلة، عليه أن يتحدث لأحد الكبار الموثوق فيهم.
  - ينبغي على الكبار إنهاء الموقف في الحال والتأكد من سلامة الأطفال.
  - ينبغي أن يوضح الكبار أن البلطجة غير مقبولة على الإطلاق.
  - قد يكون من الأفضل الفصل بين الأطفال والتحدث مع كل طفل على حدة.
  - يجب أن يحافظ الكبار على هدوئهم وأن يكونوا قدوة إيجابية في تسوية النزاعات.
  - إذا استخدم الأطفال أي أسلحة أو كان هناك أي إصابات جسدية خطيرة، فمن الضروري التحدث مع الشرطة.
  - أحد الأساليب الناجحة مع الأطفال في تعليمهم التعامل مع البلطجة هو: لعب الأدوار، يتبادل الكبار والصغار الأدوار (في بيئة آمنة) لتجربة شعور أن تكون متنمرًا، أو أن تتعرض للبلطجة أو أن تشهد هذا الحدث، يستطيع الأطفال الخروج بأفكار متميزة عند الإعداد لهذا الأمر، من الضروري أيضًا تدريب الأطفال على ما قد يحدث وكيف نتعامل معه بطرق مختلفة، مما يساعده على التعامل بإيجابية وبشكل صحيح عندما يحدث بالفعل.
  - آخر ما يرغب الوالدان في سماعه هو أن طفلهم يتعرض للبلطجة في المدرسة أو الحافلة، فالتعرض للبلطجة يخلق طفلاً خجولاً يشعر باليأس والعجز في المكان الذي ينبغي أن يشعر فيه بالأمان، بالطبع في هذه الأيام أصبح المعلمون على دراية أكبر بالتعامل مع تلك المواقف من خلال برامج التوعية والتدريب، تأكد من الحديث مع طفلك عن البلطجة وتحدث مع المعلمين في مدرسته وشارك في الأنشطة المجتمعية، ابدأ من اليوم الحديث مع طفلك عن هذا الأمر.
- المصدر: لايف هاك