دليل تدريب طلبة المدارس

إعداد طاقم مؤسسة الرؤيا الفلسطينية

بمساعدة من:

- أ – هنيدة سعيد.
- أ – محمد القيسي.
- مرشدين/مرشدات المدارس المستهدفة ضمن مشروع سُمو

المحتويات

المقدمة	03
تعريف بمشروع سُمو	03
أهداف الدليل	03
الجلسة الأولى – مدخل معرفي (التعريف بمشروع سمو، القيادة والاتصال).	09 – 04
الجلسة الأولى – منهجية التنفيذ (التعريف بمشروع سمو، القيادة والاتصال)	12 – 10
الجلسة الثانية – مدخل معرفي (حقوق الطفل، العنف ضد الفتيات)	19 – 13
الجلسة الثانية – منهجية التنفيذ (حقوق الطفل، العنف ضد الفتيات)	22 – 20
الجلسة الثالثة – مدخل معرفي (التنمر)	29 – 23
الجلسة الثالثة – منهجية التنفيذ (التنمر)	31 – 30
الجلسة الرابعة – مدخل معرفي (حل النزاع – الحوار الإيجابي وضبط النفس)	37 – 32
الجلسة الرابعة – منهجية التنفيذ (حل النزاع – الحوار الإيجابي وضبط النفس)	40 - 38

المقدمة:

نسعى من خلال هذا الدليل إلى تمكين المرشد/المرشدة من استخدام أنشطة تفاعلية ضمن خطة تدريب ممنهجة لتنمية مهارات المشاركين الفردية وتقوية شخصيتهم، وإكسابهم مهارات لممارسة السلوك الإيجابي في حياتهم اليومية، بالإضافة إلى تتبع مدى اهتمامهم بالعمل المجتمعي لاختيار مجموعة منهم لتشكيل أندية تخصصية داخل المدرسة (نادي مناظرات ارشادي، نادي دراما ارشادي، نادي حملات ارشادي)، لاستخدام الأندية كأساليب في توعية الطلاب وذويهم في مواضيع التنمر والعنف ضد الفتيات.

مشروع سُمو:

ينفذ مشروع سُمو من قبل مؤسسة الرؤيا الفلسطينية وبالشراكة مع اليونسيف وقسم الإرشاد في وزارة التربية والتعليم وبتمويل من الحكومة الفنلندية إذ يسعى المشروع لتعزيز دور الطلاب والطالبات في مجتمعاتهم وإكسابهم أدوات تفاعلية وتنمية قدراتهم الفردية لمساعدتهم في حل المشاكل وتسوية النزاعات، وتطوير المهارات الاجتماعية للتقليل من ظاهرتي العنف ضد الفتيات والتنمر.

يساهم المشروع في الحد من ظاهرتي التنمر والعنف ضد الفتيات من خلال مجموعة من الأنشطة الرئيسية:

- تمكين مرشدي ومرشدات المدارس المستهدفة من تنفيذ تدريبات لطلبة المدارس المستهدفة.
- استهداف طلبة المدارس من قبل المرشدين/المرشدات في تدريبات لتعريف المشاركين بمخاطر العنف ضد الفتيات والتنمر وتوجيه السلوك الإيجابي لدى المشاركين وتنمية مهاراتهم الفردية.
- تشكيل 18 نادي (نادي مناظرات ارشادي، نادي حملات ارشادي، نادي دراما ارشادي) يتلقى من خلالها 1200 طالب وطالبة تدريبات متخصصة ينتج عنها أنشطة تساهم في توعية أقرانهم والمجتمع حول مخاطر ظاهرتي العنف والتنمر.

يستهدف المشروع 1800 طالب/طالبة من 18 مدرسة من محافظتي القدس والخليل

أهداف الدليل التدريبي:

- إكساب المرشدين/المرشدات المعرفة والمهارات اللازمة ليكونوا قادرين/ات على اعطاء تدريبات في موضوع العنف والتنمر.
- تزويد المرشدين/ات بالأدوات والفعاليات لتنفيذ جلسات تدريبية جماعية للطلاب/الطالبات حول مواضيع العنف والمهارات الحياتية.
- تسليط الضوء على تحسين السلوك لدى الطلاب داخل المدارس بإشراف ومتابعة من المرشدين/المرشدات.

التعريف بالمشروع، القيادة والاتصال

مدة تنفيذ الجلسة: 95 دقيقة

مخرجات الجلسة التدريبية:

- المشاركون لديهم المعرفة بمشروع سُمو ومحاور العمل الرئيسية.
- المشاركون لديهم المعرفة بمفهومي القيادة والاتصال وقادرون على تطبيق سلوكيات إيجابية في التواصل.
- المشاركون اتفقوا على قواعد العمل خلال التدريب.
- المشاركون قاموا بتعبئة استمارة قياس الأثر القبلية ونموذج التسجيل.

مدخل معرفي عن الموضوع التدريبي:

تعتبر الجلسة التدريبية من الجلسات المهمة لتحفيز المشاركين على الاستمرار بطاقة وإيجابية في باقي جلسات المشروع التدريبية، إذ يجب على المدربين التركيز على أن تكون الجلسة تفاعلية، وتستند على أن المشارك محور العملية التدريبية كباقي الجلسات.

أثناء تنفيذ الجلسات التدريبية يجب على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار الابتعاد عن ممارسات العنف والتنمر وعدم السماح للمشاركين بممارستها.

تعد القواعد أو المرجعيات هي الضـوابط التي تسـاعدنا في تحقيق أهداف التدريب بأقصـر الطرق وبجوده عالية مع الاحترام لكافة المشـاركين، وتعزيز دورهم بالمشـاركة والتفاعل، لذلك يجب أن تخرج كافة القواعد من المشـاركين أنفسـهم لكي يشـعروا بامتلاكها والحفاظ عليها، وتعزيزاً لانتماء المشاركين للقواعد واتباعها يجب على كافة المشاركين التوقيع عليها وتعليقها في مكان واضح داخل القاعدة التدريبية، مع تركيز المدرب خلال جلسـاته القادمة على التذكير بها، ويجب أن تكون القواعد بعيدة عن العنف والتنمر وعدم السماح بممارستها.

أثناء المباشرة في تعبئة الاستمارات القبلية يجب الإشارة إلى المتدربين بأن الاستمارة لا تعبر عن تقييم للمشارك، وأنه لا يترتب عليها اتخاذ أي قرار بأي شـكل من الأشـكال، ويجب أن يعبر المشـارك عن كل سـؤال بمدى معرفته أو درجة معرفته (حسـب متطلبات السؤال) وليست الإجابة المثالية من وجهة نظره، بالإضـافة إلى ما سبق يجب أن يعبئ المشاركون الإجابة بعد قراءة السؤال من قبل المدرب، مع متابعة المدرب للمشـاركين أثناء التعبئة؛ حيث من الممكن وجود مشـاركين لا يجيدون القراءة والكتابة، ومن المهم أن لا يقوم المدرب بطرح الأمثلة المحصورة والتي تقود المشارك إلى الإجابة بناءً على المثال فقط.

ماهي القيادة ومن هو القائد:

القيادة: هي العملية التي تُؤثر في سلوكيات الأفراد وتنظمها في سبيل تحقيق أهداف معينة.

القائد: هو الإنسان القادر على التأثير على سلوكيات الأفراد من أجل تحقيق أهداف معينة.

القيادة هامة للعديد من الأسـباب، مثل كونها الوعاء الذي تختلط فيه جميع المفاهيم والخطط الاسـتراتيجية والسـياسـات العامة، ومسـاندة النواحي الإيجابية والتخفيف من النواحي السـلبية قدر المسـتطاع، والسـيطرة على المشـكلات وحلها، بالإضـافة إلى فض الخلافات، وتفضيلا لآراء، كما أن القيادة تعمل على تطوير قدرات الأفراد ورعايتهم باعتبارهم المورد الأساسي، وتقوم بمتابعة التغيرات في البيئة المحيطة واستخدامها في سبيل تحقيق الأهداف.

صفات القائد ومهاراته:

- خصائص ذاتية "فطرية": كالتفكير والتخطيط والإبداع والقدرة على التصور.
- مهارات إنسانية "اجتماعية": كالعلاقات والاتصال والتحفيز.
- مهارات فنية "تخصصية": كحلا لمشكلات واتخاذ القرارات.

الصفات المتعلقة بالشخصية الإيجابية والسلبية:

هنا نطرح بعض الصفات للشخصية الإيجابية والشخصية السلبية، إذ أن الاستنتاج الواضح بعد قراءة العبارات أن الصفات الإيجابية هي صفات القائد والتي تدل على السلوك الإيجابي الذي يمارسه في حياته اليومية، أضف إلى ذلك أن هذه السلوكيات تحفز الآخرين للاقتداء من خلال الممارسات التي يقوم بها صاحب الشخصية، وهو بالتالي يساعد في تحسين سلوك الآخرين من خلال ممارسة حياته اليومية.

الشخصية الإيجابية

1- شخصية منتجة في كافة مجالات الحياة حسب القدرة والإمكانية.
2- شخصية منفتحة على الحياة ومع الناس حسب نوع العلاقة.
3- يمتلك صاحبها النظرة الثاقبة ويتحرك ببصيرة.
4- شخصية متوازنة بين الحقوق والواجبات (مالها وما عليها)
5- تمتلك أساسيات الصحة النفسية مثل:
   - ✓ التعامل الجيد مع الذات
   - ✓ التعامل المتوازن مع الآخرين.
   - ✓ التكيّف مع الواقع
   - ✓ الانضباط في المواقف الحرجة.
   - ✓ الهدوء في حالات الانزعاج والصبر في حالات الغضب.
   - ✓ التحكم في النفس عند الصدمات.
6- يتعامل صاحبها مع المادة حسب المطلوب ولا يهمل الجانب المعنوي.
7- يتأثر بالمواقف حسب درجة الإيجابية أو السلبية، أي يقيس الإيجابية بالمصلحة العامة ولا يضخم السلبية أكثر من الواقع.
8- يعمل على تطوير الموجود ويبحث عن المفقود ويعالج العقبات.
9- يمتلك الثوابت الأخلاقية.
10- يراعي مقومات الاستمرارية مثل:
   - ✓ الجدية عند تقلب الحالات
   - ✓ الهمة العالية والتحرك الذاتي.
   - ✓ التصرف الحكيم.
   - ✓ المراجعة للتصحيح.
   - ✓ تنمية الدوافع الذاتية والموضوعية والدعاء للتوفيق بإلحاح.
11- لا يستخف بالخير من شق تمرة
12- يتعامل مع كل شخص حسب درجة الصّلاح فيه ولا يغفل عن سلبياتهم.

الشخصية السلبية:

1. صاحب نظرة تشاؤمية غالبة في كافة التصرفات والقناعات.
2. باطنه مملوء بالانتقام والعدوان، وفي أكثر الأحيان لا يستطيع أن ينفذ ما يريد.
3. شخصية ضعيفة الفعالية في كافة مجالات الحياة.
4. لا يؤمن بنظرية أن مسيرة الألف ميل تبدأ بخطوة، بل يفتقد لهمة الخطوة الأولى.
5. لا يرى فراغاً يجب ملؤه ولا دوراً عليه تأديته.
6. ليس للالتزام أو الانضباط معنى أو قيمة في قائمة أعماله.
7. دائماً يقوم بدور المعوّق والمشاغب بكل ما هو تحت تصرفه أو ضمن صلاحياته.
8. شخصية مطعمة بالحجج الواهية والأعذار الخادعة بشكل مقصود.

9. دائم الشكوى والاعتراض والعتاب والنقد الهدام.
10. يناقش بغضب وتوتر وينحاز لذاته ومصالحه[1] .

كيف أكون قائد دون منصب

يظن البعض أن مفهوم القيادة مرتبط فقط بمن هم يشغلون منصباً قيادياً أو إدارياً في أي منظمة، وحتى تصبح قائداً مؤثراً لا بد أن يسبق اسمك كلمة رئيس أو مدير أو نائب رئيس أو غيرها من المناصب القيادية. السؤال المهم الذي يطرحه أي شخص هل من الممكن أن أكون قائداً دون أن يكون لي منصباً قيادي؟

اذكر لكم ماهي الصفات والمحاور المشتركة ما بين تعاريف القيادة التي ذكرها نورث هاوس في كتابه "القيادة النظرية والتطبيق" فقد ذكر أربعة محاور:

المحور الأول: أن القيادة لابد أن تكون ضمن مجموعة من الأشخاص أي أنها مرتبطة بالتواصل ما بين هؤلاء الأشخاص ويتبين من خلالها القائد.

المحور الثاني: هي التأثير بمعنى أنه لا قيادة بلا تأثير على الآخرين.

المحور الثالث: أنها عملية لها مدخلات ولها مخرجات أي أنه لابد من القائد أن يفعل شيئاً ليؤثر في الآخرين والمحور.

المحور الرابع: هي تحقيق هدف مشترك ويُقصد هنا أن القائد لابد أن يكون نصب عينيه هدف يحفز الآخرين للوصول إليه.

وإذا حللنا هذه الصفات الأربعة المشتركة ما بين أغلب تعاريف القيادة لنجد أنها جميعها يمكن تحقيقها دون أن يكون للقائد منصب.

وقد أكد هذا المفهوم جون ماكسويل في كتابه "قائد ال 360 درجة" عندما ذكر مجموعة أساطير وخرافات حول القيادة وأحد هذه الأساطير أن الشخص لا يستطيع أن يقود دون أن يكون في منصب قيادي وقد ذكر أن هذا الاعتقاد الخاطئ هو أكثر الأساطير المنتشرة حول مفهوم القيادة، ووجود شخص بمنصب قيادي لا يعني أنه قائد لأن جوهر القيادة أن تؤثر في الآخرين ليس لأنهم يجب أن يسمعوا أوامرك بل لأنهم يتبعوك لشخصك أنت لا لمنصبك.

خمسة أفكار عملية تسهم في جعلك قائداً بلا منصب:

أولاً: الإتقان والإبداع في إنجازك لأي عمل فهو يرسل رسالة ايجابية عنك وعن أداءك ويجعلك قدوةً لزملائك.

ثانياً: المبادرة وهي من أهم الصفات القيادية ومعناها أن تقوم بعمل ما دون أن يُطلب منك فأي مبادرة ايجابية تنجزها ترسل رسالة محفزة للآخرين وتبني عنك صورة قيادية ملهمة.

ثالثاً: الشعور بالمسؤولية تجاه ما تعمل فالكثير منا يكتشف أخطاء وتجاوزات في عمله لكن من يحاول تغيير هذه الأخطاء هو من يستحق أن يكون قائداً في هذه المنظمة.

رابعاً: استغلالك للفرص التي تتاح لك مثلاً أتتك فرصة لأن تشارك في مشروع ما مع زملاء جدد أو أحد القياديين فهي فرصة ذهبية لتظهر عنك صورة أنك مؤهلاً للقيادة بمنصب من خلال أداءك المتميز وشعورك بالمسؤولية.

خامساً: رغبتك في مساعدتك زملائك في إنجاز أعمالهم أحد الوسائل التي ليس فقط تكسبك مودتهم بل أيضاً تساهمك في امتلاكك لخبرة ثرية وقوة تميزك عن غيرك.

أخيراً لا تنتظر لأن يكون لديك منصب لتكون قائداً مؤثراً لأنك لن تصل لهذا المنصب مالم تكن مؤهلاً له وإذا وصلت بأي وسيلة فلن يكون الوقت المناسب لتتعلم القيادة. [2]

مهارات الاتصال

الإنسان كائن اجتماعي لا يعيش بمعزل عن الآخرين، فهو دائما فرد في جماعة يتعامل معها حتى إذا كان الفرد يقيم بمفرده فهو لابد وأن يتفاعل مع آخرين خارج مقرّ إقامته ونحن كأفراد يجب أن نتفاعل مع الآخرين وندرك كيفية التعامل مع بعضنا البعض. بحاجة لتعلم مهارات الاتصال أو التفاعل مع الغير فطوال الوقت نحتاج إلى توجيه واستقبال رسائل لفظية وغير لفظية أثناء تعاملنا مع غيرنا

[1] اسماعيل رفندي،» الشخصية بين الايجابية والسلبية«، مهارات النجاح للتنمية البشرية

[2] كتبت بواسطة د. محمد بن عبدالرحمن القرني من موقع http://saudileadership.org

في مواقف الحياة المختلفة، فأحيانا ما يجد الفرد نفسه قائدا في موقف من مواقف الحياة، وأحيانا أخرى يكون مجرد عضو في جماعة، والمواقف التي تواجه الفرد في حياته تحتاج إلى تنمية عدد من المهارات الفعالة التي تساعده على النجاح في الحياة.
توجيه رسائل واضحة عند التعامل مع الآخرين شيئا ليس سهلا دائما، فأحيانا ضعف مهارات الاتصال بالآخرين وضعف قدرة الفرد في التعبير عن الرسالة يترتب عليه إما سوء فهم الرسالة أو إعطاء انطباع خاطئ بطريق ما، وهذا يعني أن الرسالة التي تم إرسالها مختلفة عن تلك التي تم استقبالها، فما يصل إلى المستقبل قد يختلف عما قصده المرسل، ولذلك كان لتعلم مهارات الاتصال بالآخرين أهمية خاصة من أجل النجاح في الاستمرارية.

التعريفات
الاستماع: بمعنى سمع أي التوقف عن الكلام
الإصغاء: بمعنى أصغى، مال بسمعه نحوه وأصغى بتفكر .
الإنصات: بمعنى أنصت أي السكوت.

يقول د/ إبراهيم الفقي: ' الاتصال كالوميض مهما كان الليل مظلمًا فهو يضيء أمامك الطريق دائمًا '.

مبادئ الاتصال الأساسية

المبدأ الأول، الاتصال يقوم على فهم الآخرين والتآلف معهم:
دعنا نساعدك بداية أخي في فهم أنماط الناس من جهة استقبالهم للمعلومات والتعبير عن آرائهم، فمن هذه الجهة يقسم الناس إلى ثلاثة أقسام:

1- البصري:
هذا الشخص يرى العالم حوله من خلال الصور والرؤية بالعين حتى أنه عند الحديث عن المعاني المجردة يحولها إلى صور مشاهدة فهو يركز أغلب انتباهه على صور وألوان التجربة، وعندما يصف حادثة معينة يصفها من خلال الصور، وتجد عباراته يكثر فيها: أرى - أنظر - يظهر - مشهد - وضوح - لمعان - ملاحظة - مراقبة - منظر - ألوان - ظلام - ظلال - شروق.
هذا الشخص تجده سريعًا في حركته سريعًا في كلامه في أكله، حياته على نمط سريع وذلك بسبب تأثره بالنمط الصوري القائم على الصور المتلاحقة والضوء.

2- السمعي:
هذا الشخص الحاسة الغالبة عليه في استقبال المعلومات وفي رؤية العالم من حوله هو السمع، هذا الشخص يحب الاستماع كثيرًا وله مقدرة فائقة على الاستماع دون مقاطعة ويهتم كثيرًا باختيار الألفاظ والعبارات وتجد كلامه بطيئًا، ويركز على نبرات صوته عند الكلام كما أنه يميل للمعاني التجريدية النظرية كثيرًا.
وتجد عباراته يكثر فيها: اسمع - أنصت - إصغاء - صوت - رنين - لهجة - ازعاج - صياح - همس - ثرثرة - صهيل - زئير - رعد.
الشخص السمعي يتأنى في اتخاذ القرار ويجمع أكبر قدر من المعلومات قبل اتخاذه ويقلل إلى أدنى درجة مستوى المخاطرة، فهو رجل قرار حذر
مثال: قال أحد الحكماء: المستمع الجيد خطيب جيد

3- الحسي:
هذا الشخص ينصب اهتمامه الرئيسي على الشعور والأحاسيس، وإذا حكى لك عن تجربة معينة سيحيكها لك من خلال ما شعر به وما أحس به، ولذلك فإن قراراته مبنية على المشاعر والعواطف المستنبطة من التجربة.

هذا الشـخص تجد كلامه أكثر بطئًا من سـابقيه ويسـتشـعر ثقل المسـؤولية أكثر من غيره ولذلك ينفعل للمبادئ ويندفع للعمل لها وتجد عباراته يكثر فيها:
شعور ـ إحساس ـ لمس ـ إمساك ـ حار ـ بارد ـ ضغط ـ شدة ـ ألم ـ حزن ـ سرور ـ ثقل ـ جرح ـ ضيق.
وهكذا إذا فهمت شخصية الآخر، وحددت نمط إدراكه فإن هذا سيساعدك كثيرًا في تحقيق التآلف معه.

طرق تحقيق الألفة مع الشخص الآخر

إذا كنت في اجتماع مثلاً أو في لقاء مع شخص وتريد تحقيق الألفة مع الشخص المقابل فأمامك خطوتين:

الخطوة الأولى / المجاراة: ـ

المجاراة أن تجعل سلوكك الخارجي يتوافق مع سلوك الشخص الخارجي ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية:
1ـ حاول أن تجعل تنفسك متوافقًا مع الشخص الآخر وقد يكون هذا غير مريح بالنسبة لك ولكن تزامن التنفس يعني تأسيس الألفة.
2ـــ حاول أن تجعل صوتك متوافقًا مع صوت الآخر من حيث السرعة ـــ النبرة ـــ الشدة، وسوف يساعد فهمك لطبيعة الشخصية على تحديد الصوت المناسب لها.
3ـ حاول أن تجعل حركاتك متوافقة مع حركة الآخر حركة اليدين والرجلين والرأس.
4ـ حاول أن تجعل تعبيرات الجسم متوافقة مثل طريقة الجلوس ـ وضع اليد على الخد ـ وضع اليدين على بعضهما ـ تشبيك الأصابع، لاحظ ماذا يفعل المقابل وافعل مثله.
5ـــ تكلم مع الشخص المقابل بالأسلوب الأقرب إلى شخصيته فإذا كان شخصًا بصريًا ركز على تصوير الكلام له وضرب الأمثلة الواضحة، وأما إن كان شخصًا سمعيًا ركز على نبرة صوتك واشرح الوضع بالتفصيل وشجع المناقشة بطرح أسئلة صريحة وحاول أن تركز على المعاني والألفاظ الدقيقة.
وإذا كنت مع شخص حسي اجعله يشعر بما تقوله وتفاعل مع الكلام.
+
الخطوة الثانية/ القيادة:

تولد المجاراة التآزر والاتصال القوي، أما الآن وفي هذه الخطوة آن لك أن تقود الشخص الآخر بعدما حصل هذا الاتصال وهذا التآزر، هيا! خذ الآن بزمام المبادرة! قم بتغيير مقصود في سلوكك، وستجد أن المقابل يجاريك بدوره أو يتبعك، إذا حدث ذلك فإن هذا الشخص يتبع قيادتك ولديك علاقة اتصال ممتازة، الآن في هذه اللحظة تستطيع قيادته نحو النتيجة المرغوبة مثل أن تقنعه بما تريد أو تدفعه نحو عمل أو سلوك معين.

هذا هو المبدأ الأول نلخصه في الخطوات التالية:

1ـ فهم شخصية الشخص الآخر هل هو بصري أم سمعي أم حسي؟
2ـ حقق التآلف والتآزر من خلال مجاراة سلوك الشخص الآخر.
3ـــ بعد الاطمئنان على تحقيق التآلف قم بقيادة الشخص الآخر نحو ما تريد وتأكد من ذلك من خلال تغيير سلوكك وملاحظة رد فعل الشخص الآخر

المبدأ الثاني/ ثلاثية الاتصال:

يعتقد بعض الناس أنه حتى يؤثر على الآخرين ويتصل بهم اتصالاً جيدًا فسيركز على الكلمات المؤثرة ويرتبها بنظام معين على حسب شخصية الآخر، وبذلك قد أتم عملية الاتصال، والواقع أنه بذلك قد حصل 7% فقط من عملية الاتصال.
فقد أجريت دراســات في بريطانيا في عام 1970م حول تأثير الكلام على الآخرين فوجدوا نســبة التأثير في الآخرين أتت على الوجه التالي:
الكلمات والعبارات 7% من التأثير.
نبرات الصوت 38% من التأثير.

تعبيرات الجسـم الأخرى من عيون ووجه وأيدي وجسـم 55% من التأثير وعلى الرغم من هذه النسـبة الضـئيلة للكلمات والعبارات إلا أنها قد تبلغ 100% عند الشخص الآخر لذلك اختر كلماتك بعناية.

المبدأ الثالث/ أهمية الدقة اللغوية في الاتصال:

في عملية الاتصـــال نحتاج إلى أن تكون دقيقًا جدًا في اللغة التي تســتعملها، وعليك أن تركب الجمل بصــورة صــحيحة محتوية على المعلومات المطلوبة من أجل الحصـول على الإجابة المتوقعة، ومن ناحية أخرى فإن الآخرين أثناء حديثهم وبدون أن يشـعروا كثيرًا ما يرتكبون أخطاء شنيعة في التعبير عما بداخلهم، أكثر الأخطاء التي تحدث هي: الحذف والتشويه والإلغاء، وسيأتي تفصيل ذلك إن شاء الله، لكنك تحتاج أثناء اتصــالك بالناس إلى اسـتدراك هذه الأخطاء من خلال السـؤال والاسـتفسـار والتأكد حتى تفهم الآخرين بصـورة صحيحة وتصل إليك المعلومات المقصودة. [3]

[3] كتاب مهارات العرض والتقديم – اعداد خبراء المجموعة العربية للتدريب والنشر

منهجية التنفيذ:

الفعالية رقم (1): التعريف بمشروع سُمو.

مدة الفعالية: 10 دقائق.

احتياجات الفعالية:

- لوح.
- أقلام فلو ماستر.

آلية التنفيذ:

يقوم المدرب بذكر أهداف مشروع سُمو، ومن ثم يقوم بكتابة مراحل المشروع الرئيسية على اللوح ويشرحها للمشاركين من خلال التركيز على أن هذه المراحل وما تضمنها من أنشطة هي آلية عمل نقوم بها للحد من ظاهرة العنف ضد الفتيات والتنمر بسبب الخطورة التي تقع على كل أفراد المجتمع بسبب هاتين الظاهرتين وبالأخص فئتكم العمرية.

الفعالية رقم (2): استمارة قياس الأثر القبلية، واستمارة التسجيل

مدة التنفيذ: 20 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- استمارات قياس الأثر القبلية بعدد المشاركين.

آلية التنفيذ:

يوضح المدرب للمشاركين أن الاستمارات التي سيتم توزيعها هي لا تعبر بأي شكل عن تقييم شخصي للمشاركين، ولن يتم اتخاذ أي اجراء إيجابي او سلبي تجاه أي مشارك بناءً على ما يقوم بتعبئته، ويؤكد أن الاستمارات سيتم مراجعتها من قبل قسم المتابعة والتقييم بعد انتهاء المشروع.

يطلب من المشاركين أن لا يقوموا بتعبئة الاستمارة إلا بعد قراءة كل سؤال من قبل المدرب، ويشير المدرب أن الإجابات هي تعبر عن كل شخص بحد ذاته، ولا يجب أن تعبئ الاستمارة بإجابات مثالية، وإنما مدى معرفتك ومهارتك الحالية.

يوزع المدرب الاستمارات ويقرأ سؤالا تلو الآخر، ويطلب من المشاركين تحديد المستوى حول كل سؤال، على المدرب اتخاذ الاجراء الملائم لمتابعة الطلاب الذين لا يستطيعون القراءة والكتابة، بعد الانتهاء يجمع المدرب الاستمارات ويسلمها كاملة لإدارة المخيم.

الفعالية رقم (3): سوق الأسماء.

مدة الفعالية: 15 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- ورق ملاحظات صغير (ربطة).

آلية التنفيذ:

يقوم المدرب بتوزيع ورقة ملاحظات لكل مشارك، ويطلب من كل مشارك كتابة اسمه وصفه عن نفسه على الورقة، بعد الانتهاء يقوم المدرب بطلب طي الورقة بنفس الطريقة لضمان أن تكون كافة الأوراق بذات الشكل.

يطلب المدرب من كل مشارك وضع ورقته في منتصف القاعة، وبعد وضع كافة أوراق المشاركين يقوم بتحريكها، ثم يطلب من كل مشارك العودة إلى وسط الدائرة واختيار ورقة واحده بشكل عشوائي.

بعد ذلك يطلب من كل مشارك أن يعرف على زميله صاحب الورقة التي يحملها وأن يضيف صفة إيجابية عن ذات الشخص بناءً على معرفته به.

في آخر الفعالية يقوم المدرب بذكر الممارسات الخاطئة التي تم ممارستها خلال الفعالية وكيف لهذه الممارسات أن تكون ضمن العنف والتنمر بطرق غير مقصودة.

الفعالية رقم (4): مرجعيات وقواعد العمل.

مدة الفعالية: 10 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- لوح
- ورق فليبشارت.
- أقلام فلو ماستر.

آلية التنفيذ:

اعتماداً على الفعالية السابقة، يطلب المدرب من المشاركين أن يذكروا بعض القواعد، القيم، المبادئ التي يرغبون بتواجدها داخل القاعة التدريبية، على أن تكون العبارات التي يطرحها المشاركون تساعد في تحقيق أهداف التدريب، وتحترم الآخرين وتتقبل أفكارهم.

بعد الانتهاء من كتابة القواعد يقوم المدرب بمساعدة المشاركين بتلخيصها على شكل نقاط، ويطلب من كل المشاركين التوقيع عليها لضمان التزامهم بها، وبعد ذلك تعلق في مكان واضح بالقاعة التدريبية.

الفعالية رقم (5): قدوتي وليش؟

مدة الفعالية: 15 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- ورق فليبشارت.
- أقلام فلو ماستر.

آلية التنفيذ:

يطلب المدرب من كل مشارك التفكير من هو قدوتك بالحياة؟ وتحديد ما هي الصفات التي جعلت هذا الشخص قدوة لهم، ويقوم المدرب بكتابة الصفات التي قالها المتدربين على ورقة فليبشارات دون أن يراه المشاركين، بعد انتهاء المشاركين سيجد المدرب أن الصفات قد تشابهت بين المشاركين وأن أغلبها سلوكية، وهنا يأتي دور المدرب بتلخيص أهمية الصفات الايجابية وربطها بالقائد

وكيف يمكن أن اكون قائد في حياتي ومجتمعي من خلال ممارستي لسلوكيات وصفات إيجابية، بالإضافة إلى قيام المدرب بالتركيز على السلوكيات التي تحد من العنف والتنمر وأثرها الإيجابي على الحد من ظاهرتي العنف والتنمر في المجتمع.

الفعالية رقم (6): طوي الورقة

مدة الفعالية: 20 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- أوراق A4

آلية التنفيذ:

اطلب من المشاركين الوقوف في حلقة دائرية ومن ثم قم بتوزيع ورقة A4 على كل متدرب واطلب منهم الاستماع الى التعليمات بشكل واضح، وركز على التزام المشاركين بإغلاق الاعين طوال وقت عمل التمرين وعدم طرح الاسئلة.

1. اطلب من المشاركين اغلاق اعينهم وحمل الورقة بشكل عمودي بكلتا يديهم والاستماع الى التعليمات جيدا
2. اطلب من المشاركين طي الورقة إلى نصفين وشق زاوية الورقة السفلى من اليمين
3. اطلب من المشاركين طي الورقة مرة اخرى وشق زاوية الورقة العليا من اليمين
4. اطلب من المشاركين طي الورقة مرة اخرى وشق زاوية الورقة السفلى من اليسار

اطلب من المشاركين فتح اعينهم وفتح الورقة المطوية واطرح الاسئلة التالية للنقاش:

- ما الذي تشاهدونه امامكم؟
- ما هو سبب عدم وجود اوراق متشابهة ومتطابقة؟
- ما هو برأيكم سبب الاختلاف مع ان التعليمات متشابهة للجميع؟
- كيف برأيكم كان سيختلف الوضع لو تمكن المشاركون من طرح الأسئلة الاستيضاحية؟

5. أخبر المشاركين أن ما حدث هي عملية اتصال. أي عملية اتصال تحتوي على العناصر التالية: المرسل، الرسالة، الوسيلة، المستقبل، التغذية الراجعة

وركز على المخرجات التالية من التمرين:

- نتائج الاتصال بين الناس تختلف مع اختلاف الناس (أي المرسل والمستقبل)
- فهم الرسالة من قبل المستقبلين تختلف
- غياب التغذية الراجعة يؤدي إلى عدم فهم الرسالة بشكل دقيق
- كما أن الاتصال يعتمد بشكل كبير على الوسيلة التي يتم استخدامها لإيصال الرسالة

الفعالية رقم (7): تقييم نهاية الجلسة.

مدة الفعالية: 5 دقائق.

احتياجات الفعالية:

- أوراق ملاحظات صغير.

آلية التنفيذ:

يوزع المدرب ورقة ملاحظات على كل مشارك، ويطلب منهم نقطة واحدة عما استفادوا منه خلال الجلسة التدريبية.

مدة تنفيذ الجلسة: 95 دقيقة

مخرجات الجلسة التدريبية:

- المشاركون لديهم تصور حول اتفاقية حقوق الطفل.
- المشاركون لديهم توجهات سلوكية للحفاظ على حقوقهم الأساسية.
- المشاركون لديهم المعرفة بمفهوم العنف ضد الفتيات وأشكاله.
- المشاركون لديهم القدرة على طرح اقتراحات للحد من العنف ومواجهته.
- المشاركون لديهم المعرفة بالأدوار القائمة على النوع الاجتماعي والصور النمطية.

مدخل معرفي عن الموضوع التدريبي:

من هو الطفل؟

تعرّف اتفاقية حقوق الطفل، الصادرة عن منظمة الأمم المتحدة في المادة الأولى، أن الطفل هو" كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة، أو لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك، بموجب القانون المنطبق عليه "

أي أن الطفل هو الذي مازال في حاجة إلى رعاية ووصاية، وغير قادر على تحمل المسؤولية المدنية والاجتماعية بمفرده. كما تعرّف مبادئ النهج الشمولي التكاملي الطفل بأنه "كيان موحد، مهم بكافة جوانبه، حيث يتأثر كل جانب بالجوانب الأخرى ويؤثر فيها"

ما هي اتفاقية حقوق الطفل

اتفاقية حقوق الطفل هي معاهدة دولية تعترف بالحقوق الإنسانية للأطفال .وتعرف الاتفاقية الطفل بأنه كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة .وتُلزم اتفاقية حقوق الطفل، الدول الأطراف استناداً إلى القانون الدولي، أن تكفل لجميع الأطفال دون تمييز الاستفادة من جميع التدابير والإجراءات الخاصة بالحماية، وتمكينهم من الحصول على التعليم والرعاية الصحية؛ وتوسيع الفرص المتاحة لهم لبلوغ الحد الأقصى من قدراتهم ومهاراتهم؛ والنماء في بيئة تزهو بالسعادة والحب والتفاهم؛ وإتاحة المعلومات لتوعيتهم وتمكينهم من المشاركة الفعالة في إعمال حقوقهم.

تعتبر اتفاقية حقوق الطفل .حققت الاتفاقية القبول العالمي تقريباً، وقد تم التصديق عليها حتى الآن من قبل 193 طرف.

تتضمن الاتفاقية 54 مادة، وبروتوكولان اختياريان .وهي توضّح بطريقة لا لَبْسَ فيها حقوق الإنسان الأساسية التي يجب أن يتمتع بها الأطفال في أي مكان- ودون تمييز، وهذه الحقوق هي :حق الطفل في البقاء، والتطور والنمو إلى أقصى حد، والحماية من التأثيرات المضرة، وسوء المعاملة والاستغلال، والمشاركة الكاملة في الأسرة، وفي الحياة الثقافية والاجتماعية .وتحمي الاتفاقية حقوق الأطفال عن طريق وضع المعايير الخاصة بالرعاية الصحية والتعليم والخدمات الاجتماعية والمدنية والقانونية المتعلقة بالطفل .وآل حق من الحقوق التي تنص عليه الاتفاقية بوضوح، يتلازم بطبيعته مع الكرامة الإنسانية للطفل وتطويره وتنميته المنسجمة معها.[4]

نظرة عامة على الاتفاقية

تؤلف الاتفاقية في الحقيقة قائمة شاملة بالالتزامات التي تكون الدول مستعدة للاعتراف بها تجاه الأطفال وليست بالأحرى مجرد قائمة بحقوق الأطفال . قد تتسم هذه الالتزامات بطابع مباشر-مثل توفير تسهيلات التعليم وكفالة إدارة شئون قضاء الأحداث بطريقة سليمة-

[4] https://www.unicef.org/arabic/crc/34726

أو قد تكون التزامات غير مباشرة تمكن الآباء أو الأسرة الأكبر أو الأوصياء من الاضطلاع بأدوارهم ومسؤولياتهم الأولى في رعاية الأطفال وحمايتهم.
وتغطي الاتفاقية المجموعة الكاملة الخاصة بحقوق الإنسان .وقد جرى العرف على تصنيف هذه الحقوق إلى حقوق مدنية وسياسية من ناحية وإلى حقوق اقتصادية واجتماعية وثقافية من الناحية الأخرى .وبينما تشير المادة 4 من المعاهدة إلى هذا التصنيف فان المواد الجوهرية نفسها غير مقسمة على هذا النحو .والواقع أن جوهر هذه الاتفاقية هو التشديد على ترابط وتآزر جميع الحقوق .وقد يكون من المفيد في هذا الصدد وصف مجموعة الحقوق التي تغطيها الاتفاقية بأنها تنطوي على ثلاثة محاور رئيسية وهي التوفير والحماية والمشاركة .وهكذا يتمتع الأطفال بصورة جوهرية بالحق في أن يتاح لهم أشياء وخدمات معينة تتفاوت بين الحق في التمتع باسم وجنسية وبين الرعاية الصحية والتعليم. وللأطفال الحق في التمتع بالحماية من أعمال معينة، مثل التعذيب والاستغلال والاحتجاز التعسفي وحرمانهم بدون وجه حق من رعاية الوالدين .كما أن لهم الحق في القيام بأشياء وفي التعبير عن آرائهم، أي المشاركة في القرارات التي تمس حياتهم وفي المجتمع برمته على السواء.

والاتفاقية التي تجمع بين كل هذه الحقوق في نص واحد مترابط ترمي إلى تحقيق ثلاثة أهداف:

- إعادة التأكيد، فيما يتعلق بالأطفال، على الحقوق الممنوحة بالفعل للبشر عموما من خلال المعاهدات الأخرى .وبعض هذه الحقوق، مثل الحق في التمتع بالحماية من التعذيب، لا تثير أي جدل من ناحية انطباقها على الأطفال. وأدت بعض الحقوق الأخرى، مثل حرية التعبير وحرية التجمع وحرية الدين والحق في الأمن الاجتماعي، إلى نقاش محتدم أثناء عملية الصياغة حول ما إن كان يمكن وما إن كان ينبغي للأطفال، وتحت أي ظروف، أن يكونوا المستفيدين صراحة من هذه الحقوق . ولذلك، فان إعادة تأكيد هذه الحقوق لم تكن ممارسة زائدة بأي حال من الأحوال، وإنما كانت وسيلة ضرورية للغاية للتأكيد على أن الأطفال هم أيضا بشر.
- تطوير بعض حقوق الإنسان الأساسية لكي تأخذ في الحسبان ما للأطفال من احتياجات خاصة وما يتعرضون له من خطر . وأحد الأمثلة الواضحة لذلك هو ما يتعلق بشروط العمل المقبولة حيث يجب أن تكون المعايير الخاصة بالأطفال والناشئة أشد من تلك القواعد الخاصة بالكبار .وهناك مثال آخر، وهو الظروف التي قد يجرَّد فيها الأطفال من حريتهم.
- إرساء قواعد في المجالات التي تتصل فقط، أو على الأخص، بالأطفال .ومن بين القضايا الخاصة بالأطفال والتي تتصدى لها الاتفاقية حماية مصالح الطفل في إجراءات التبني وإتاحة قبوله في التعليم الابتدائي ومنع إساءة معاملة الطفل وإهماله وحمايته منهما داخل الأسرة، فضلا عن تحصيل نفقته.

آليات التنفيذ أو الإنفاذ في اتفاقية حقوق الطفل

- لجنة اتفاقية حقوق الطفل: وتضم 10 أفراد مهنيين ومستقلين من متعدد التخصصات .وهم يجتمعوا بانتظام.
- كل دولة مشاركة تقوم بتقديم تقرير أولي عن التقدم المحرز بعد سنتين من التصديق، وتقدم بعد ذلك تقريرا شاملا كل 5 سنوات.
- تقوم لجنة اتفاقية حقوق الطفل بالنظر في تقارير الدول المشاركة، وتخرج بالملاحظات الختامية
- الملاحظات :لتسليط الضوء على نقاط القوة والمجالات التي تحتاج إلى مزيد من التحسين
- يمكن للمنظمات غير الحكومية وغيرها من الجهات الفاعلة غير الحكومية المشاركة من خلال تقديم تقارير بديلة[5]

[5] http://hrlibrary.umn.edu/arab/HRM-CH-12.pdf

العنف والاساءة ضد الاطفال والفتيات

تعريف العنف

هو أية محاولة مقصودة لاستعمال القوة الجسدية أو التهديد باستعمالها ضد الذات أو شخص اخر أو مجموعة أشخاص أو مجتمع محلي، ينتج عنها أو يكون هناك احتمال كبير أن ينتج عنها جروح أو قتل أو اعاقة أو أذى نفسي أو حرمان[6].

ما هي الاساءة للطفل

الاساءة للطفل تشمل كل سلوك او الامتناع عن القيام بسلوك، مما يؤدي الى تهديد صحة الطفل النفسية او الجسدية.

تعريف " المعتدي"

المعتدي او المسيء للطفل هو الشخص الذي لا يلبي احتياجات الطفل العاطفية او الذي يسبب أذى جسدي للطفل أو الذي يتواصل معه بطرق جنسية.

العنف ضد الطفلات:

النوع الاجتماعي: يشير الجندر (النوع الاجتماعي) إلى الفوارق الاجتماعية والعلاقات القائمة بين الرجال والنساء، التي تعلموها بنسب متفاوتة من الثقافات السائدة في مجتمعاتهم والتي تتسم بأنها متغيرة بمرور الزمن، كما ويشير إلى الأدوار والمسؤوليات التي تسند إلى الرجال والنساء في ثقافة معينة أو مكان أو زمان معينين، بالإضافة إلى متغيرات أخرى مثل العرق والطائفة والطبقة والعمر...الخ.
الهوية الجندرية تحدد الطريقة التي ينظر إليها للنساء والرجال كما تحدد توقعات تتعلق بأسلوب تفكيرهم وتصرفاتهم.

تعريف العنف المبني على النوع الاجتماعي:

"يقصد بمصطلح العنف ضد المرأة أي عمل من أعمال العنف القائم على نوع الجنس يترتب عليه إيذاء بدني أو جنسي أو نفسي أو معاناة للمرأة، بما في ذلك التهديد بالقيام بأعمال من هذا القبيل أو الإكراه او الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة".[7]

تمييز على اساس النوع الاجتماعي

كشفت تقارير سابقة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "اليونسكو" عن اختلال في التوازن بين الجنسين في مختلف مناحي الحياة كالمشاركة والتعليم والصحة، وأنه خلال السنوات الماضية تم اعتماد خطط دولية لمجابهة هذا الاختلال. ومن خلال آخر الإحصائيات التي قدمتها المنظمة تبين أن التكافؤ بين الجنسين ما يزال هدفا بعيد المنال في العديد من الدول.
وفي التعليم فقد كشفت الأرقام أن هنالك 62 مليون فتاة ما تزلن محرومات من الحق الأساسي في التعليم، رغم أن عدد الفتيات غير الملتحقات بالمدرسة قد سجّل انخفاضا بلغ 52 مليونا في الخمس عشرة سنة الماضية. كما أن الفروقات بين الجنسين تتزايد في كل مرحلة من مراحل نظام التربية والفتيات الأكثر فقرا حول العالم لا يزلن يعانين من حرمان شديد (UNISCO, 2015)
كما اشار تقرير التعليم للجميع الذي اصدرته اليونسكو عام 2015 إلى أن العنف القائم على النوع الاجتماعي والمرتبط بالمدرسة يشكل أحد أسوأ مظاهر التمييز ضد الفتاة ويعيق تحصيلها التعليمي. وكذلك، لا يزال زواج القاصرات عائقا أمام تعليم الفتيات.
وبأن الفقر يقف عائقا امام الفتيات في الوصول للتعليم، وبان المناطق الاشد فقرا كأفريقيا بان نسبة التحاق الفتيات بالمدرسة أدنى ب (9) مرات مقارنة مع الذكور. وأنه في البلدان العربية هنالك 5 فتيات من البيئة الأشد فقرا لم تطأ اقدامهن عتبة المدرسة مقابل عُشر الذكور في تلك البلدان. [8]

[6] منظمة الصحة العالمية
[7] تعريف الإعلان العالمي لمناهضة العنف (1990)
[8] مجموعة تقارير جمعية معهد تضامن النساء، الاردن

تمييز يبدأ ما قبل الولادة:

تقارير مؤسسات المجتمع المدني تشير إلى ان واقع الطفلات والنساء بشكل عام يعتبر واقعا ذو تحديات كبيرة، فالتمييز ضد الطفلات يبدأ حتى قبل ولادتهن فهنالك 1.5مليون أنثى حول العالم هن ضحايا لتحديد جنس الجنين سنوياً وفق تقرير صدر في شهر أيلول 2012 عن مكتب الاحصاء السكاني (PRB) ومقره واشنطن.

ويعتبر الزواج المبكر للفتيات أمرا غاية في السوء ومخالف لما تنص عليه المواثيق الدولية. ويترتب عليه نتائج سلبية متنوعة مثل: التعليم والصحة، إهدار لإمكانياتهن وقدراتهن وفرصهن، يحد من حريتهن في تحديد اختياراتهن التي تؤثر على حياتهن بشكل عام كاختيار شريك الحياة، اختيار التخصص الجامعي والقيام بأنشطة معينة تساعد على مشاركتهن في المجتمع بفعالية. وهنا يمكن ان يكون الأمر غاية في السوءا عندما يكون الزواج المبكر لكلا الزوجين.

الفتيات يتعرضن لعنف جسدي ونفسي واقتصادي

الطفلات بشكل خاص يتعرضن أكثر من الأطفال لمختلف أشكال العنف والتمييز والحرمان والتهميش، إن التمييز ضد الطفلات يؤثر سلباً على تقدمهن وقدرتهن على ممارسة حياتهن الطبيعية والتمتع بحقوقهن التي أكدت عليها المواثيق الدولية خاصة اتفاقية حقوق الطفل، والعنف الذي يتعرضن له سواء داخل منازلهن أو في مدارسهن أو الأماكن العامة أو العنف الالكتروني، كلها تجعل من حياتهن حياة غير آمنة ومبنية على أسس غير سليمة ستعمل على زيادة فرص تعرضهن للعنف والتمييز وعدم المساواة مستقبلاً.

الاساءة\ العنف ضد الاطفال والطفلات:

أنواع الاساءة / العنف

الاهمال.

العنف الجسدي.

العنف الجنسي.

العنف النفسي.

أولا: الاهمال

يحدث عندما يفشل مقدم الرعاية-بشكل دوري-في توفير الاحتياجات العاطفية والجسدية الاساسية للطفل.

المجالات التي يظهر فيها الاهمال

الغذاء. اللباس. المأوى. التعليم. الاشراف. الرعاية الطبية. الرعاية النفسية-العناية العاطفية. النظافة الشخصية. البيئة الامنة.

دلائل على وجود اهمال

اشارات جسدية	دلائل سلوكية
- عدم نظافة شخصية. - عدم التطعيم. - طول او وزن اقل من المعدل، بشكل بارز. - اصابات، أمراض وجروح لم تعالج. - حروق متواصلة من الشمس، اصابات من الحشرات او لسعة برد. - لباس غير ملائم، عدم وجود ملابس داخلية او كافية للظرف وللطقس.	- غياب متكرر. - حضور غير منتظم او اعتيادي للمدرسة. - استجداء طعام او جمع طعام من النفايات او الاخرين. - تحمل مسؤوليات تخص البالغين. - التبليغ المتواصل من قبل الطفل بعدم وجود اي بالغ مقدم رعاية في البيت. - تعب او جوع مزمن.

ثانيا: العنف الجسدي

وهو سلوك يقوم به شخص يؤدي الى ايذاء الطفل جسديا

إذا تمت معاقبة الطفل بشكل قاسي حتى ولو لم يكن يقصد من العقاب ايذاء الطفل-يعتبر السلوك ذاك اساءة وعنف جسدي

سلوكيات العنف الجسدي

الصفع. الضرب، الرفس، الحرق، الكي، القرص، شد الشعر، الهز الشديد، الركل، الخنق، الجرح بآلة حادة.

دلائل تشير لوجود عنف جسدي

دلائل جسدية	دلائل سلوكية
- جروح، خدوش، حروق على الوجه والحلق والقسم الاعلى من الذراع، علامات سلخ او جلد او علامات لقطع معدنية في أسفل الظهر. - جروح في مراحل مختلفة من الشفاء او الالتئام، تظهر الجروح عادة بعد فترة تغيب او اجازة. - علامات لحروق من السجائر غير مفسرة، خاصة على كفتي اليد، الاقدام، الاذرع أو البطن. - اشارات لشد من حبل.	- سلوكيات حادة: انسحابيه، عنف، نكوص، اكتئاب. - خوف كبير او غير اعتيادي من الاهل او من مقدم الرعاية.

ثالثا: العنف الجنسي

وهو اقحام الطفل في سلوكيات هو غير قادر على:

استيعابها وفهمها.

اعطاء موافقته الصادقة عليها.

أو حين:

لا يكون متهيئا لها من الناحية التطورية.

تتعارض مع السلوكيات الشائعة والمقبولة مجتمعيا.

سلوكيات العنف الجنسي

افعال: ملامسة الطفل بطرق جنسية، جعل الطفل يلامس البالغ بطرق جنسية، تعرية الطفل او التعري امامه، جعل الطفل او السماح له بمشاهدة صور او افلام جنسية، محادثات جنسية، حمامات مشتركة، اعطاء معلومات جنسية للطفل لا تتلاءم مع المرحلة التطورية، اغتصاب.

دلائل تشير لوجود عنف جنسي

دلائل جسدية	دلائل سلوكية
- ملابس داخلية متسخة، ممزقة او عليها اشارات لإفرازات جنسية او دماء. - التهابات متكررة وغير مفهومة في الحلق او المسالك البولية. - شكوى متكررة عن أوجاع جسدية. - العودة للتبرز بعد ان تعلم الطفل الفطام. - الام، اهتياج او التهاب في الاعضاء التناسلية. - أمراض منقولة جنسيا. - نزيف. - حمل.	- التبليغ من قبل الطفل أنه يتعرض لاعتداء جنسي. - نكوص (العودة لسلوكيات تشير الى مرحلة تطورية سابقة). - سلوكيات لا تتلاءم والسن بها شهوانية وإغراء. - صعوبات في النوم وكوابيس. - اهتمام غير عادي وغير متلائم مع السن بمواضيع جنسية. - تجنب تبديل الملابس. - لبس عدة طبقات من الملابس-التغطية المبالغ بها. - نزول مفاجئ في مستوى التحصيل الدراسي.

رابعا: العنف النفسي:

يتم العنف النفسي إذا قام مقدم الرعاية بأي مما يلي:

الرفض، الانتقاد، الاهانة، التحقير، العزل، الترهيب وتعليم الانحراف والجريمة للطفل.

او مشاهدة الطفل لعنف جسدي على من حوله.

أو معاقبة الطفل لرغبته بالتعلم والتعرف على محيطه.

أو عدم الاستجابة لحاجات الطفل العاطفية.

دلائل تشير لوجود عنف نفسي

دلائل جسدية	دلائل سلوكية
اضطرابات الاكل: الانوركسيا والبوليميا والسمنة المفرطة. اضطرابات اللغة: التأتأة وعدم تطور اللغة، وغيرها. أوجاع معدة. هرش وحكة وتشنجات عضلية بالوجه. شكاوى عن اوجاع.	سلوكيات نمطية من ضرب الرأس. سلوك قاس يتسبب بأذى لأطفال أو لحيوانات. يبدو على الطفل المتعة من ايذاء اطفال اخرين بالغين، أو حيوانات. يبدو الطفل كمن يتمتع من التعرض للأذى. سلوكيات لا تتلاءم والمرحلة التطورية مثل التبول اللاإرادي.

الطفل الشاهد

هو كل طفل يعيش في محيط يتعرض فيه مقدم الرعاية للإساءة والعنف، وهذا يشمل:

- مشاهدة سلوكيات عنيفة يتعرض لها الراعي.
- استعمال الطفل كذراع حماية من سلوكيات عنيفة يتعرض لها الراعي.
- استعمال الطفل كجاسوس لاستجواب الراعي \ المعتدي.
- إلزام الطفل بالمشاركة في الاعتداء.

أثر ممارسة العنف على الاطفال

اضاءة-كلما كانت مدة التعرض للأذى أطول، ونوعه أكثر حدة وكلما كان المعتدي شخصا أقرب للضحية، تكون الاثار القريبة والبعيدة المدى أكثر شدة.

تأثيرات نفسية	تأثيرات جسدية	تأثيرات سلوكية
قلق. خوف. عزلة. اكتئاب. انسحابيه. تدني الثقة بالنفس. صعوبات بالتواصل العاطفي. اضطرابات شخصية.	جراح. اصابات. موت. صعوبات ذهنية. مشاكل صحية مدى العمر.	تشرد. جنوح. محاولات انتحارية. حمل. إدمان. مشاكل مدرسية. عنف. مستقبلا: عنف زوجي وأسري ومشاكل في العمل وسلوكيات عدائية للمجتمع.[9]

[9] دليل أطفالنا كيف نحميهم، مؤسسة قادر للتنمية المجتمعية

من هو المعنف

مشـــكلة العنف والاعتداء والإســـاءة هي مشـــكلة عالمية، وقد يكون المعتدي من كافة طبقات المجتمع، من الفقراء والأغنياء، من كافة الاديان، من المتعلمين وغير المتعلمين، من المثقفين وغير المثقفين.

تحدث غالبية الاعتداءات داخل الاسرة والغالبية العظمى من المعتدين معروفون للضحية.

من هي الضحية -عوامل ترفع من احتمالية تعرض الطفل للإساءة-

الطفل ليس مسؤولا عما يلحق به من اساءة ابدا. المعتدى هو سبب الاذية وإياه يجب أن نحاسب. رغم هذا هناك بعض العوامل التي قد تجعل من بعض الاطفال أكثر عرضة للوقوع ضحايا للإساءة وللاعتداء عليهم.

من هذه العوامل:

عمر الطفل: أكثر من نصف الاطفال الذين يتعرضون للإساءة الجسدية هم دون السابعة من عمرهم.

وجود اعاقة: احتمال الاذى النفسي والجسدي والجنسي والإهمال لذوي التحديات يفوق بأضعاف المجموعات الاخرى.

معاناة الطفل من اضـطرابات انفعالية أو سـلوكية: الاطفال ذوي الصـعوبات السـلوكية او النفسـية كمن يعانون من اضـطرابات التركيز والحركة الزائدة وغيرها، أكثر عرضة للعنف والإساءة.

ميزات جسدية او صـعوبات اخرى: الاطفال الذين يبدون نوعا ما مختلفين عن الشـائع، مثلا الذين يعانون من السـمنة، أو من صـعوبات نطق او ذوي لون بشرة غير شائع معرضون أكثر للإساءات.

اضـــاءة: عادة يحافظ الاهل على بناتهن الاناث ويحاولون مرافقتهم وحمايتهم بشـــكل أكثر من حمايتهم لأطفالهم الذكور، ويغيب عن الكثيرين ان الاطفال الذكور يتعرضـون للأذى بنسـبة تسـاوي وأحيانا تفوق نسـبة تعرض الاطفال الاناث، بما فيه العنف الجنسـي. ولكن اشكال العنف ضد الطفلات تتباين وتختلف عما يتعرض له الاطفال الذكور. [10]

[10] دليل أطفالنا كيف نحميهم، دليل المهنيين والمربين للتعامل مع العنف والاساءة تجاه الاطفال والاطفال ذوي الاعاقة: مؤسسة قادر للتنمية المجتمعية. بيت لحم 2017 -إعداد المدرب، محمد القيسي

منهجية التنفيذ:

الفعالية رقم (1): من حقي.

مدة الفعالية: 10 دقائق.

احتياجات الفعالية:

- لوح.
- أقلام فلو ماستر.

آلية التنفيذ:

يطلب المدرب من المشاركين الجلوس بشكل دائري، ويوضح للمشاركين أن على كل مشارك ذكر اسمه وحقاً واحداً له فقط، بالطريقة التالية (أنا سعيد ومن حقي ....)، يدون المدرب الحقوق التي ذكرها الطلاب على لوح، ويشرح لهم بشكل سريع عن اتفاقية حقوق الطفل.

يؤكد المدرب على بعض الحقوق الواردة في مواد الاتفاقية دون شرحها وهي:

الحق في الحياة، الحق في حرية التعبير، الحق في الحماية من كافة أشـكال العنف، الحق في الرعاية الصـحية، الحق في التعليم، الحق في الراحة ووقت الفراغ، الحق في الحماية من الاستغلال الاقتصادي.

الفعالية رقم (2): سكان بلا حقوق.

مدة الفعالية:40 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- أقلام فلو ماستر.
- أوراق فليبشارت.

آلية التنفيذ:

يقسم المدرب المشاركين إلى 4 مجموعات، ويوضح لهم أن سكان قرية ما يريدون أن يعيشوا بدون حقوق كون أن هذه الحقوق تقيد حريتهم على حد تعبيرهم، وبعد الغاء الحق سيتصرف كل فرد كما يشاء دون محاسبة.
يطلب المدرب من كل مجموعة الغاء حق واحد هم يقوموا باختياره، وعلى كل مجموعة تحديد ما الذي يحصـل للسـكان إذا الغي هذا الحق، يفضل اختيار الأمثلة من التمرين السابق.
تقوم كل مجموعة بالتعبير عن الحق الذي تم إلغاؤه أمام باقي المشـاركين بالطريقة التي تراها مناسـبة، اما بالرسـم، أو التمثيل، وعلى باقي المشاركين معرفة الحق الذي تم إلغاؤه.

بعد انتهاء كل مجموعة من العرض يقوم المدرب بطرح الأسئلة التالية على المشاركين، على من تقع المسؤولية في عدم تطبيق الحق؟ وما هي مظاهر العنف التي ممكن أن تظهر في حالة الغاء الحق؟ كيف يمكن للمشاركين المساهمة في احترام الحقوق وتوعية المجتمع للالتزام بها؟

في النهاية يوضح المدرب الحقوق الخاصة بالطفل.

الفعالية رقم (3): شو دوري.

مدة الفعالية:15 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- لوح
- أقلام فلو ماستر.

آلية التنفيذ:

يقوم المدرب بتقسيم ورقة اللوح القلاب الى قسمين، يعنون القسم الأول بأدوار الذكور والقسم الثاني بأدوار الإناث ثم يتم طرح الاسئلة التالية على المشاركين:

- ما هي الادوار التي غالباً ما ترتبط بالذكور للقيام بها؟ يدون المدرب الأدوار، من وجهة نظركم لماذا هذه الأدوار ترتبط بالذكور؟
- ما هي الادوار التي غالباً ما ترتبط بالإناث للقيام بها؟ يدون المدرب الأدوار، من وجهة نظركم لماذا هذه الأدوار ترتبط بالإناث؟

بعد ذلك يوضح المدرب موضوع الصور النمطية من خلال ضرب بعض الأمثلة القريبة من الطلاب، على سبيل المثال: (أهل الخليل رؤوسهم قاسية، الفلاح لا يعرف بالتكنولوجيا، المخيمجي مشكلجي)، ويناقش المشاركين هل جميع هذه الأمثلة صحيحة، هل من الممكن أن يكون هنالك أمثلة مغايرة للصور التي تم ذكرها، ويوضح أن هذا ما نقصد به الصور النمطية، وكذلك للأدوار المرتبطة بالنوع الاجتماعي صور نمطية أيضاً.

يسأل المدرب كيف تساهم الصور النمطية في زيادة العنف ضد الفتيات؟ وما هي التوصيات للحد من ظاهرة العنف ضد الفتيات الناشئة من الصور النمطية؟

الفعالية رقم (4): أشكال العنف ضد الفتيات.

مدة الفعالية:25 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- أقلام فلو ماستر.
- لوح
- ورق فليبشارت.

آلية التنفيذ:

يقوم المدرب بذكر القصص الواردة بالفعالية أمام المشاركين قصة تلو الأخرى، وعلى المدرب كتابة القصص على ورق فليبشارات أو اللوح لتكون أمام المشاركين:

- القصة الاولى: كانت في الخامسة عشر وأخاها في السابعة عشر، ويطلب منها دائماً أن تقوم بتحضير الطعام له.
- القصة الثانية: لم تستطع المشاركة بأي نشاط من أنشطة المدرسة، لأنها كانت تقوم بأعمال المنزل وتهتم بأخوتها الصغار.
- القصة الثالثة: عائلتي رفضت ان أكمل تعليمي، لأنه يجب أن أبقى بالمنزل.
- القصة الرابعة: منعت من الذهاب إلى عملها بسبب المضايقات اللفظية التي تتلقاها بالشارع من الشباب.

بعد الانتهاء من كل قصة يطلب المدرب من المشاركين تحديد شكل العنف في القصة ويدونه على لوح الفليبشارت، ويوضح العنف الذي تم تحديده بشكل أوسع، ويعود المدرب إلى القصة ليسأل المشاركين ما هو الأثر الذي سيتركه العنف في القصة؟ وعلى من؟

لو طلب منكم إعادة صياغة القصة بشرط ألا تحتوي أي نوع من أنواع العنف والحرمان كيف ستكون، ويقوم المدرب بإعادة صياغة القصة الأربعة على اللوح أمام المشاركين.

بعد ذلك يسأل المدرب المشاركين ما هو دورنا وكيف ممكن أن نتصرف لتحقيق القصة الخالية من العنف؟

الفعالية رقم (5): تقييم نهاية الجلسة (سلفي).

مدة الفعالية: 5 دقائق.

احتياجات الفعالية:

- لوح وورق فليبشارت.
- أقلام فلو ماستر.

آلية التنفيذ:

يطلب المدرب من الوقوف وتحضير أنفسهم لالتقاط صورة سلفي، ويطلب من كل مشارك التعبير عن رضاه من الجلسة التدريبية من خلال تعابير الوجه، وحركات الجسد، ويقف المدرب أمام المشاركين ويلتقط الصورة.

التنمر

مدة تنفيذ الجلسة: 95 دقيقة.

مخرجات الجلسة التدريبية:

- المشاركون لديهم المعرفة بمفهوم التنمر واشكاله.
- المشاركون لديهم المعرفة بأساليب الحد من التنمر (للمتنمر، والمتنمر عليه).
- المشاركون قادرون على ممارسة الأدوار للحد من ظاهرة التنمر بين أقرانهم.

مدخل معرفي عن الموضوع التدريبي:

حقائق حول التنمر:

التنمر سلوك ضار متعمد ومتكرر

إن التنمر سلوك عدواني ضار يستهدف مراراً في آن واحد نفس الفرد. وفي جميع أنحاء العالم، فإن ما معدله 10٪ من الأطفال والشباب هم أهداف جارية لمعاملة سلبية من قبل أقرانهم في المدرسة. يمكن للتنمر أن يأخذ أشكال كثيرة: فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون لفظي (الشتائم وتعليقات وقحة مستمرة)، جسدي (ضرب ودفع)، علائقي (الاستبعاد الاجتماعي ونشر الأكاذيب أو الإشاعات) أو التنمر على الممتلكات (كسر أو أخذ أمتعت شخص ما). عند حدوث تحرش عبر تقنيات الاتصالات الحديثة، مثل الهواتف المحمولة أو الإنترنت فإنه يسمى التنمر عبر الإنترنت أو التنمر الإلكتروني. ويمكن لهذا الشكل الجديد نسبيا أن يشمل نشر أو تعميم صور محرجة، وإرسال رسائل بريد إلكتروني سيئة أو رسائل نصية، أو السخرة من الهدف "الضحية" على موقع وسائل الاعلام الاجتماعية.

وبصرف النظر عن طبيعته المتكررة، فالتنمر يمكن أن يكون متباين من خلافات عرضية أو مشاجرة في جانب آخر أيضاً: فإنه يحدث بين الأطفال الذين ليسوا متساويين في قوتهم وسلطتهم أو مكانتهم الاجتماعية (على سبيل المثال، طفلاً جسدياً أقوى أو أكبر سناً يقوم بمضايقة طفل أصغر سناً أو أضعف جسدياً؛ أو عدة أطفال يسخرون من شخص واحد؛ أو طفل واثق من نفسه يهاجم شخص خجول جداً وله قلق اجتماعي وبالتالي يجد صعوبة في الدفاع عن نفسه؛ أو طفل له شعبية كبيرة يضايق شخص ينظر إليه بطريقة سلبية في مجموعة الأطفال الآخرين). ونظراً لعدم المساواة هذه، فقد تم استدعاء التنمر أيضاً بالاعتداء المنهجي. [11]

تبعيات سلبية لجميع المشتركين في التنمر

يتعرضون ضحايا التنمر في كثير من الأحيان لأشكال متعددة من التنمر؛ فهم يملون أيضاً إلى أن ينظر إليهم بشكل متزايد سلبياً من قبل الزملاء مع مرور الوقت. لدى التعرض للتنمر العديد من الآثار السلبية على الضحايا، فخلال سنوات الدراسة عندما يحدث تنمر فإن الطلاب الضحايا غالباً ما يكونوا قلقين ومكتئبين ووحيدين. وبعض من هذه الآثار تستمر خلال مرحلة البلوغ. على سبيل المثال، بعض الضحايا السابقين للتنمر لديهم -وفي مرحلة البلوغ -ثقة بالنفس أقل من نظرائهم في العمر نفسه، ويتصعبون بالثقة في الناس الآخرين، والبعض منهم يعانون من مشاكل بالصحة النفسية، وبصرف النظر عن الضحايا الذين يتعرضون للمضايقات، وحتى الأطفال الذين بمجرد شاهدوا موقف يتعرض فيه شخص للتنمر قد ثبت أنهم يتأثروا سلباً. وإذا لم يتوقفوا الأطفال عن التنمر فإنهم يتعلمون استخدام العدوان كوسيلة للحصول على ما يريدون، وبالتالي فهم أكثر عرضة لاستخدامها أيضاً في تفاعلاتهم في المستقبل مع أشخاص آخرين.

اعتبر دان ألويس النرويجي – (Olweus) الأب المؤسس للأبحاث حول التنمر في المدارس. ويعرف ألويس 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

- [11] C.,Salmivalli,V.,Poyhonen,A.,Kaukiainen.(2009),Kiva Teachers Guide "anty bullying program" developed by Turku University and Ministry of education,Finlanda.

الاســتجابة لرغبته. وحســب 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 يســمى تنمرًا ، وكذلك الحال بالنســبة لحالات الإثارة والمزاح بين الأصــدقاء ، الا ان الباحثين من المهتمين بالعلاقات الاجتماعية لم يهتموا بتلك الظاهرة، ولم يأخذوها على محمل الجد على اعتبار ان ما يحدث بين التلاميذ في المدارس هو نوع من المداعبة البسـيطة التي لا تتعدى حدود الممازحة العابرة بين الأقران ، والتي تظهر ثم لا تلبث ات تتلاشــى تلقائيا إلى ان جاء اولويس (olweus,1991)ليفتح تعيننا على هذه الظاهرة وهذا المصــطلح الجديد الذب بدأ، تتناقله أفكار، واطروحات الباحثين من المهتمين بدراية هذا السلوك بغية فهم ابعاده ، ووضع أساس نظري له[12].

هل يختلف التنمّر عند الفتيات عن الصبيان؟

نعم ولكن بطرق مختلفة، فقليلاً ما نسمع أهلا يشتكون أن ابنتهم ضربت بنتًا أخرى، وإنما يشتكون من محاولتها تحريض رفيقاتها عل فتاه بعينها، فيتفقن على انتقادها والاســتهزاء بها طوال الوقت. تحريض رفيقاتها على مثلاً يتفقن على أن هذه البنت لا تعتني بنفســها أو أن مظهرها مضحك، وهن شلة البنات العصريات بما يعرف بمصطلح «الكول .cool girls » فيما الصبيان لا يحرضون على هذا النحو، بل يرتكز تنمّرهم على عرض العضلات والقوة الجسدية، مثلاً تجدين شلة يتفقون على ضرب أحدهم قوة.

أكدت الدراسات أن الاستقواء بين الذكور أكثر منه عند الاناث، وانه يختلف باختلاف الجنسين فهو عند الذكور استقواء مباشر يستخدم فيه الذكور الضــرب والدفع باليدي والأرجل وكذلك يســتخدمون إعطاء الألقاب والشــتم في الشــكل اللفظي. في حين تســتخدم الإناث الاستقواء غير المباشر كالتجاهل والسخرية والإقصاء والإشاعة، وأن أكثر اشكال الاستقواء هو الشكل اللفظي. [13]

من هو الضحية؟

الضــحية هو أيضًــا مثل المتنمّر شــخص معذب في داخله، ويقبل أن يتنمر أحدهم عليه لا شــعوريًا. هو طفل يشــعر بألم عميق في داخله. هناك من يعنّفه في المنزل أو أنه مهمل لا أحد يهتم لوجوده .كما من الممكن أن يكون طفلاً عانى أمراضًــا كثيرة في طفولته وبالتالي حُرِم الكثير من الأمور بسبب مرضه، لأن أهله يخافون عليه كثيرًا وبالتالي أصبحت ثقته بنفسه وبقوته الجسدية ضعيفة جدًا.

ومن اهم الصــفات التي يتصــف بها الطلبة ضــحايا ســلوك التنمر: الخجل والخوف والقلق، ســوء تقدير الذات، الانعزال الاجتماعي، الضعف الجسدي والتعاطف. [14]

من هو الطفل المتنمر؟

الطفل المتنمر هو الطفل الذي يتحكم ويتلذذ بالسيطرة على الآخرين ويضع نفسه قائدا على أقرانه في البيت أو في المدرسة ويهدف إلى الأضرار بشخص آخر عمدا جسديا او نفسيا، حيث انه يجمع بين العديد من الصفات مع بعض وهي كالآتي:

- يحب لفت الانتباه
- لديه عذر لكل خطأ يقوم به
- سهل الاستثارة والاستفزاز
- يحب السيطرة على الآخرين
- يكثر الطلب من الآخرين ويشعر بأنه من حقه ان يستجيبوا له
- غريب الأطوار، قد يكون لطيف مع أحد وسيء مع آخر وتجاهل آخرين.
- ليس لديه تعاطف، فإذا تأذى أحد امامه فلا يكترث ولا يقدم المساعدة.

---

[12] خوخ. (2012). التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية (ط4).

[13] الصبحين، ع.االقضاه، م.(2013). سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين. الرياض: مطابع جامعة نايف للعلوم الأمنية.

[14] قطامي، ن، الطرايرة.(2009). الطفل المتنمر. عمان: دار المسيرة للنشر

على أي أساس يختار المتنمّر ضحيّته؟

في غالب الأحيان يختار ضحيته على أساس المظهر الذي يوحي له أنه يستطيع استغلاله والتنمّر عليه. ومظهر الطفل الضحية يكون دائمًا لافتًا، كأن يكون ضعيف البنية أو خجولاً جدًا أو نحيفاً أو سميناً أحيانًا.

المتفرجون " المشاهدين الصامتين " جزءاً من المشكلة -ولكنهم أيضا جزءاً من الحل.

إن الزملاء الذين يشعرون بالقلق إزاء مكانتهم الاجتماعية وربما يخافون من ينتهي بهم الأمر كالضحايا المقبلين وغالباً لا يتعاملون مع الأشخاص الذين يتعرضون للتنمر. قد يصبح أيضاً من الطبيعي معاملة الأطفال الذين يتعرضون للتنمر بطريقة جارحة، ويعتبر من "العادي" أن يتم استبعاد هذا الطفل من أنشطة، ويضحك عليه باستمرار أو مجرد أنه يتم تجاهلهم. حتى إذا كان معظم الأطفال والشباب يعتقدون أن التنمر شيء خاطئ فإنهم نادراً ما يعبروا عن هذه المواقف في الأماكن العامة. وفي الواقع، أظهرت الدراسات أن العديد من الزملاء يقومون باختيار تعزيز التنمر بواسطة التشجيع والضحك -أو بمجرد وجودهم -بدلاً من الوقوف إلى جانب الضحية. وتحمل سلوكيات المارة عواقب تترتب على تعرض الأطفال للتنمر وكذلك ضحايا التنمر. عندما لا يقوم البعض الآخر بفعل شيئاً لدعم الضحية، وحتى أنهم يضحكون باستمرار عندما يحدث تنمر، فإن المتنمر يحصل على مكافأة اجتماعية، ومن المرجح أن يستمر في هذه الأفعال أكثر وأكثر. أما للضحايا، من ناحية أخرى، فإن التجارب الأكثر مؤلمة ليس بالضرورة أن تكون الهجمات من جانب واحد أو اثنين من الاطفال الوقحين، ولكن التصور بأن المجموعة بأكملها ضدهم وكما يبدو أن لا أحد يهتم بهم.

إن كبار الباحثين في الوقت الحاضر الذين يبحثون في هذا الميدان يوافقون على أن التأثير على المارة الأقران هو المفتاح لتدخلات حالات تنمر فعالة ومستدامة، وهذه هي الفكرة الأساسية وراء برنامج كيفا للحد من التنمر. ويهدف البرنامج إلى تعزيز التعاطف نحو أقرانهم الضحايا، ولزيادة الوعي بالدور الذي يلعبه مجموعة أقرانهم في عملية التنمر، لجعل المواقف قضية مكافحة التنمر بارزة، وإلى تقديم استراتيجيات آمنة لدعم ومساعدة أقرانهم الضحايا. وفي نفس الوقت يوفر البرنامج مبادئ توجيهية واضحة لموظفي المدرسة لمعالجة حالات من التنمر التي تلفت انتباههم، وإعطاء معلومات لأولياء الأمور حول كيفية مناقشة التنمر مع أطفالهم -حتى إذا كانوا أطفالهم لا يتشاركون في التنمر أو أنهم ضحايا. [15]

إن الحد من التنمر هو هدف مهم في حد ذاته، لكنه يملك العديد من الآثار المفيدة على المدرسة عامةً، والدافع الأكاديمي لجميع الأطفال واليافعين.

إن الهدف وراء النشاطات العامة هو زيادة وعي الأطفال حول الدور الرئيسي الذي يلعبه الفريق في التنمر ودوره في إيقاف التنمر. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الهدف هو تعزيز التعاطف تجاه الزملاء الذين يتعرضون للتنمر وتقديم تدابير آمنة لدعمهم ومساعدتهم، والهدف أيضاً هو التأثير على الطلاب بحيث أنه بدلاً من تحريض المتنمر يقوموا بدعم الضحية ولا يتغاضوا عن التنمر. ويستند وقف التنمر على إثارة شعور بالمسؤولية مشترك بين الأطفال، وبالتالي تغيير قواعد المجموعة، فالهدف من ذلك هو مساعدة الطفل على حل المشكلة: "هل يجب أن أفعل ما أعتقد أنه محق، أو ما يتوقعه الآخرون مني في المجموعة" ضغط الأنداد.

علامات التنمر

على الأهل الانتباه لمشكلة التنمر وما إذا كان ابنهما أو ابنتهما يتعرض أو تتعرض للتنمر داخل المدرسة وساحاتها، أو في باص المدرسة أو في الكافتيريا وغيرها، وهناك بعض العلامات التي تدل على تعرض الطفل للتنمر على الأهل التنبه لها.

علامات تدل على تعرض الطفل للتنمر في المدرسة:

- انسحاب الطفل بشكل متكرر من الأنشطة المفضلة لديه.
- تراجع اهتمامه بالأنشطة المدرسية أو ما بعد المدرسة.
- ابتعاده عن أصدقائه أو أي تجمعات.
- إهمال شكله الخارجي ومظهره العام.

[15] C.,Salmivalli,V.,Poyhonen,A.,Kaukiainen.(2009),Kiva Teachers Guide "anty bullying program" developed by Turku University and Ministry of education,Finlanda.

- إهمال واجباته المدرسية أو أي أغراض متعلقة بالمدرسة ككتبه ودفاتره ووجباته الغذائية.
- التأخر عن باص المدرسة.
- يسعى الطفل المعرض للتنمر إلى الهروب من الواقع الذي يعيشه.
- يعاني الطفل المعرض للتنمر حالة من العصبية والغضب.
- يعاني حالة من القلق الدائم والخوف.
- يعاني من حالة مزاجية متقلبة.
- قد يخفي الطفل أدوات لحماية نفسه في المدرسة مثل السكاكين.
- كما يمكن أن تظهر على جسده بعض الكدمات والجروح.
- قد يعاني حالة من فقدان أو زيادة الشهية.[16]

آثار التنمر على الضحية:

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

ما هي أسباب التنمر؟

- **التلقين الأسري** :بعض الاسر تشجع ابناءها على السلوك العدائي ويعتبرون ذلك دلالة على تفوق ابنائهم وقدرتهم على قيادة الاخرين والسيطرة عليهم وبالتالي لا يقبلون بأي تدخل تربوي لتعديله وربما يستخدمون امكانياتهم في الانتقام ممن يشتكي على ابنهم أو يعترض على تصرفاته.
- **الاهمال** :تسعى معظم الأسر لتوفير متطلبات الحياة المادية لأولادهم وإهمال واجب تربيتهم، فلا يعتنى بتوجيه الابناء توجيها صحيحا، ولا تراقب سلوكياتهم وتقوم، ولا تفرض عقوبات عليهم لانحرافهم، وقد يكون ذلك اما بسبب انشغال الاهل في العمل أو بسبب تفكك الاسرة، أو عدم مبالاتها بأهمية تقويم سلوك الابناء، هذا الاهمال يجعل الطفل متماديا في الخطأ والاساءة للحصول على اي شكل من الانتباه أو الاهتمام حتى لو كان بسبب اعتداءاته.
- **خلل ظاهري أو إعاقة ما** :إذ أن التسلط والتنمر على الاخرين يحسس المتنمر بالثقة بالنفس والاهمية والحصول على الاهتمام والشعبية.
- **الجو العدائي والعنصري في البيت** :قد لا يفهم الطفل انه من غير المقبول الاعتداء على الاخرين بسبب اختلافهم حجماً أو شكلاً او عرقاً أو ديناً. إذ أنه يرى ويسمع في بيته الانتقاد والتجريح وربما العنصرية والكراهية فيترجم ذلك الى تنمر واعتداء.
- **الامراض النفسية أو العقلية** :في بعض الحالات يكون التنمر والاساءة علامة من علامات الاكتئاب أو اضطراب الشخصية أو عرضاً لمرض عقلي، كالغضب واستخدام القوة والعنف وسوء فهم افعال واقوال الاخرين على انها معادية ومستهدفة له. وهذا النوع من الاولاد يحتاج علاجاً نفسياً وعصبياً وربما لتدريس خاص.
- **العنف الاسري** :فاعتياده على رؤية هذا السلوك في اسرته كالقسوة والعدائية والمعاملة الشرسة بين افراد عائلته، يجعله لا يعرف غير هذا الاسلوب كي يحصل على اهتمام الاخرين واحترامهم، لذا فهو يمارسه في علاقته مع اقرانه، إذ أن السلوك في نظره إما ان يكون شرسا معتديا: ليكون ذا سلطة ويحصل على ما يريد أو أن يكون خانعا ذليلا: فيكون منبوذا. ومن المؤكد أنه سيسلك طريق الاعتداء والتنمر.

[16] مقالة بعنوان" التنمر أسبابه وانواعه وطرق علاجه" بقلم فريق حلوها. (2016).

- **الغيرة** :قد يعبر الطفل من خلال الاساءة للآخرين عن غضب ونقمة تجاه الاخرين لوجود امور تؤذيه في حياته كالمشاكل بين أبويه أو العوز المادي أو ادمان الاب، فيمارس بدوره التنمر حسداً واستياء ممن يظن أنهم لا يعانون مثله، كالأولاد الذين تبدو عليهم مظاهر الثراء وعناية واهتمام ذويهم بهم.
- **تدني المستوى الدراسي أو المادي أو الاجتماعي** :قد يلاحظ الطفل ذلك ويسعى جاهداً لتحسين وضعه، فيتنمر ليحصل على واجبات الاخرين الدراسية أو يسرق منهم ليحصل على ثمن طعامه أو يحل مشكلة افتقاده للأصدقاء من خلال العلاقات التسلطية.
- **ضعف نظام المدرسة** :قد يكون التنمر ناتجاً عن ضعف نظام المدرسة أو وجود اعدادا كبيرة من الطلاب تفوق قدرة المسؤولين على السيطرة عليهم، فتظهر الاساءات والاعتداءات، ويفلت المتنمرون من معالجة المشكلة على الرغم من التزام المدرسة علنا بسياسة مناهضة للترهيب والتنمر.
- **الثراء أو السلطة** :هذا النوع من التنمر يسببه التكبر والاستعلاء ولا يشمل اقران المعتدي بل ومعلميه وكل من يحتك بهم. إذ يعتبر المتنمر نفسه أعلى قيمة وأهم ممن حوله ولا يسمح لاحد بتقويمه فهو ينال القوة بمنصب ومال والديه ليتسلط على كل من لا يعترف بمكانته ولا يخضع له.
- **العنف في الاعلام والالعاب** :التحريض على العنف في وسائل الاعلام كالألعاب الالكترونية العنيفة، والافلام المحرضة على العنف، وكذلك افلام الكارتون العنيفة، وبرامج المصارعة الحرة، التي تجعل من العنف والاعتداء تسلية ومتعة بل وطريقة حياة. [17]

المتنمر ومضاعفات سلوكه مستقبلا:

يؤدي السلوك المتنمر الى مضاعفات خطيرة مستقبلية على المعتدي تتضمن:

- 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.

الآثار الدائمة للتنمر على الضحية:

- الاكتئاب والقلق والميل لإيذاء النفس.
- صعوبة الاستمرار في عمل أو وظيفة دائمة.
- تدني الثقة بالنفس.
- تدني التحصيل الدراسي، بسبب ترك الدراسة أو كثرة التغيب.
- سوء العلاقات الاجتماعية وسوء الظن.
- التدخين.
- زيادة احتمالية الانتحار عند زيادة الاكتئاب والعنف الاسري بوجود ماضي في التعرض للتنمر.
- أن يثور ويصبح متنمرا على الآخرين.
- تطوير شخصية اعتمادية على الآخرين
- الوقوع ضحية للعنف الأسري.

فكرة تدخل المرشد التربوي والنفسي:

- وقائية: بمعنى تدريب الطلاب وتنمية مهاراتهم الاجتماعية والفكرية لبناء قاعدة راسخة للبناء
- علاجية: وتعتمد على نوع المشكلة، إما اجتماعية فيجب دخول أطراف مثل: المعلم والأسرة والأصدقاء

[17] قطامي، ن، الطرايرة. (2009). الطفل المتنمر. عمان: دار المسيرة للنشر.

- أو مشكلة شخصية وينعكس السلوك على الآخرين مثل التمرد والعصبية وما شابه وأغلب المشكلات السلوكية ناتجة في الأصل من مشكلة شخصية عند الطالب وهو ما يجب التعامل معه أولا بانفراد
- تحويل الحالات التي تفاقمت وبالرغم من الماولات لم يستطيع التعامل معها.
- المرشد التربوي والنفسي مهمته رئيسة في التعامل مع الطلاب بطريقة حكيمة واختيار المعلمين المناسبين لمعاونته في تعديل السلوك من خلال المكافأة والتعزيز.
- مواجهة التنمر اما بالمواجهة المباشرة أو غير المباشرة وعمل عقد مع المتنمر ومتابعته بعد فترة متفق عليها.
- عمل تحالف مع المدير وسن قوانين صارمة لعقاب المعتدي.
- عمل وشراكة مع المعلم كي يتم الاكتشاف المبكر تشخيص الحالة ومعالجتها قبل ان تتفاقم.

كيفية معالجة حالات التنمر: التدخل ينقسم إلى قسمين:

القسم الأول: وقائي توعوي:

- الاعلان بأن مدرستنا خالية من التنمر
- توعية للطلاب والاهل والمدرسين حول التنمر
- حصص ارشادية حول القيم الأخلاقية والخروج بقوانين للتعامل

القسم الثاني: تدخل ارشادي وعلاجي مع الحالات الساخنة

اساليب التدخل مع الحالات الفردية (في حال التبليغ عن التنمر):

أولا: أسلوب المواجهة:

مثال: نحن نعلم بأنك شاركت في التنمر على سارة لعدة مرات، لقد تم نشر الإشاعات عنها، وقد تلقت رسائل مؤذية على الفيسبوك. وهذا يجب ان يتوقف في الحال.

يرى بضرورة التوضيح للطفل بأن سلوكه غير لائق ويحتاج إلى تغيير، ويهدف إلى

- من الواضح بان الكبار على علم بما يحدث بأنه لا يحتمل.
- ان يلتزم الطفل بتغير سلوكه.
- ان يكون المتنمر على علم بأن القضية قيد المتابعة.

ثانيا: اسلوب عدم المواجهة:

مثال: نحن حقاً مهتمين بوضع زميلتك سارة التي يتم التنمر عليها، لقد تم نشر اشاعات عنها، وتلقت رسائل مؤذية على الفيسبوك. أكيد سارة تشعر بالسوء... ألا تعتقد ذلك؟

بأهمية مشاركة الطفل بأننا نهتم لأمره ويؤمنان بأهمية عدم لوم المتنمر وذلك لعدة اهداف وهي:

- توضيح الشعور بالإساءة للمتنمر.
- جعل المتنمر شريك في الحل، واقتراح بدائل للسلوك.
- ان يكون المتنمر على علم بأن القضية يتم متابعتها.

إن المرشد دوره اساسي ومهم في الحد من الظاهرة، حيث ان علاقته بالطلاب وما يمثله من انسانية في التعامل قد تساعد كل من الضحية والجاني ان يتفاعلوا معه، ولكن دور المعلم جدا مهم، وذلك لأنه هو المفتاح الأول للكشف المبكر لهذه الظاهرة، وباستطاعته " مع بعض الدعم من المرشد" ان يوقف عمل التنمر والتبليغ عن وجود هذه الظاهرة في الصف مما يساعد على خلق بيئة صفية ومناخ صفي صحي وآمن للتعلم.

لقد تم العمل على برامج للحد من التنمر KIVA في الدول الاسكندنافية وبالتحديد فنلندا وقد اظهرت الدراسات والبحوث بأن التنمر قد انخفض إلى 90% بعد تطبيق البرنامج على مدة عام دراسي كامل والذي من خلاله تم تعليم الطلاب وتدريبهم على قيم اخلاقية مثل

تقبل الآخر والاحترام والتعاطف، ومســـاعدة المتنمر على ايقاف عدوانه تجاه الضـــحية، ومســـاعدة المتفرجين للتدخل لوقف التنمر، واعطاء المتنمر عليه وسائل الدفاع عن نفسه بالتبليغ للكبار وعدم تقبل التنمر كواقع مفروض عليه.[18]

[18] C.,Salmivalli,V.,Poyhonen,A.,Kaukiainen.(2009),Kiva Teachers Guide "anty bullying program" developed by Turku University and Ministry of education,Finlanda.

منهجية التنفيذ:

الفعالية رقم (1): شمس التداعيات.

مدة الفعالية: 5 دقائق.

احتياجات الفعالية:

- لوح.
- أقلام فلوماستر.

آلية التنفيذ

يقوم المدرب برسم دائرة على اللوح ويفرع من إطار الدائرة خطوط، ويكتب بوسط الدائرة التنمر، ويطلب من المشاركين أن يحددوا بماذا يفكرون عندما يسمعون بكلمة تنمر بذكر كلمة واحدة، بعد ذلك يوضح المدرب ما هو التنمر ويركز على أن التنمر عملية منظمة ومتكررة من قبل شخص أو مجموعة تستهدف شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص أضعف أو أقل قوة، ويفرق ما بين العنف والتنمر.

الفعالية رقم (2): مواقف تمثيل.

مدة الفعالية: 30 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- سيناريو التمثيل على أوراق A4.

آلية التنفيذ:

يقوم المدرب بتوزيع المشاركين إلى أربع مجموعات ويوزع على كل مجموعة قصة لتقوم برسم سيناريو أوسع وتمثيلها أمام المشاركين والقصص المقترحة كالآتي:

- موقف بين شخصين يقوم الشخص الأول بأخذ مصروف وطعام الشخص الثاني بالإجبار.
- يستخدم أحد المشاركين الهاتف للدخول على الفيس بوك من أجل الاستهزاء على صورة شخص والاتفاق على تشويه سمعته وتهديده بنشر صورة سيئة له.
- يقوم مجموعة من الأشخاص بالاستهزاء على شكل شخص وإعطائه بعض الألقاب المهينة.
- يقوم مجموعة من الأشخاص بإجبار شخص على الغناء والرقص أمام المجموعة.

بعد الانتهاء يسأل المدرب المتنمر عليهم بالقصة ما هو شعورك تجاه ما حدث لو كان حقيقياً، كيف يمكن أن تتصرف في هذه الحالة؟

الفعالية رقم (3): توضيح مفهوم التنمر وأشكاله.

مدة الفعالية: 15 دقائق.

احتياجات الفعالية:

- لوح.
- أقلام فلو ماستر.

آلية التنفيذ:

يوضـــح المدرب أن القصـــص التي تم تمثيلها من المشـــاركين هي تنمر، ويكتب كلمة تنمر بوســـط الدائرة على اللوح ويطلب من المشاركين ذكر كلمات تساعد في فهم التنمر، مع تركيز المدرب على التفريق بين التنمر والعنف، يعود المدرب إلى القصص السابقة ويذكر القصـة ويطلب من المشـاركين تحديد نوع التنمر في كل قصـة ويقوم بتوضـيحه، ويضـيف ويوضـح الأشـكال الأخرى لظاهرة التنمر.

الفعالية رقم (4): عرض فيلم عن التنمر.

مدة الفعالية: 35 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- أوراق A4.
- لوح.
- أقلام فلوماستر.
- بروجكتور.

آلية التنفيذ:

يقوم المدرب بالطلب من المشـــاركين التركيز على كافة الأحداث وتدوين الملاحظات، ويقوم المدرب بعرض الفيلم الخاص بالمتنمر، وبعد ذلك يسأل المدرب المشاركين مجموعة الأسئلة:

- ما هو شعورك لو كنت مكان أحمد؟
- برأيك لماذا عمر يقوم بالتنمر؟
- ما هي النتيجة التنمر التي حدثت بالفيلم؟
- على من تقع المسئولية في حل مشكلة التنمر؟
- هل أحمد غير قادر على الرد على المتنمر؟ لماذا؟
- المشاهدين هل هم جزء من التنمر؟ كيف؟ كيف ممكن أن يكون دورهم إيجابي؟
- ما هي الخطوات التي ستقومون باتخاذها تجاه أي حالة تنمر من حولكم؟

https://www.youtube.com/watch?v=Lk8AXaVgeQ4

الفعالية رقم (4): تقييم نهاية الجلسة (المحامي).

مدة الفعالية: 10 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- لا شيء.

آلية التنفيذ:

يطلب المدرب من المشـاركين بالوقوف بشـكل دائري، ويوضـح لهم أنه سـيتجول داخل الدائرة وسـيقوم بطرح أسـئلة عن موضـوع التنمر، ولكن سيقوم بطرح السؤال على شخص بالمجموعة وعلى من يقف على يمين من طرح عليه السؤال أن يجيب، في حال من طرح عليه السـؤال قام بالإجابة يخرج من اللعبة، ويخرج من اللعبة أيضـاً الشـخص الذي على يمين من طرح عليه السـؤال إذا لم يقم بالإجابة مباشرة.

مدة تنفيذ الجلسة: 90 دقيقة

مخرجات الجلسة التدريبية:

- المشاركون قادرون على ممارسة حوار إيجابي.
- المشاركون قادرون على ممارسة مهارات الإصغاء الفعال.
- المشاركون لديهم المعرفة بأهمية ضبط النفس على الذات والآخرين.
- المشاركون يدركون مخاطر النزاع ويتجنبونها.

مدخل معرفي عن الموضوع التدريبي:

تصاعد النزاع:

تم عرض هذا النموذج في كتاب "فريد رش جلاسل" إدارة الصراع، فقد حاول من خلاله تقسيم تصاعد النزاع إلى تسعة مراحل، وتكمن أهمية هذا النموذج أنه يقدم أيضا لمحة أولية عن طرق التدخل المقترحة من طرفclasl وهذه المراحل هي :

1. مرحلة التصلب: تنشأ عندما يحدث اختلاف على بعض القضايا مما تؤدي إلى التهيج وتعني أن الانتقال من الشكل السلس والطبيعي وصل إلى طريق مسدود.
2. مرحلة الجدل: الأطراف تبحث عن وسائل أقوى لمساندة وجهات نظرهم للحصول على القوة، النزاع هنا لم يعد مقتصرا على مسألة نزاع محدد جدا ولم يعد الجدل يرتكز فقط على أي وجهات نظر أكثر فائدة بل على أيها أكثر نجاحا في الترويج لوجهة النظر هذه.
3. مرحلة الأفعال وليس الأقوال: الأقوال في هذه المرحلة لا تحل شيء ويتحول الانتباه إلى الأعمال، وتنحسر الأعمال والمصالح المشتركة واحتمالات استئناف التعاون، وينظر كل طرف إلى الطرف الآخر كنافس بحيث يسود شعور بأن الطرف الآخر يمنع ويعيق تحقيق الأهداف ويتزايد فقدان الاتصال اللفظي المباشر.
4. مرحلة الصورة الذهنية والتحالفات هذا النزاع يدور حول الانتصار أو منع الهزيمة فالصورة النمطية ثابتة ولكنها قابلة للتغير بناء على المعلومات التي تتوفر، كل طرف لديه شعور بأنه يعرف ماذا يريد وما يتوقع من البيئة الخارجية، في هذه المرحلة يبحث كل طرف إلى حشد الدعم من حولهم.
5. مرحلة فقدان ماء الوجه: يدخل النزاع مرحلة ثانية عندما تبدأ الأطراف إصدار التهديدات نهائية والأحداث التي تؤدي إلى فقدان ماء الوجه تحاول هنا الأطراف استبعاد وتأهيل سمعتهم أمام العامة
6. مرحلة استراتيجية التهديد: كونه لا توجد طريقة أخرى فإن الأطراف تلجأ إلى التهديد بأعمال تهدم الطرف الآخر من أجل إجباره للسير في الاتجاه المطلوب
7. مرحلة الضربات المدمرة المحدودة: يتوقع كل طرف أن يكون الخصم قادرا على القيام بأعمال مدمرة في غاية الأهمية ويصبح شاغل كل طرف تأمين بقائه، وهما كل طرف ينظر للآخر على أنه عائق لابد من القضاء عليه
8. تفتيت وتشتيت الخصم: في هذه المرحلة يتم تكثيف الهجمات والضربات التي تهدف إلى تدمير الخصم، وشل قدرته على اتخاذ القرار
9. معا نحو الهاوية: في مرحلة أخيرة من تصاعد النزاع فإن القوة المحركة لتدمير الخصم تصبح أقوى وقد يصل الأمر إلى العمل لتدمير الخصم حتى ولو كان ثمن ذلك تدمير الذات.[19]

[19] نموذج الساعة الرملية لـ: "أليفر رامس بوطام" The hour glass model

طرق حل النزاع والمشاكل:

الخطوة الاولى: -حدد المشكلة.
الخطوة الثانية: -فكر في طرق كثيرة لحل المشكلة
الخطوة الثالثة: -قيم الأفكار
الخطة الرابعة: -اختر حلك
الخطوة الخامسة: نفذ
الخطوة السادسة: قيم النتائج

الحوار الايجابي وضبط النفس

اعتادت مديرة تسـويق الفندق الذي كنت أعمل فيه أن تجيب حين تُسـأل عن حالها بقولها: "أنا في حالة رائعة، وليس بمقدور أحد أن يغيّر ذلك" . إجابة نموذجية، لأن سلوكيات الإنسان وردود فعله هي انعكاس لما يعتمل في داخله من أحاسيس ومشاعر، ولما يسيطر على عقله من أفكار. فإن كان شخصاً متزناً رأيت منه سلوكيات متزنة، وإن كان رائعاً رأيتَ منه سلوكيات رائعة[20].

كيف يتم بناء التواصل والتفاهم:

إن المعاركة والانتصـار كثيراً ما يكون هدفاً بحد ذاته لدى البعض، فإذا كان هدفك التفاهم والتعاون المسـتمر مع الآخرين فعليك أن تمتلك المهارات والقدرات التي تمكنك من إقامة التواصـل الجيد والتقيد بقواعد التفاهم المثمر وعدم إظهار التفوق والقوة على الطرف الآخر.

الفكرة الأولى:

إذا كنت تشعر أن مصلحتك هي تشجيع محدثك على التعاون المثمر تجنب وإياك أخطاء التفكير النمطي. وكن على وعي بما أتيت به إلى اللقاء. وحدد لنفسك المزايا التي تتمتع بها ونقاط ضعفك في علاقاتك مع الآخرين.

الفكرة الثانية:

أزل الحواجز وأعط الآخر فرصة ليتعرف عليك ولا تظهر صورة مصطنعة ولا تتأخر في طرح الأسئلة التي تتقرب بها إلى الآخرين. ومما يساعد هنا إتاحة الفرصة للتواصل الجيد وتجنب سوء التفاهم وتقديم معلومات مباشرة بما يسمح بالتحكم في موضوع النقاش وتوفير إمكانية توجيه الحديث إلى نقاط مختارة وليس خطئاً أن ترفض أنت أو الآخر الإجابة على الأسئلة المباشرة بدون أن يشكل ذلك عقبة في التواصل.

الاستجابة البناءة:

هي التي تدفع المتحاورين للوصـول إلى مزيد من نقاط التفاهم واسـتمرار اللقاء، وتتحقق هذه الاسـتجابة بالبعد عن الحوار التقييمي للآخر أو النقد الذي يمكن بسـهولة ن يحرج محدثه، ولا بأس من الإشـارة بطريقة ودية إلى بعض ما يزعجنا ولفت نظر الآخرين إلى الآثار السلبية الناجمة عن تصرفات أنانية أو استفزازية، وهنا تجدر الإشارة إلى بعض مزايا الآخر وتقديره وحتى إظهار الإعجاب بما لديه لأن التعبير عن المشاعر الإيجابية يحقق تواصلاً متكاملاً.

لقد حان الوقت لنبادر الآخرين بمثل هذه العبارات:

- إنه لمن دواعي سروري أنك تقدر جهودي في التحضير لهذا اللقاء.
- إني أشعر بالامتنان لأنك لبيت دعوتي.
- إني أقدر هدوؤك وسعة صدرك.
- لا يسعني إلا الإشادة بالفائدة التي قدمتها.

[20] د.ابراهيم الفقي، كتاب التحكم في الذات، لا تسمح لأحد أن يملأ فنجانك .املأه بإرادتك!

- اعتذر إن أخطأت أو أسأت إليك بدون قصد.

إن أكبر مشـاكل التواصـل هو اعتقادنا امتلاك الحقيقة دون الآخرين أو أننا الأقدر والأعلم لفهم كل ما يدور من حولنا، واسـتشـفاف المسـتقبل. كل ها لا ينسـي التنبيه الواضـح إلى بعض النقائص أو الأخطاء أو شـرح الاختلاف في وجهات النظر والاحتجاج الهادئ والاعتراض البعيد عن الفظاظة ضروري ويساعد لوقف العدائية رغبة التسلط أو الخروج عن الموضوع لدى الطرف الآخر، ولا بأس من استخدام عبارات مثل:

- إنني لا أوفقك الرأي وأختلف معك تماماً في نقطة محددة
- يبدو أنه لم يتوضح ما أريد شرحه
- ربما أسأت فهمي
- لعلك لم تعطني الوقت الكافي لتوضيح فكرتي

ويفضل عدم التعميم في التخطيء أو التصويب والبعد عن الأحكام الشاملة والتقييمية للأشخاص والأفكار ونبذ الشك وسوء النية بشكل دائم والابتعاد عن الانتقاد الشـخصـي المباشـر أو الإسـاءات السـلوكية الجارحة لأننا بهذه الطريقة نخسـر الآخر ونحبطه على نحو غير مرض.[21]

من أهم فوائد ومميزات الحوار مع الأطفال:

- حدوث ألفة بين الطفل وبين المربين سواء كانوا الوالدين أو الأقارب أو المعلمين.
- اكتشاف المشكلات التي يعانيها الطفل، حيث تظهر من خلال الحوار القائم مع الطفل.
- تقوية أواصر العلاقة بين الوالدين والطفل.
- منح الطفل مزيداً من الثقة في النفس ونشر جو من المتعة أثناء الحوار.
- تنامي الحصيلة اللغوية والإدراكية لدى الطفل.
- تزيد من حرية الطفل في تصرفاته وأقواله.
- تحفيز التعامل بشكل إيجابي مع النزاعات من دون اللجوء إلى العنف.

أهم مبادئ الحوار مع الطفل

الحوار مع الأطفال على اختلاف مراحل نموهم له مبادئ يحسُن الالتزام بها من أجل إتمام الحوار بنجاح، وتحقيق مراميه بسـهولة . وفيما يأتي أبرز مبادئ الحوار مع الطفل:

- المرونة
- الصبر
- التنوع
- الايجابية
- الوضوح
- التقبل

حل النزاعات في المدرسة

ينظر البعض للنزاعات والخلافات ما بين الطلبة في داخل المدرسـة على انه مجرد شـجار بسـيط بين الطلاب وما يلبث ان يزول نعم صحيح انه شجار وهناك احتمال ضعيف ان يزول الشجار ولكن الاحتمال الأكبر ان يتطور الشجار إلى مشكلة كبيرة تعجز أمامها كافة طرق الحل وتترتب عليها نتائج كارثية، لذلك يجب ان نحلل المشـكلة ونفهم أدق تفاصـيلها ونتائجها حتى نتمكن من إيجاد حل جذري لها.

[21] كتاب احترام الصراع -يجي غوت-فويتشيخ هامان ترجمة مطاع بركات -إحسان طالب

فالعنف المدرسي لا يقتصر على عنف المدرسين على الطلاب بل هناك عنف آخر يمارسه الطلاب مع بعضهم البعض وهو عنف لا يقل خطورة عن عنف المدرسين مع الطلاب وله تداعيات ونتائج غير مرحب بها.
والمدرسة بدلا من ان تكون منارة للعلم وبانية للأجيال تتحول إلى ساحة صراع بين الطلاب وهنا تنحرف عن مسارها وتوجهها النبيل، وهي أيضاً تعتبر تجمع تربوي وبشري تضم بين أحضانها افراد مختلفون من حيث الأفكار والآراء والطباع وهذا أمر يعتبر سببا ودافعا للتصادم بين الطلاب له نتائج سيئة وضارة على المدى القريب والبعيد وفي أكثر من اتجاه.
وهنا يجب ان ننظر للأمر نظرة تأمل لمحاولة معرفة ما الذي يحصل وما هي أسبابه وما هي النتائج التي من المحتمل ان تنتج عن هذا العنف؟ والعنف على نوعين عنف بسيط من نوع الشجار الناتج ربما عن سوء فهم وهذا من الممكن ان يزول مع مرور الوقت. وعنف عنيف ناتج عن تراكم عدة صدامات أثرت في نفس الطالب وجعلت منه طالب عنيف ومؤذي بشدة على أكثر من صعيد.
وفيما يلي سنتطرق إلى فهم أعمق لأسباب العنف ما بين الطلبة، وسنسلط الضوء على اليات التدخل لتخفيف من هذه الظاهرة وكيفية بناء الحوار الفعال للسيطرة على العنف ما بين الطلبة من جهة وما بين المعلم والطالب من جهة اخرى.

الأسباب المؤدية إلى نشوء ظاهرة العنف والشجار المدرسي

- عدم وضوح الرؤية لدى طلاب وطالبات المدرسة لطبيعة وأهداف المنشأة التعليمية وعن كونها منارة تعليمية وأنها تجمع يهدف إلى بناء الأجيال وإمدادهم بالمعرفة والعلم وبناء الذات الإنسانية.
- وجود خلل في النظام المدرسي بما يختص بالعمليات التنظيمية من فرض قوانين معينة يطلع عليها الدارسون والأهالي ممن ينتمون إلى المدرسة، وغياب الإشارة لهذه التعليمات بشكل متكرر أو مكتوب أمام الجميع.
- وجود خلل في الأداء الوظيفي للقائمين على المدرسة حين تكون الاتجاهات تسعى إلى فرض القوة والسيطرة والتسلط وعدم التفاهم، ولا تعتني بالتفاهم أو التربية كأسلوب لاحتواء المشكلات، أو توجد خطط معينة تهدف إلى تحسين العلاقات الإنسانية داخل الحرم المدرسي.
- سوء المعاملة من المعلمين أو من بعضهم وفرض شخصياتهم على الطلاب أو الطالبات بأسلوب منفر وغير تربوي واستخدام أساليب التفرقة والمقارنة لإثارة الدافعية بين الطلاب أو التحقير والنعت بألفاظ غير مناسبة.
- اختلاف وجهات النظر واختلاف المذاهب الدينية والطائفية أو الانتماء لجماعات أو مناطق مختلفة، قد تكون بيئة خصبة لنمو النعرات العصبية والقبلية في ظل عدم وجود قوانين حماية أو أقليات وأكثريات.
- شعور بعض الطلاب أو الطالبات بالإقصاء والإهمال المتعمد، ما يجعلهم يعبرون عن غضبهم الداخلي بطريقة عنيفة وغير مقبولة لإثبات وجودهم وتحقيق ذواتهم بأي شكل من الأشكال.
- تكرار حالة الفشل لدى بعض الطلاب والطالبات تجعلهم مهيئين أكثر من غيرهم للاتجاه للشجار والعنف والنزاعات، في ظل عدم وجود برامج علاجية أو إرشادية تقدم لهم بشكل مناسب.
- عدم استغلال وقت الفراغ لدى الطلاب والطالبات لتفريغ طاقاتهم البدنية في أمور إيجابية، حين تغيب برامج الخدمات البيئية والبرامج التطوعية التي تتناسب مع احتياجات المرحلة العمرية وتشبع الحاجة للتقدير الاجتماعي والقبول من الآخرين.
- عدم جود قنوات اتصال فعالة بين الطلاب في المدرسة والمعلمين ومع الأهالي لخلق أجواء أخوية واجتماعية تنمو فيها العلاقات الاجتماعية ويتم التعارف دون حواجز نفسية وغياب أدوات الحوار الفعال بين الطلاب والإدارة والاعتماد على أسلوب الأوامر العليا فقط.
- غياب الترفيه الاجتماعي من الأجواء المدرسية مثل إقامة وتكرار حفلات التعارف والتكريم والاستقبال لمرحلة والتوديع لأخرى، أو الاحتفاء بإنجاز أو تحقيق بطولة أو مسابقة محلية وعدم استغلال هذه الفرص لتوطيد العلاقات الإنسانية وتثبيت روح الانتماء والولاء للمدرسة، وغياب برامج الرحلات والكشافة المدرسية التي تتيح فرصة للطلاب لبناء واكتشاف ذواتهم وتحسين علاقاتهم.
- انتشار ظاهرة أفلام الأكشن والعنف والإثارة بين الطلاب وتلبسهم لأدوار البطولة والتقليد والتباهي أمام الآخرين حين لا يجدون منافذ للتميز والتقدير داخل المدرسة.

- إدمان البعض من الطلاب لأنواع من المخدرات وانتشارها بينهم وغياب البرامج الوقائية والإرشادية أو المعسكرات التأهيلية يجعل العنف والشـــجار منتشـــرًا بينهم، ويجعل لديهم الجرأة للقيام بأي أعمال غير قانونية أو غير أخلاقية رغبة في توفير المخدر أو نتيجة للتعاطي.
- ربط أكثر مظاهر المجتمع السـلبية بفئات الشـباب وإلصـاق الأمور والممارسـات السـلبية بهم في حين أنهم لم يمنحوا حتى فرصة لتجريب اندماجهم داخل المجتمع، أو تقديم أنفسهم بالشكل اللائق فتتولد لديهم روح التمرد والعصيان التي تأخذ صورة المشاجرات العنيفة.
- عدم طرح التوعية الدينية بأسـاليب عصـرية مناسـبة ومن خلال اللغات الجديدة التي يتخاطب بها الشـباب في أجهزة التقنية الحديثة.
- العلاقات الأسرية المفككة بين الطلاب والطالبات وأسرهم وافتقاد الحب والحنان العائلي والتقارب الأسري، وانشغال الأهالي بالحياة المادية وعدم قضاء وقت مع الأبناء لمحاولة فهم احتياجاتهم وأفكارهم وخططهم المستقبلية.

علاج ظاهرة الشجار والعنف المدرسي

تحتاج هذه الظاهرة لتضافر جهود مجتمعية وعلى أكبر المستويات بالإضافة إلى إنشاء برامج متخصصة للتوجيه الذاتي والبيئي وبناء شـــراكات متعددة مع جهات مســـئولة وداعمة للتقليل من هذه الظاهرة أو آثار ها والتي لا يمكن توقع أن تنتهي من العالم أو من المجتمعات، ولكن الحد منها قد يصـاحبه الكثير من النجاحات إذا تم رصـد إمكانات وبرامج متكاملة ومن عدة جهات لاحتوائها، وربما لو كانت هناك دراسـات متخصـصـة قبلية وبعدية لقياس أثر التقدم الذي تحدثه طرق المعالجة وخاصـة من الجهات الأكاديمية والأمنية ومراكز الأبحاث ويمكن أن نستعرض أساليب متعددة متناسبة مع أسباب المشكلة التي سبق عرضها في سياق الموضوع ومنها:

- دراســة الحالات العدائية والتي تحدث فيها المشــاجرات المتكررة دراســة تحليلية لمعرفة أســبابها ودوافعها، ومن المهم في البداية أن تتم دراسة كل حالة على حدة ويتم رصد أمور كثيرة حينها مثل وقت المشاجرات، وأطراف المشاجرة، ومستوى العلاقات السابقة بين المتشاجرين، والمستجدات التي حدثت في علاقاتهم والتغيرات التي صاحبت أمورهم الأسرية وغيرها.
- أن يكون في كل مدرسة لجنة منتخبة وذات مسئولية من القائمين عليها، إضافة إلى وجود بعض آباء الطلاب ممن يشهد لهم بالعلم والصلاح والاعتدال وتكوينهم كـــ «فريق إرشاد وتوجيه» له مهام محددة لدراسة المشكلات السلوكية والاجتماعية والأمنية والأخلاقية، ووضع خطط وقائية وعلاجية لها، والاستعانة بالخبراء سواء من الوزارة أو الجهات الطبية والأكاديمية المساندة والإشراف على متابعة وتنفيذ هذه الخطط والبرامج وتقييم أدائها وتكرار ما هو إيجابي منها.
- أهمية أن يكون في كل مدرسة برامج رياضية وحركية ويمكن أن يتم تكوينها من خلال حصص الأنشطة والرياضة البدنية للأولاد والاشتراك في دوري يقام بين المدارس وعلى مستوى المنطقة ويمكن التوسع إلى المناطق الأخرى، كما يمكن لفريق الإرشاد المدرسي تسهيل حصول الطلاب على اشتراكات في مراكز رياضة ولياقة بدنية بأسعار مخفضة وتقوم المدرسة بدعمهم ماديًا ونفسيًا ومتابعة أدائهم عن بعد بهدف معرفة أثر البرنامج الرياضي على سلوكياتهم.
- أهمية أن يكون في مدارس الفتيات حصص تعنى بالحركة البدنية مثل تخصيص آلات للجري والسير وآلات رياضة ولياقة داخل المدرسة تمكن الطالبة من تفريغ شحنات الطاقة الجسدية، أو تقديم مسابقات تعتمد على الحركة والألعاب الجسدية، وتشجيع رياضة المشي الصباحي في المدرسة وجعلها وجبة يومية لا يمكن الاستغناء عنها، كما يمكن أن تدعم المدرسة الطالبات للاشتراكات في النوادي الصحية الموجودة أو الانخراط في مجموعة أسرية لممارسة رياضة المشي.
- تنظيم برامج اجتماعية داخل المدرسة وخارجها مثل الرحلات إلى جهات متعددة أو منشآت مناسبة ومصانع ريادية بهدف تعريف الطلاب فيها ودمجهم بمؤسسات جديدة في المجتمع وفي أجواء غير مشحونة، كما يمكن أن يتم تنظيم الأمر نفسه للطالبات حسب الإمكانيات المتاحة داخل المدرسة مثل تنظيم رحلة شواء في ساحة المدرسة، أو برامج ترفيهية، ومسرحيات من خلال الأنشطة اللاصفية.
- تحسين بيئة المدرسة التعليمية من حيث توعية العاملين فيها وشرح خصائص المرحلة العمرية التي يمر بها الطلاب ودراسة احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، وتهيئتهم ببرامج تدريبية وتوفير كتب متخصصة ودوريات للاطلاع عليها والاستفادة منها.

- إظهار المحبة والقبول للطلاب والطالبات وإنشـــاء علاقات جيدة معهم تميل إلى التســـامح مع الحزم بشـــكل إيجابي لكســـب مشاعر الطلاب والطالبات وتنمية روح الانتماء للمدرسة وجعلها كأحد الأماكن المحببة التي يحرص الطلاب على الحضور إليها للتعلم واكتساب المعرفة والخبرات.
- الاهتمام بالإعداد الجيد للأنشـــطة المدرســـية والخروج فيها عن التقليدية، ووضـــع خطط مناســـبة لها وتضـــمين الظواهر والمشكلات التي تعاني منها المدرسة أو المنطقة داخل هذه الخطط، وجعلها تحتمل المرونة والتغيير حسبما تقضيه الحاجة.
- نشـــر العدالة داخل المدرســـة وخاصـــة من قبل الإدارة والمعلمين، وعدم تفضـــيل طالب على آخر، أو إبراز طالبة وإهمال الأخريات، حتى لو كانت ممن يملكن المواهب المتعددة، كما يجب إنصـــاف الطلاب من ذوي القدرات الأقل، وعدم تعمد مقارنتهم بغيرهم وإنما العمل على رفع مستويات الآخرين بأساليب تحفيز وتشجيع متناسبة مع قدراتهم.
- إشـراك الطلاب والطالبات في البرامج المدرسـية، وتسـليم قيادة بعض البرامج لهم، وتحميلهم مسـؤولية النجاح أو الإخفاق، وإعطاؤهم الفرص الملائمة لتحقيق مقترحاتهم وآرائهم.
- اعتماد أسـاليب مناسـبة للتعامل مع حالات الصـراع والشـجار التي تحدث في المدرسـة يقلل من المشـاعر العدائية التي يعاني منها الطلاب والطالبات فيما لو تم التعامل مع هذه المواقف بصـــورة غير مناســـبة، ومراعاة أن يتم التعامل مع كل موقف بمنأى عن المواقف السابقة أو أخطاء الشخص المتكررة.
- البعد عن اللوم والتقريع والنقد العلني المباشر للطلاب أمام بعضـهم البعض، وفتح قنوات للتواصـل والحوار والاستماع الجيد لهم، والقراءة الجيدة لما بين السطور والذي ربما يحمل رسائل خفية يود الطلاب إرسالها.
- إشـراك الأهالي من الآباء والأمهات في ملتقيات تربوية وترفيهية مع المدرسـة لتحسـين العلاقات وربط الأسـرة مع المدرسـة من أجل تحقيق الأهداف الكبرى من هذه اللقاءات.
- قبول مرحلة الشباب بكل ما فيها وخاصة الطلاب والطالبات في المراحل الثانوية والجامعية وقبول الصرعات والموضة التي تصاحب حضور هذه المرحلة وعدم إعلان الرفض غير المبرر لها أو قمع حاجات المرحلة العمرية، ومحاولة عدم التصادم معهم حولها وتهذيبها بطريقة مناسبة وتربوية تجعلهم يشعرون بالرضا والاقتناع، وفي نفس الوقت الحرص على تقديم نماذج وقدوات علمية وثقافية.[22]

[22] مفاهيم وجدليات وحلول ممكنة: الشجار والمنازعات بين الطلاب بقلم أسماء العبودي http://www.almarefh.net

منهجية التنفيذ:

الفعالية رقم (1): المسمار.

مدة الفعالية: 15 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- القصة.
- لوح.
- أقلام فلوماستر.

آلية التنفيذ:

يطلب المدرب من المشاركين بالإنصات إلى القصة التي سيقرأها جيداً، ومن ثم يبدأ بسد القصة التالية:
"كان هناك طالب عصبيّ المزاج وكان يفقد صوابه بشكل مستمر، فأحضر له والده كيساً مملوء بالمسامير وقال له: يا بني أريدك أن تدق مسماراً في سياج حديقتنا الخشبي كلما اجتاحتك موجة غضب وفقدت أعصابك، وهكذا بدأ الطالب بتنفيذ نصيحة والده فدق في اليوم الأول 37 مسماراً، ولكن إدخال المسمار في السياج لم يكن سهلاً.
فبدأ يحاول تمالك نفسه عند الغضب، وبعدها وبعد مرور أيام كان يدق مسامير أقل، وفي أسابيع تمكن من ضبط نفسه، وتوقف عن الغضب وعن دق المسامير، فجاء والده وأخبره بإنجازه ففرح الأب بهذا التحول، وقال له: ولكن عليك الآن يا بني استخراج مسمار لكل يوم يمر عليك لم تغضب فيه.
وبدأ الطالب من جديد بخلع المسامير في اليوم الذي لا يغضب فيه حتى انتهى من المسامير في السياج.
فجاء إلى والده وأخبره بإنجازه مرة أخرى، فأخذه والده إلى السياج وقال له: يا بني أحسنت صنعاً، ولكن انظر الآن إلى تلك الثقوب في السياج، هذا السياج لن يكون كما كان أبداً، وأضاف: عندما تقول أشياء في حالة الغضب فإنها تترك آثاراً مثل هذه الثقوب في نفوس الآخرين، تستطيع أن تطعن الإنسان وتُخرج السكين ولكن لا يهم كم مرة تقول: أنا آسف لأن الجرح سيظل هناك."
بعد الانتهاء من القصة يسأل المشاركين عن استنتاجاتهم؟ كم هو مهم أن نضبط أنفسنا لكيلا نؤذي الآخرين؟

الفعالية رقم (2): لو معصبتش.

مدة الفعالية: 35 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- أوراق كرتون A4 ملون.
- أقلام ألوان خشب.

آلية التنفيذ:

يوزع المدرب على المشاركين أوراق الكرتون، ويطلب منه اتباع تعليماته حتى انهاء الفعالية، ويدير المدرب الفعالية بناءً على ثلاثة مراحل، يوضح الثانية بعد انتهاء الأولى والثالثة بعد انتهاء الثانية.

المرحلة الأولى: يطلب المدرب من المشاركين وصف موقف مستفز بالنسبة لهم ويؤدي الى عصبيتهم على الآخرين، من الممكن وصف الموقف من خلال الرسم، أو كتابة قصة، أو توضيح من خلال نقاط.

المرحلة الثانية: يطلب المدرب التعبير عما حدث بسبب العصبية تجاه الشخص صاحب الموقف والآخرين على خلف الورقة من أعلى، ويمكنه التعبير أيضاً من خلال كتابة قصة أو الرسم

المرحلة الثالثة: يطلب المدرب من كل مشـــارك كتابة تخيلهم ماذا يمكن أن يحدث لو لم نســـتخدم العصـــبية في الموقف تجاه أنفســـنا والآخرين.

ويناقش المدرب نتائج المشاركين بشكل جماعي.

الفعالية رقم (3): مهارات الإصغاء الفعال.

مدة الفعالية: 15 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

التنسيق مع مشارك قبل بدء الجلسة لعرض قصة تحمل مشاعر وسردها للمدرب أمام المشاركين، أخبر المشاركين أن المتطوع سوف يحدثهم عن نشـاط يسـتمتع بمزاولته، أو موضـوع من اختياره يرغب في التحدث عنه، من الممكن أن تسـاعد المشـارك على اختيار الموضـوع (حصـلت على جائزة.... تم اختيارك لتمثيل الطلاب.....، تشـعر بالراحة عندما تمارس أنشـطة مجتمعية.... ....) تأكد أن الموضوع المختار من قبله يرتاح بالحديث عنه أمام باقي المشاركين.

يمكن للمدرب مساعدة المشارك في بلورة القصة.

آلية التنفيذ:

يضع المدرب مقعدين في مقدمة القاعة ويوضح للمشاركين أهمية مراقبة ما يحدث وتدوين الملاحظات، ويطلب من المتطوع الجلوس والبدء بسرد القصة له، أثناء سرد القصة يقوم المدرب بممارسة السلوك السلبي للإصغاء والتركيز على عدم التواصل البصري، عدم التأكيد على المحتوى، عدم التركيز، استخدام المشتتات ....

بعد الانتهاء يسأل المدرب المشارك، هل ستعاود مشاركتي القصـة لو أن الموقف حقيقي؟ كيف كان شـعورك؟ يسـأل المشـاركين عن شعورهم، ما هي التصرفات التي قمت بها وشتت عملية التواصل؟ يلخص المدرب مهارات الاتصال الفعال للمشاركين ويؤكد على ما قدمه المشاركين.

يعاود المدرب بالطلب من المشـارك التحدث عن نفس القصـة ولكن يبرز المدرب كافة مهارات الإصـغاء الفعال، ويسـأل ذات الأسـئلة السابقة، ويلخص على الفرق بين استخدام مهارات الإصغاء الفعال والمهارات السلبية للإصغاء.

الفعالية رقم (4): حوار جماعي.

مدة الفعالية: 20 دقيقة.

احتياجات الفعالية:

- لا شيء.

آلية التنفيذ:

يقســـم المدرب المشـــاركين إلى مجموعتين كل مجموعة مكونة من 7 متطوعين، على أن تجلس المجموعتان بشـــكل متقابل، وباقي الطلاب ســـيكون دورهم ملاحظين، حيث ســـيقومون بتســـجيل ملاحظاتهم حول الحوار، ويطرح المدرب موضـــع جدلي للنقاش بين المجموعتين مثل (من الطبيعي أن يقوم الرجال بضرب نسائهم)، يحدد المدرب واحدة من المجموعات أنها مؤيدة للموضوع والأخرى معارضة، ويبدأ الحوار للتعبير عن وجهة نظر المجموعتين.

ينهي المدرب الحوار ويســـأل المشـــاركين ما هي المهارات التي لم نقم بتطبيقها عند إجراء الحوار؟ هل تحلينا بضـــبط النفس تجاه الموضوع؟، كيف لنا أن نضبط أنفسنا أكثر في المرات القادمة؟

الفعالية رقم (5): تقييم نهاية الجلسة.

مدة الفعالية: 5 دقائق.

احتياجات الفعالية:

- لا شيء.

آلية التنفيذ:

يطلب المدرب من كل مشارك التعبير عن تقييمه للجلسة التدريبية من خلال كلمة تصف شعوره، ويدونها المدرب على اللوح القلاب.