



هذا المشروع ممول من الاتحاد الأوروبي



الحملة القومية
لحماية الأطفال من العنف
تحت رعاية المجلس
القومي للطفولة والأمومة
بالتعاون مع يونيسف
وبدعم من الاتحاد الأوروبي

بالشراكة مع



هذا المحتوى لا يمكن بأي حال أن يعتبر انعكاساً لرؤى الاتحاد الأوروبي

يتطلب الأمر الكثير من التدريب حتى لا يبدو على الطفل الانزعاج ويحمر وجهه ويبكي في مواجهة المتنمّر، ولكن مهارات التحكم في الانفعالات والغضب هي مهارات هامة جدًا يجب العمل على تدريب الطفل عليها لمواجهة المتنمّر لكي لا يشعر المتنمّر بنشوة الانتصار ويتمادى في سلوكه. يمكن فعل ذلك بالبدء بالتدريب العاطفي ثم الضبط الذاتي.

خطوات التدريب العاطفي:

١.

يجب أن يتم استيعاب
الطفل بالاستماع له وتركه
يعبر عن نفسه ويتم تفهم
مشاعره باحترام تام دون
محاولة تغييرها أو لومه
عليها.



ترجم له مشاعره وإحساسه
لتساعده على فهم نفسه وذلك
بتسمية شعوره (إنت زعلان
علشان... إنت حاسس إنك مش
محبوب علشان أصحابك.. إنت
حاسة بقلة الحيلة علشان مش
عارفة بتصرفي.. الخ).

٢.

أخبره أنه من
الطبيعي أن تصاب
بالضيق وبالغضب (إقرار
المشاعر وحق الطفل في
الشعور بأي شيء).

٣.

أكد له أنه لا لوم
عليه في أي شعور
مهما كان، ولكنه
مستول عن تصرفاته.

٤.



٥.

وضح له أن شعوره بالغضب
وقلة الحيلة ربما يكون **هو**
بالضبط ما يطمح إليه
الشخص الذي يؤذيه بالتنمّر
وهو ما يحقق للمتتمّر شعوراً
بالنشوة والانتصار ومزيد من
القوة.



٦.

علمه كيف ينظم
انفعالاته ويهدئ
نفسه ويحترم
الآخرين.

٧.

ساعده على التفكير في
حلول للمشكلات
(تعالى نفكر مع بعض... إيه
اللي ممكن تعمليله?... الخ).



خطوات الضبط الذاتي:

من المفيد أن نشرح للطفل ما يحدث في الجسم وقت الغضب بشكل مبسط، كأن نقول مثلاً: حين نغضب، يتعطل جزء من المخ، وتصبح الانفعالات هي المتحكممة في الإنسان، وبالتالي لا يستطيع التحكم في تصرفاته.

بعدها نعلمه أنه بمجرد أن يشعر بالغضب يسيطر عليه، لابد أن يفكر في كيفية استعادة التحكم في نفسه باستخدام تقنيات متعددة للتعامل مع الغضب، منها:

✓ القيام بنشاط ذهني: مثل العد حتى ١٠ - الكتابة - مشاهدة أفلام.. وغيرها من النشاطات الذهنية المفضلة له.

✓ القيام بنشاط بدني: مثل المشي بعيداً - الجري - لعب الكرة.. الخ.

✓ ممارسة هواية: مثل الكتابة والرسم والغناء والفنون التعبيرية الأخرى.

✓ تمرينات التنفس بعمق وبهدوء.

✓ استخدام كرة الضغط.

✓ الاستعانة بالوقت المستقطع الإيجابي: حيث ينعزل الشخص لفترة قصيرة ويحاول أن يهدأ باستخدام التقنيات السابقة حتى يستشعر في نفسه القدرة على التفكير الهادئ والتصرف المناسب غير الانفعالي.