

## التنمر



## السؤال

ابني في الصف السابع ومتفوق دراسياً، منذ فترة بدأ بالذهاب للعب كرة القدم بمركز رياضي قريب من منطقة سكنية مع مجموعة من الأشخاص تحت إشراف مدرب، وبعد عدة أشهر بدأت أشعر أنه أصبح انطوائياً وخجولاً، لم يعد يهتم بدراسته، ولا يرغب في الذهاب للمركز أو حضور التدريب رغم أنه كان يصر في السابق على تسجيله بالمركز لحبه الشديد لكرة القدم، وأصبح يذهب لفترات قصيرة دون حماس. تحدثت معه بالأمر ولم يذكر سبباً مقنعاً، لم يذكر سوا أنه فاشل ولن يصبح لاعباً ماهراً فما الجدوى من الذهاب، وذكر أنه لا أحد يرغب في وجوده بالفريق لأنه فاشل. بدا خجولاً خلال الحوار على غير عادته وحاول الاختصار

فحاولت مناقشة الأمر أكثر لكنه رفض

فماذا أفعل؟





## الجواب

الانسحاب والخجل وإهمال الدراسة من الأعراض المهمة والتي يجب الانتباه لها عند ظهورها لدى الأبناء حيث تعتبر من الأعراض الرئيسية للتعرض للتنمر. وحسب ما ذكرت فإن ابنك وصف نفسه بالفاشل كما ذكر أن الآخرين يرفضون اللعب معه كونه فاشل. وهذه إشارة إلى احتمالية أن يكون قد تعرض للتنمر من قبل أفراد الفريق

التنمر هو تعرض الفرد للإيذاء النفسي أو الجسدي أو اللفظي من قبل شخص أو أشخاص آخرين ويجب العمل على وقف تعرض الابن للتنمر فوراً من خلال وقف المتنمر من خلال التواصل مع المركز والإبلاغ عن الحادثة



## مساعدة ابنك على التعامل مع التنمر من خلال بناء ثقته بنفسه ويمكن تطبيق ذلك من خلال

- ◀ التحدث مع الابن عن مفهوم التنمر
- ◀ التأكيد للابن أن الشخص المتنمر هو شخص ضعيف يجب وضع حد له وعدم السماح له بإيذاء أي شخص
- ◀ تعليم الابن مهارة تقييم الأهداف من خلال معاودة مناقشة الابن بالهدف وهل هو فعلاً يرغب في تعلم كرة القدم أم أن هدفه كان خاطئاً منذ البداية. فعند الإخفاق في تحقيق هدف معين لا يعني أننا فشلنا، ولكن يجب التأكد من أن الهدف صحيح وأن طرق تحقيقه صحيحة. في حال كان الهدف صحيحاً فعليه المثابرة والمحاولة وعدم الاستسلام
- ◀ يمكن مناقشة مهارات الابن مع المدرب وتحديد نقاط القوة والضعف لديه لتطوير مهاراته باللعب



◀ فتح قنوات التواصل مع الأبن ليتسنى له التحدث مع الوالدين عن مخاوفه ومشاعره

◀ التأكيد للإبن أن محبته ومكانته ثابتة لا تتغير حتى وإن لم يتمكن من تحقيق الأهداف مهما كانت وإن الوالدين داعمين له، وإلى جانبه ليتمكن من المحاولة مجدداً في جميع الأوقات