

مقترح برنامج تدريبي للوقاية من التنمر مبني على تنمية مهارات تقدير وتوكيد الذات والمهارات الاجتماعية

*Proposal for a training program for the prevention of bullying based on the
development of self-esteem and social skills*

د. ختاش محمد^{1*} ، مناعي ليندة²

¹ جامعة الحاج لخضر باتنة 1 الجزائر ، Mohammed.khettache@univ-batna.dz

² جامعة الحاج لخضر باتنة 1 الجزائر ، Linda.menaai@univ-batna.dz

مخبر تطوير نظم الجودة في مؤسسات التعليم العالي والثانوي

تاريخ الإستلام: 2022 / 01 / 15 تاريخ القبول: 2022 / 04 / 15 تاريخ النشر: 2022 / 05 / 13

ملخص:

يعتبر التنمر من بين الظواهر التربوية التي تزداد خطورتها واصبح لها تأثير سلبي كبير على سير عملية التمدريس وعلى نفسية الفرد وما ينجر عنها من تبعات اخرى ، وذلك حسب حجم الأثر وشدهته. حيث تنطلق اشكالية الدراسة في كونها تحاول تناول الموضوع من حيث تواجهه في المجتمع المدرسي وتأثيره وماهي سبل تجاوز هذا المشكل وايجاد حلول. لفئة من التلاميذ يمتلكون خصائص ضحايا التنمر ، حيث تعمل الدراسة الحالية على محاولة التقليل من هذه القابلية كوقاية لهذه الفئة قبل الوقوع ضحية لمثل هذه السلوكيات وذلك عن طريق برنامج تدريبي مقترح يعتمد على تدريبهم على كل من تقدير الذات، توكيد الذات، المهارات الاجتماعية.

وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي والمنهج الوثائقي وهذا لبناء البرنامج وجمع المادة العلمية. وقد توصلت الدراسة الى عدة نتائج اهمها الخروج ببرنامج تدريبي عملي موجه لهذه الفئة .

الكلمات المفتاحية: التنمر ، البرنامج التدريبي ، ضحية التنمر، تقدير الذات ، توكيد الذات ، المهارات

الاجتماعية

Abstract:

Bullying is one of the increasingly dangerous educational phenomena that have a significant negative impact on the progress of the study process and on the psychology of the individual and its other consequences,

The problem of studying it tries to address the issue in terms of its presence in the school community and its impact and what ways to overcome this problem and find solutions. for a group of students who have the characteristics of victims of bullying, through a proposed training program based on their training on both self-esteem, self-assertion, and social skills.

The study used the descriptive and documentary approaches to build the programme. The study reached several results, the most important of which is to come up with a practical training program aimed at this category.

Keywords : bullying, training program, victim of bullying, self-esteem, self-assertion, social skills.

١. مقدمة :

إن السلوك الإنساني الذي يصدر عن بعض الأفراد هو سلوك يعبر تعبيراً محدداً عن المحاولات التي يبذلها الفرد لمواجهة متطلبات مرحلته العمرية والدراسية. ولل فرد عدد من الحاجات تدفع به مرة إلى التصرف بسلوك غير مقبول لا يرضاه المجتمع ومرة أخرى إلى تصرف بسلوك يجلب له الحمد والثناء والقبول (غولي، العكيلي، 2018، ص 2480). وهذه السلوكات تختلف من مرحلة عمرية لأخرى، فلكل مرحلة حاجياتها، ومشكلاتها. ومن أهم المراحل في حياة الفرد هي مرحلة المراهقة كون تلاميذ هذه المرحلة مرشحون أكثر من غيرهم للوقوع في مختلف المشكلات السلوكية وهذا يبرز حاجتهم إلى توجيه وإرشاد وتوعية لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم ومساعدتهم على التكيف الإيجابي وحل المشكلات التي تواجههم (الشلاش، 2019)، حيث أن هذه المشكلات أو السلوكيات تعددت وانتشرت في الآونة الأخيرة ، ولعل من أهم المشكلات التي برزت إلى الساحة خاصة الساحة المدرسية أو التربوية هي ظاهرة مبدأها القمع والقهر وشعارها "أنا اضطهدك إذا أنا موجود" وهي ما يعرف بالتنمر.

ولقد أشار علماء النفس أن ظاهرة التنمر شائعة بين الطلاب وأنها لا تضر فقط بمرتكبي التنمر وضحاياهم، بل أيضاً تؤثر سلباً على نفسية الطلاب، والمناخ المدرسي العام. وبشكل غير مباشر على قدرة الطلاب في التعلم، وعلاوة على ذلك لا يمكن تجاهل العلاقة التي قد تنشأ بين سلوك التنمر والسلوك الإجرامي الذي قد يظهر في سن الرشد، فالآثار النفسية التي يتركها التنمر غالباً ما تستمر وتدوم لسنوات طويلة بالنسبة للمتأثر (الصوفي، 2018) بشكل عام والضحية بشكل خاص، لأنه هو المتضرر الأكبر من هذا السلوك نظراً لما يعانيه من ظلم وكبت داخل هذه المجموعات المستقوية عليه. مما يؤدي بهم من مشكلة ضحية التنمر إلى مشكلات أكثر تعقيداً كالتسرب المدرسي وفقدان الشعور بالأمن مما قد يولد لديهم أفكاراً لعقلانية كالانتحار كونه في أعينهم الحل الوحيد للتخلص من هذا الظلم، كما أن الضحية قد يتحول من متأثر إلى ما يسمى بالضحية المتأثر، وهذا هو الخطير، وهكذا يسير سلوك التنمر في حلقة دائرية لا مخرج منها.

ومن خلال العرض السابق تتضح مشكلة الدراسة والدافع من وراء القيام بها وعليه ينبغي تقديم يد العون لهذه الفئة الذين قد يكونوا عرضة لمثل هذه الظواهر الخطيرة لوقايتهم من الوقوع ضحية لغيرهم، من خلال العمل على تخليصهم من بعض الخصائص التي يمتلكونها وجعلهم قادرين على مواجهة ووقاية أنفسهم من مثل هذه المشكلات دون إلحاق الأذى بالآخر.

وتتلور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

• ما طبيعة البرنامج التدريبي المقترح لوقاية التلاميذ من التعرض للتنمر؟

أهداف الدراسة: إن مشكلة التنمر مشكلة لا يستهان بها، وأصبح من الضروري الالتفات لها والعمل على وقاية التلاميذ من أن يقعوا فاعلين أو ضحايا لهذه المشكلة، وتهدف الدراسة الحالية إلى : - اقتراح تصور لبرنامج تدريبي لوقاية التلاميذ من التعرض للتنمر.

- تنمية مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ.
- تدريب التلاميذ على مهارة توكيد الذات.
- تدريب التلاميذ على المهارات الاجتماعية.

أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة الحالية في بناء برنامج مقترح لوقاية التلاميذ الذين لديهم خصائص تجعلهم أكثر عرضة لهذا السلوك الخطير، وكذلك في أهمية المرحلة العمرية التي تكثر فيها مثل هذه الممارسات ومن ثم وضع هذا البرنامج في يد المختصين من أجل التكفل بهذه الفئة.

المفاهيم المستخدمة في الدراسة:

1. **التنمر:** يقصد به إيقاع الأذى على فرد أو مجموعة أفراد بدنيا أو نفسيا أو عاطفيا أو لفظيا، ويتضمن كذلك التهديد بالأذى البدني أو الجسدي بالسلاح والابتزاز أو الاعتداء والضرب، أو العمل ضمن عصابات (فرحان، 2008، ص 527).

2. **البرنامج التدريبي:** مجموعة من الجلسات التدريبية التي وضعت وفق مجموعة من الإجراءات المنظمةة والمخطط لها، وذلك من خلال توظيف محتوى وأنشطة وأساليب تدريبية متنوعة؛ بهدف تنمية بعض المهارات (محمود، 2008).

الخلفية النظرية:

أولا : بعض الدراسات السابقة:

1.دراسة بن زروال رانية: الموسومة ب: فعالية بعض استراتيجيات تعديل السلوك في تنمية مهارة توكيد الذات والشعور بالأمن النفسي لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي بابتدائية عيساني الصالح بسيارة ولاية باتنة 2020، وانطلقت هذه الدراسة من خلال طرح التساؤل التالي: ما مدى فعالية البرنامج المقترح القائم على استراتيجيات تعديل السلوك بين تنمية مهارة توكيد الذات وزيادة الشعور بالأمن النفسي لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي؟

أما منهج الدراسة فقد تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية مع اختيار قبلي وبعدي. وقد تكونت العينة من 28 تلميذ ضحية للتنمر المدرسي مستوى السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، تم اختيارهم بطريقة قصدية، وطبق عليهم مقياس مهارة توكيد الذات ومقياس الوقوع ضحية للتنمر المدرسي من إعداد الباحثة ومقياس الشعور بالأمن النفسي .

أما نتائج الدراسة: فقد توصلت الباحثة إلى أن البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات تعديل السلوك كان فعالا في تنمية مهارة توكيد الذات لدى تلاميذ ضحايا التنمر المدرسي (بن زروال، 2020).

2. دراسة سهام درويش أبو عطية وأحمد عطا محمود أحمد: الموسومة ب: فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين التوافق النفسي ومفهوم الذات لدى الأطفال المساء إليهم، سنة 2005. هدفت الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين التوافق النفسي، ومفهوم الذات لدى الأطفال المساء إليهم.

أما عينة الدراسة تكونت من (30) طفلا، تراوحت أعمارهم ما بين 12-17 سنة، ممن تعرضوا للإساءة الجسمية أو الجنسية أو الإهمال، ثم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، عدد أفراد كل منها (15) طفلا مساء إليهم، وتم إجراء اختبار قبلي للتأكد من تقارب المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط درجاتهم على مقياس التوافق النفسي ومفهوم الذات، ، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \geq \alpha$ بين المجموعة التجريبية والضابطة على كل من الاختبار البعدي، واختبار المتابعة في درجة التوافق النفسي، ومفهوم الذات؛ إذ أظهرت المجموعة التجريبية تحسنا في التوافق النفسي ومفهوم الذات مقارنة بالمجموعة الضابطة، وذلك يعني أن للبرنامج تأثيرا إيجابيا على مفهوم الذات، والتوافق النفسي (أبو عطية، أحمد، 2005).

ثانيا: التنمر الاسباب الاشكال والخصائص :

تكمن أسباب سلوك التنمر في عدة أسباب مختلفة منها ما هو متعلق بالفرد كالأَسباب الشخصية والنفسية والتي تكون ناجمة عن ما يعيشه المتنمر داخل محيطه كعدم سعادته في بيته أو وقوعه مسبقا ضحية للتنمر أو امتلاكه لخصائص انفعالية ترشحه لأن يكون ضحية تنمر، ومنها ما هو متعلق بعوامل خارجة عن الفرد نفسه وهي المحيط الذي يتواجد فيه كالأُسرة وهي سببا رئيسيا لهذا السلوك فمن ينشأ في جو أسري عنيف سيميل لممارسة هذا السلوك ليفرض نفسه على الآخرين وهذا ما لم يحقه في أسرته وكذلك المدرسة والمجتمع يلعبان دورا كبيرا في سلوك التنمر فجماعة الأقران والمجتمع المحلي وغياب دور المعلمين والأولياء والمختصين كلها قد تكون بيئة خصبة لتوليد العنف والتنمر عند الأبناء، ولا يفوتنا أن نسلط الضوء على الأسباب المرتبطة بالإعلام والندوة التقنية كانتشار ألعاب الكرتونية و أفلام كرتونية عنيفة وقنوات مصارعة...الخ.

وترى دراسة صبحيين، فرحان(2012) أن التنمر يختلف في أشكاله فهناك من يتم بشكل ظاهر للعيان كالعنف الجسدي والجنسي واللفظي والمادي، وترى أوزي(د.ت) أن هناك شكل يصعب رصده ويكون بشكل غير ملموس كالعنف العاطفي والنفسي مثل إهانة الفرد وأشعاره بالنقص.

أما خصائص ضحايا التنمر وهي الأساس الذي جاءت هذه الدراسة لتخليصهم منها فهي عديدة ومتنوعة ويمكن دمجها تحت ثلاث نقاط رئيسية وهذا ما أكدته دراسة بنت سعد القحطاني(2012) حيث تتمثل هذه الخصائص في نقص المهارات الاجتماعية مما يجعل الفرد منعزلا ووحيدا هذا ما يشع المتنمر على التنمر عليه، وكذلك ضعف تقدير الذات و توكيدها مما يجعل ثقتهم بأنفسهم وسريعي الانخداع ويكونون مفهوم سلبى عن أنفسهم.

الجانب التطبيقي :

1. **منهج الدراسة :** تبعا للأهداف المرسومة فقد استعانت الدراسة بالمنهج الوثائقي والمنهج الوصفي من أجل معالجة المادة النظرية وبناء البرنامج كما ان البرنامج المقدم يقترح منهجا تجريبيا للتأكد من فعاليته .

2. **البرنامج التدريبي المقترح :** يعد البرنامج الحالي تصور مقترح وفق مجموعة من الخطوات المنظمة المبنية على مجموعة من الفنيات المستقاة من عدة نظريات بما يتناسب ومتغيرات البرنامج الإرشادي والفئة المستهدفة، بهدف تدريب التلاميذ الذين لديهم القابلية للتعرض للتنمر على مجموعة من المهارات وذلك عن طريق مجموعة من الجلسات التي تتضمن أنشطة مختلفة ترمي كلها إلى تنمية مهارة توكيد الذات وتقديرها والمهارات الاجتماعية.

3. **الأسس التي يقوم عليها البرنامج التدريبي:**

1.3 **الأسس العامة:** تنطلق من مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتعديل في سلوكاته ومهاراته والتطوير من ذاته ، وذلك بالتركيز على النقاط الإيجابية فيه التي تجعله فريد من نوعه، كما أن التدريب على مهارة توكيد الذات والمهارات الاجتماعية وزيادة تقدير الذات عند الفرد يساعدوا في خلق شخصية سوية وقوية عند التلميذ.

2.3 **الأسس الفلسفية:** يقوم هذا البرنامج على عدة أساليب واستراتيجيات التي تساعد التلاميذ في التدريب على بعض المهارات المتمثلة في المهارات الاجتماعية ومهارات نفسية (تقدير الذات - توكيد الذات) وذلك بالاعتماد على الأسس النظرية والتطبيقية لنظريات التنمر والتي تبرز خصائص ضحايا التنمر التي جاء هذا البرنامج من أجل أن يقي منها التلاميذ حتى لا يكونوا عرضة لمثل هذه الظاهرة.

3.3 الأسس النفسية: تراعي الخصائص النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ الذين لديهم القابلية للتعرض للتنمر، في مرحلة المراهقة، كونها المرحلة التي نلاحظ فيها تزايد مستمر في الظاهرة.

4.3 الأسس الاجتماعية: تعني تدعيم النمو الاجتماعي لما يكفل للتلاميذ فرصة للتفاعل الاجتماعي واكتساب المهارات الاجتماعية التي تساعدهم على تكوين علاقات جيدة مع الآخرين مما يخلصهم من العزلة، وهذا يضمن بشكل جيد عدم تعرض هذا التلميذ للتنمر، وكل ذلك عن طريق الإرشاد الجماعي الذي يؤثر بشكل واضح في التعلم لأن التلميذ أقرب إلى التعلم بالملاحظة والتقليد (النمذجة).

4.3 الأسس التربوية: يعمل البرنامج الحالي على تدريب التلاميذ على مهارات اجتماعية ونفسية مما يساعدهم على تحقيق التكيف النفسي والمدرسي هذا يضمن فرص أكبر للنجاح من خلال ما امتلكوه من مهارات تجعلهم متكيفين في المجال المدرسي بطريقة أفضل.

4. أهداف البرنامج:

2.4 هدف رئيسي: يسعى البرنامج التدريبي المقترح الى وقاية التلاميذ من التعرض للتنمر.

3.4 الأهداف الفرعية: لكل جلسة أهدافها الخاصة.

تنظيم الجلسات:

الجدول 1: (يوضح تنظيم الجلسات من حيث المدة والمحتوى والهدف والفنيات)

رقم الجلسة	مدة الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات الإرشادية
01	30-45 دقيقة	جلسة التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	* التعرف على التلاميذ * بناء العلاقة إرشادية * إعطاء فكرة بصورة عامة عن موضوع البرنامج «التنمر» وأهدافه مع الاتفاق على الوقت والمكان	الحوار والمناقشة التغذية الراجعة التعاقد السلوكي
02	60 دقيقة	التعرف على التنمر	* أن يعرف المتدربين (التلاميذ) التنمر وأثاره وأشكاله. * أن يعرف التلاميذ المتمترين وضحايا التنمر وخصائص كل منهما لتحديد الأهداف والالتزام بالتعليمات لتحقيقها.	الحوار والمناقشة. المحاضرة. التغذية الراجعة. الواجبات المنزلية.
03	60 دقيقة	تقدير الذات من أنا؟ "مفهوم الذات الإيجابي"	* تكوين مفهوم ذات إيجابي	التلقين . المحاضرة الحوار السقراطي. إعادة البناء المعرفي. النمذجة.
04	60 دقيقة	تقدير الذات الحمد لله أنني أنا تقبل الذات	* زيادة ثقة المسترشد بنفسه وتقبل ذاته.	المحاضرة . الحوار والمناقشة . النمذجة التخيل بالتعزيز
05	60 ساعة	توكيد الذات أنا أعبر عن شعوري إذا أنا موجود	* القدرة على التعبير عن المشاعر خاصة (الغضب، القلق، عدم الرضا..) لكن دون الحاق الأذى بالآخر حتى لا يصبح ضحية التنمر متمتر.	المناقشة والحوار إكمال الفراغات التعزيز الواجبات المنزلية.

06	الضبط الانفعالي	*أن يتعرف التلاميذ على انفعالاتهم في مواقف معينة. *أن يتعلم التلاميذ الانتقال الانفعالي (تحويل المشاعر) *أن يتعلم التلاميذ فنية كبت الدموع.		60 دقيقة	التخيل الحوار والمناقشة التعريض للمثير
07	الخوف كان في الماضي	*التدريب على تحرير مشاعر الخوف وتغيير الأفكار الخاطئة		60 دقيقة	تقنية EFT التخيل
08	لا خجل بعد اليوم	*اكتسابهم القدرة على التعامل مع المواقف المخجلة بذكاء.		60 دقيقة	الحوار والمناقشة
09	توكيد الذات	يغير المواقف لطلب الرضا	* أن يصبح التلميذ قادر على التعبير عن وجهة نظره المختلفة عن الآخر ويصر عليها إذا كانت صحيحة دون أن يستسلم.	60 دقيقة	الحوار والمناقشة المحاضرة إعادة البناء المعرفي
10	توكيد الذات	دافع عن حقايق	*أن يعرف التلاميذ حقوقهم (واجبات الآخرين نحوهم) *أن يصبح التلميذ قادر على الدفاع عن حقه. *	60 دقيقة	المحاضرة الحوار والمناقشة لعبة الدور
11		شخصية قوية	*أن يتعرف التلاميذ على معنى الشخصية وأنماطها وصفات الشخصية القوية. *اكتساب أنماط الشخصية القوية.	90 دقيقة	الحوار والمناقشة المحاضرة . لعبة الدور بالنمذجة التعزيز
12	المهارات الاجتماعية	التواصل الفعال	*أن يعرف التلاميذ معنى التواصل وأنواعه، أهميته، ... الخ *أن يتدرب التلاميذ على التواصل الفعال مع الآخرين [الطلاقة، نبرة الصوت، لغة الجسد ...]	60 دقيقة	المحاضرة لعبة الدور النمذجة التعزيز الاقتصاد الرمزي
13	المهارات الاجتماعية	المشاركة والتعاطف	*أن يتعرف التلاميذ على مهارة المشاركة والتعاطف وأهميتها. *توطيد العلاقات مع الآخرين لكسب صداقات جيدة.	60 دقيقة	التلقين النمذجة إكمال الفراغات الواجبات المنزلية التعزيز
14	المهارات الاجتماعية - التعاون -	الله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه	*أن يفهم التلاميذ معنى التعاون، طريقه، أهميته. *أن يتمكن التلاميذ من تأدية مهارة التعاون بالشكل الصحيح لجلب المحبة وليس على حساب سعادتهم.	60 دقيقة	الحوار والمناقشة المحاضرة النمذجة التعزيز الواجبات المنزلية
15	المهارات الاجتماعية - التعاون -	في الاتحاد قوة	*التدريب على التعاون من خلال أنشطة تعزز ذلك.	60 دقيقة	التعزيز

16	60 دقيقة	المهارات الاجتماعية	احترم تحترم	*أن يعرف التلاميذ معنى الاحترام، قواعده أهميته. *أن يتعلموا كيفية الاحترام *أن يفرق التلاميذ بين أن احترم الآخر وأن أخضع له ولأوامره.	المحاضرة لعب الدور الحوار والمناقشة التعزيز
17	60 دقيقة+	المهارات الاجتماعية	العلاقات والدعم الأسري	*التدرب على كيفية طلب المساعدة عند الحاجة لها وممن أطلبها ومتى أطلبها.	المحاضرة . الحوار والمناقشة . الواجبات المنزلية
18	60 دقيقة	أنا شجاع ورمز للقوة		*أن يعرف التلاميذ أن الشجاع رمز للقوة وكيفية اكتساب هذه الشجاعة.	النمذجة . الحوار والمناقشة . التعزيز.
19	60 دقيقة	محاربون		*أن يتدربوا على كيفية الدفاع عن أنفسهم.	لعب الدور . التعزيز.
20	45 دقيقة	الجلسة الختامية		*تطبيق القياس البعدي للتلاميذ *تقديم الشكر للتلاميذ على مشاركتهم في البرنامج وتعزيزهم مع حفل ختامي.	الحوار والمناقشة التعزيز الاقتصاد الرمزي

نماذج لتطبيق الجلسات: (كمثال نعرض مجموعة من الجلسات لتوضيح طريقة التطبيق):

1. الجلسة: في الاتحاد قوة

مدة الجلسة: ساعة

الهدف العام من الجلسة: غرس روح التعاون في التلاميذ وأن يدركوا قيمة ذلك.

الهدف الأول: الوعي بأهمية التعاون والتدرب على ذلك.

الأساليب الإرشادية: التعزيز

الأدوات: مفاتيح + صندوق + هدايا + أوراق + سيالة

إجراءات التنفيذ: يرحب المرشد بالتلاميذ ويرافقهم للحديقة (حديقة التسلية) وعند الوصول يقول لهم لقد اخترنا هذا المكان لأنه فيه أماكن ولعب تتطلب مغامرات وألعاب تستدعي التعاون حتى نحصل على المفاتيح اللازمة لفتح صندوق الكنز الذي يحتوي على هدايا لكم، وهذه اللعبة اسمها لعبة الأبطال، ويشرح لهم هذه اللعبة فيقول لهم، كما شاهدتم في منازلكم هذه اللعبة، سنقوم بها اليوم، حيث سيكون هناك عدة لعب والمغامرات التي ستقومون بها وكل واحد منكم سآختره للعبة معينة، ليقوم بها حتى يحصل على المفتاح وذلك في وقت محدد، ومن يبقى في تلك اللعبة وينتهي الوقت فلن يفوز بالمفتاح، لأن هذه المفاتيح انتم مطالبين بجمعها كلها حتى نفتح الصندوق الذي به الكنز، وعند الحصول على هذه المفاتيح، ستكون لنا كلمة سر تساعد على فتح الصندوق، وللحصول على كلمة السر سنجتمع كلنا لنقوم بحل لغز حتى نحصل على كلمة السر، وتكون هذه المفاتيح في أماكن مختلفة مثلا: أن يرمي المفتاح داخل قارورة صغيرة وتُرمى القارورة في المسبح الذي بالحديقة، ويطلب من الشخص المناسب لهذه اللعبة أن يدخل ويبحث عن المفتاح، ويوضع مفتاح آخر في لعبة العجلة مثلا، من يتمكن من الركوب فيها دون خوف سيحصل على المفتاح ... الخ

وهكذا حتى يجعل كل شخص يلعب لعبة معينة حسب عددهم، ليحصلوا في الأخير على المفاتيح اللازمة، ويحلون اللغز، وبعد ذلك يفتح الصندوق وتوزع عليهم الهدايا، ويقول لهم المرشد لو كان شخص واحد مطالب بجمع كل هذه المفاتيح لما استطاع أن يفوز فيها جميعها لأنها تتطلب جهد ووقت، وبالتعاون استطعتم أن تحصلوا على ما تريدون، ويشكرهم على حضورهم وتعاونهم ويودعهم.

2. الجلسة: الخوف كان في الماضي (60 دقيقة).

هدف الجلسة: التغلب على مشاعر الخوف.

الأساليب الإرشادية: المحاضرة + إعادة البناء المعرفي + التعرض للمثير.

الإجراءات: يرحب المرشد بالمتردين ويشكرهم على الحضور، ويتناقش معهم في موضوع الخوف وأثاره وأهم أسبابه فقد يكون ناتج عن عدة عوامل من بينها الأفكار الخاطئة التي تدور في أذهاننا و المشاعر السلبية التي لدينا و يحاول تغيير بعض الأفكار لديهم من خلال المناقشة و الحوار ، و يقول لهم إن الخوف الزائد من صفات الضعفاء لأن الخوف من الصفات الانفعالية الفارقية الضرورية لحياة الانسان لكن في حدود المعقول فمثلا الخوف من الحيوانات المفترسة أمر جيد لأن الفرد سيحيي نفسه بذلك الخوف لكن على الفرد أن يتعلم المواجهة، وما حصل سيحصل أفضل من الاستسلام، فلا تقولوا أننا سنفشل قبل أن تجربوا شيء ويشجعهم على المواجهة والتحلي بالشجاعة في كل المواقف وبعد ذلك يشكرهم على حضورهم ويودعهم، وعند خروجهم يعمل لهم اختبار موقفي "كاميرا كاشي"، فيتفق المرشد مع مجموعة من الأولاد في الخارج لكي يخيفوا هؤلاء المتردين (كل واحد أو اثنين على حدا لأنهم سيتفرقون عند الخروج) ويرى ماذا سيفعلون في هذه المواقف، فمن استطاع أن يواجه ويتغلب على خوفه، ومن لم يستطيع ذلك، فبعد الموقف سيواجههم المرشد ويقول لهم "كاميرا كاشي" فمن تصرف بتصرف صحيح سيعززه، أما من تصرف كالجبناء وخاف، سيقول له لابد ان تستفيد من ما تعلمناه، وهذا الموقف سوف يرسخ في أذهانهم، وحتى إن تعرضوا إليه مرة أخرى وكان حقيقي سيأتي إلى أذهانهم أنها "كاميرا كاشي" ويضنون أنه اختبار ويتغلبوا على خوفهم ويواجهون ذلك الموقف بكل شجاعة.

3. الجلسة: لن أخجل بعد اليوم (60 دقيقة).

هدف الجلسة: أن يتغلب المتردين على خجلهم.

الأساليب الإرشادية: الحوار و المناقشة.

الإجراءات: يرحب المرشد بالتلاميذ، ويقول لهم أن الحياء من صفات وخصال الشخص المسلم فإذا غاب الحياء غابت التربية وانعدمت الأخلاق، لكن علينا أن نعرف الفرق بين الحياء والخجل، كما أن الخجل المبالغ فيه هو أيضا مرتبط ببعض الأفكار اللاعقلانية التي تدور في أذهاننا كأن نخجل من التكلم أمام الآخرين خشية من أن يضحوا على ما سنقوله، أو نعتقد أن هناك أسلوب معين لابد من أن نتحدث به وإلا لن يكون الأمر مقبولا.. الخ، لذلك اليوم سنتعلم أن لا نخجل وأن تكون ثقتنا بأنفسنا كبيرة ولا نهزم أمام تصرفات الآخرين والآن لدينا نشاط بعنوان: "الإجابة الخاطئة المضحكة" حيث يذهب المرشد مع المتردين إلى المدرج الذي سيكون فيه أشخاص آخري استدعاهم المرشد، ويجلس المتردين بشكل موزع في المدرج ويوزع المرشد عليهم قبل ذلك إجابات خاطئة ومضحكة، فمثلا المتردب (أ) سيجيب على السؤال الأول، و المتردب (ب) سيجيب على السؤال الثاني وهكذا، لكن ذلك بتحاو وناقش مع الحضور يعني أن يكون للحضور فرصة للإجابة.

وهنا يقوم المرشد بطرح السؤال فيرفع المتردب (الذي هو عضو في المجموعة الإرشادية) ويقدم تلك الإجابة الخاطئة المضحكة وهنا بالتأكيد يضحك كل الحضور، لكن ذلك المتردب سيكون واحد منهم ويضحك معهم،

دون أن يخجل لأنه في الأساس هو يعلم في نفسه أن إجابته ستضحكهم لكنه لا يبالي لذلك، بل يتعامل بأسلوب بارد، أي سيصبح المتدرب هنا وكأنه ذلك الشخص المرح والمحبوب بين الجميع، ولكن ليس لدرجة أن يصبح مستهتر ولا يبالي بشيء، فقط يتعود على أن ضحك الآخرين لن يخجله بل سيتعامل مع أي ردة فعل تجعله يخجل ببرود، ثم يشكرهم على حضورهم.

4. الجلسة: دافع عن حقتك (60 دقيقة).

هدف الجلسة: أن يعرف المتدربين حقوقهم وكيفية الحصول عليها.
الأساليب الارشادية: المحاضرة + الحوار والمناقشة + لعب الدور + التعزيز.
الأدوات: سبورة ، أقلام ، أوراق.

الإجراءات: يرحب المرشد بالمتدربين، ويقدم محاضرة بالتعاون معهم عن الحقوق ومدى أهمية احترام الآخرين لحقوقنا وكيف نفرض احترامنا على الآخرين ثم يسألهم برأيكم ما هي حقوقكم؟ ويترك لهم الفرصة للإجابة ويتحاور معهم حول إجاباتهم، ثم يطلب من كل واحد أن يسجل معه هذه الحقوق على كراسه، ويبدأ المرشد بكتابة بعض الحقوق على السبورة وبعد الانتهاء من الكتابة يقول لهم: تذكروا دائما أن هذه حقوقكم وليست فضلا من أحد، فدافعوا عنها ولا تستسلموا لكن بأسلوب متحضر، فلكي تدافع عن شيء لابد أن تكونوا على دراية أنكم على حق،

وأثناء شرحه لهذا يقول لأحد المتدربين يا فلان خذ أدواتك وأخرج، هكذا يقولها دون سبب، ويرى ماذا سيقول هو وماذا سيقول لزملائه، ويترك شخص أمام الباب لا يدع ذلك المتدرب يغادر، ويكمل المرشد حديثه، فإن لم ينطق أي أحد منهم، يقول لهم: ألم نتعلم اليوم الدفاع عن الحقوق ولا نسكت عن الحق؟! لماذا عندما طردت زميلكم دون سبب لم يتكلم أي أحد منكم؟ ويستدعي ذلك المتدرب، ويقول له نفس الشيء، والآن سنقوم بالتدرب على ذلك من خلال بعض الأنشطة:

النشاط 1: بعنوان "محكمة" سيكون الشخص "أ" و "ب" اشتركوا في شراء دراجة، أي كل واحد منهم دفع نصف المبلغ، ليلعبوا بها في أوقات الفراغ مع بعضهم بالتساوي، لكن الشخص "أ" كان يلعب بها دائما أكثر من الشخص "ب" ويقدمها لغيره من الزملاء ليلعبوا بها دون أن يستشير شريكه "ب"، وفي الليل يأخذها لبيته، وكأنها ملك له وحده، وسيكون "ج" هو محامي الدفاع، "د" و "هـ" شاهدين مع "ب" و "ق" هو القاضي، و "ع" هو النائب العام للحق العام، والباقي حضور في المحكمة، وكل منكم سيكون له دور في أن يدافع عن الشخص "ب" أمام القاضي، خاصة وأن النائب العام مع "أ" ويرى أنه غير ظالم.

هنا يطلب من "ب" أن يثبت أنه على حق أمام القاضي، وذلك عن طريق اقتناعه بالكلام، واستخدام الأدلة وهما "د" و "هـ" الشاهدين، وعليه أن يثبت ذلك، وتكون له القدرة والثقة في أن يربح هذه المعركة دون استسلام، لأن ذلك حقه، وبعد ذلك يقوم المرشد بالتعليق عن الأدوار وتصحيح المواقف الخاطئة التي كان عليهم أن يتصرفوا فيها عكس ذلك، ويشجع من كانت له جرأة في الدفاع عن الحق، وكان واثقا من نفسه، ولم يتسلم ويقدم له ميدالية (لكل من مثل الدور جيدا وأقنع القاضي بطريقة جيدة).

النشاط 2: بعنوان "مسيرة سلمية" يقول لهم سأقدم لكم لافتات تحمل شعارات حول حقوقنا، ستحملون هذه الشعارات وتخرجون على شكل مسيرة في ساحة المؤسسة التي تطبق فيها الخطة الارشادية ويكون هناك واحد في مقدمتكم يقول الشعارات وأنتم تكرررون معه ذلك، كما أنه سيكون هناك دعم لهذه المسيرة، من قبل بعض الزملاء الذين استدعيتهم لتكبر المسيرة. وكل مرة يتقدم أحد من المتدربين للمقدمة ويقول شعارا

ليعيد وراءه الزملاء [بالتداول]: "من حقي أن احترم"، "من حقي أن أعبر عن رأيي" وهكذا، لأن ذلك سيغرس فيهم القوة والشجاعة لأن يطالبوا بحقوقهم، ويخرجوا مكبوتات الظلم لكن بطريقة واعية وليس بعنف. وبعد ذلك تنتهي المسيرة، يشكر المرشد والحضور الذين يشجعوهم عن الدفاع عن حقوقهم، ويُعبرون عن مدى إعجابهم بشجاعتهم ويشكرهم على حضورهم و التزامهم.

5. الجلسة: شخصية قوية (ساعة ونصف)

هدف الجلسة: بناء شخصية قوية للمتدربين.

الأساليب الإرشادية: المحاضرة + الحوار والمناقشة + لعب الدور.

الأدوات: ملابس + مفرشة

الإجراءات: يرحب المرشد بالتلاميذ، ويشكرهم على الحضور ويقول لهم، بما أننا تعلمنا لحد الآن عدة أمور تساعد على بناء شخصية قوية، لابد أن تكون شخصياتنا تغيرت للأحسن، وسنتعرف اليوم بشكل أفضل عن الشخصية وأنماطها وخصائص الشخصية القوية وصفاتها، وبعد التعرف نظريا عن صفات الشخصية الجيدة، يدرّبهم على البعض منها من خلال الأنشطة المختلفة:

النشاط 1: بعنوان "القدرة على اتخاذ القرار" وهذا ما يميز الفرد الناجح القوي والمسؤول ويزيد من ثقته بنفسه ويتناقشون حول أهم القرارات في حياة الفرد وأن تتخذ في الوقت المناسب وبحكمة ، وبعد ذلك يضعهم في موقف وينتظر الإجابة من كل منهم.

الموقف: كان هناك مجموعتان من الأطفال يلعبون بالقرب من مسارين منفصلين لسكة حديدية أحدهما معطل والآخر مازال يعمل، وكان هناك طفل واحد يلعب على المسار المعطل، ومجموعة أخرى من الأطفال يلعبون على المسار غير المعطل، وكنت أنت تقف بجوار محول اتجاه القطار، ورأيت الأطفال ورأيت القطار قادما، وليس أمامك إلا ثواني لتقرير في أي مسار يمكنك أن توجه القطار فإما تترك القطار يسير كما هو مقدر له ويقتل مجموعة الأطفال...؟ أو تغير اتجاهه إلى المسار الآخر ويقتل طفل واحد...؟ فأيهما تختار، وما هي النتائج التي سوف تنعكس على هذا القرار؟ وبعدها يستمع لإجاباتهم، ثم يقول لهم الآن سنحلل قراراتكم.

معظمنا يرى أن التضحية بطفل واحد خير من مجموعة الأطفال وهذا على أقل تقدير من الناحية العاطفية، فهل يا ترى هذا القرار صحيح؟

هل فكرنا في أن الطفل الذي كان يلعب على المسار المعطل قد تعمد اللعب هنا، حتى يتجنب مخاطر القرار، ومع ذلك يجب عليه أن يكون الضحية وفي المقابل أن الأطفال الآخرين الذين في سنه مستهترون وغير مبالين وأصروا على اللعب في المسار العامل. هذه الفكرة مسيطرة علينا في كل يوم في مجتمعنا في مدرستنا وفي كل شيء يضحى بمصالح الأقلية مقابل الأكثرية بغض النظر عن قرار الأغلبية حتى وإن كانت هذه الأغلبية غبية وغير صائبة والأقلية هي الصحيحة، هنا نقول أن القرار الصحيح أنه ليس من العدل تغيير مسار القطار وذلك للأسباب التالية:

الأطفال الذين يلعبون بالسكة العاملة يعرفون ذلك وسوف يهربون بمجرد سماع صوت القطار، فلو أنه غير مسار القطار فإن الطفل الذي كان يلعب في المسار المعطل سوف يموت بالتأكيد لأنه لن يتحرك من مكانه عندما يسمع صوت القطار لأنه يعتقد أنه لن يمر في المسار المعطل كالعادة، ومن المحتمل أن المسار المعطل لم يترك هكذا إلا أنه غير آمن، وتغيير مسار القطار لهذا الاتجاه لن يقتل الطفل فقط بل سوف يؤدي بحياة الركاب ويقودهم إلى مخاطر حقيقية؛ فبدلا من انقاذ حياة مجموعة من الأطفال قد يتحول الأمر إلى قتل حياة مئات الركاب، ثم يقول لهم إن حياتنا مليئة بالقرارات الصعبة التي يجب أن نتخذها وقد تكون في

جزء من الثانية، تذكروا دائما "أن الصحيح ليس دائما شائعا وان الشائع ليس صحيحا دائما، وأبعاد العواطف عن القرارات المصيرية والحاسمة غالبا ما ينجيك من عواقب وخيمة أنت في غنى عنها.

النشاط2: بعنوان "عارض أزياء" يقول لهم إن من صفات الشخصية القوية المظهر الخارجي، والمظهر الخارجي يتمثل في اللباس وكذلك طريقة المشي، الوقوف، رفع الرأس والكتف، النظافة، الأناقة، ... الخ لهذا سنتدرب اليوم على ما ذكر سابقا ، وذلك عن طريق الاستعراض هنا(وتكون القاعة مجهزة مفرشة في الوسط كراسي للحضور... وكأنه عرض أزياء حقيقي) ويساعدهم المرشد في طريقة تنظيم لباسهم ويعلمهم المشي بثقة و الوقوف بعزيمة وتواضع في نفس الوقت حتى لا يتعلموا الغرور والمرشد هنا يوجههم ويصحح الحركات الخاطئة كطأأة الرأس وغيرها ويعزز الصحيحة منها، وبعد هذا يعمل لهم استنطاق للمشاعر أي يجعل كل واحد يقارن نفسه بين ما كان عليه وكيف أصبح الآن، لأن هذه المقارنة هي التي ستبين التغيير للأفضل، ويشكرهم على حضورهم وتعاونهم، ويقول لهم موعدنا في الحصة القادمة بإذن الله.

خاتمة:

لقد تم التطرق من خلال هذه الدراسة لأحد أهم المشكلات التي تعاني منها معظم المؤسسات التربوية وهي ظاهرة التنمر التي أصبحت تشكل هاجسا بالنسبة للتلاميذ الذين يعانون من هذه الظاهرة، ومخلفاتها النفسية السلبية عليهم بل تعدت حتى التلاميذ وصارت تؤرق حتى ولاة أمورهم، وسببا في حدوث العديد من المشكلات بين عائلات الضحايا وعائلات المتنمرين، وصلت إلى حد أروقة العدالة، لذلك جاءت هذه الدراسة كحل مقترح في شكل برنامج يسعى لتدريب التلاميذ على أهم المهارات التي يفتقرونها، وبما أن المجال لا يتسع لكافة التفاصيل تم اختصار أهم النقاط التي يحويها البرنامج موضحين من خلاله أهم ما تحتاجه عينة الدراسة واكسابهم سلوك وخصائص جديدة تساعد على التصدي ومواجهة التنمر.

الإحالات والمراجع:

- أبو عطية، سهام درويش؛ أحمد، أحمد عطا محمد (2005).فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين التوافق النفسي ومفهوم الذات لدى الأطفال المساء إليهم. مجلة العلوم التربوية النفسية، المجلد 6 (العدد 3).
- أوراغي، فوزية (2017).فاعلية برنامج إرادي للتخفيض من مستوى الضغوط النفسية للتلميذ المريض الماكث بالمستشفى وأمه المرافق له (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة وهران2،
- أوزي، أحمد (د.ت)، سيكولوجية العنف. مجلة علوم التربية، (العدد 36)، ص11-12.
- برزوان، حسبية (2018).فاعلية استراتيجية إعادة البناء المعرفي وحل المشكل في تعديل أسلوب التعامل في المواقف المهنية. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، (العدد 33)، ص23.
- - بلغال، محمد (2017).بناء برنامج علاجي معرفي سلوكي جماعي لخفض نوبات الهلع عند المصابين بفوبيا الأماكن المفتوحة (أطروحة دكتوراه منشورة). جامع أبو بكر بلقايد، تلمسان.
- بن زروال، رانية(2020). فعالية بعض استراتيجيات تعديل السلوك في تنمية مهارة توكيد الذات والشعور بالأمن النفسي لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي (أطروحة دكتوراه غير منشورة).جامعة باتنة-1، الجزائر.
- بنت سعد القحطاني، نورة (2012).التنمر المدرسي وبرامج التدخل. مجلة الرياض، (العدد 211)، ص 119، 121.
- بومجان، نادية (2016).بناء إرشادي معرفي سلوكي لتخفيض الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- سالم الحريات، ريمة (2004). دور القصة في إكساب أطفال الرياض خبرات علمية. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد 12 (العدد1)، ص144.
- الشلاش، عمر بن سليمان (2019). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية مفهوم الذات وأثره على خفض سلوك التنمر لدى عينة من الطلبة المرحلة الثانوية. المجلة التربوية المتخصصة، المجلد 8 (العدد 10).
- الصباحيين، علي موسى؛ فرحان، محمد (2012). فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض سلوك العنف لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. مجلة كلية التربية بالقازيف، (العدد 75)، ص311.
- الصوفي، أسامة حميد حسن؛ المالك، فاطمة هاشم قاسم (2012).التنمر عند الأطفال وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (العدد 35)، ص157.
- طوبال، فطيمة (2017). فعالية برنامج إرشادي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتدمرسين بالثانوية (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة محمد لمين دباغين، سطيف2.

- عتونة، صالح (2018). مطبوعة مقياس مدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي. محاضرة مقدمة إلى الثانية ليسانس، علوم التربية، جامعة محمد لمين، دباغين- سطيف2.
- العيري، حمود (2012). الحرية النفسية EFT. الرياض: الملك فهد الوطنية للنشر والتوزيع.
- غولي، حسن أحمد سهيل القرة؛ العكيلي، جبار وادي باهض (2018). أسباب سلوك التتمر المدرسي لدى طلاب الصف الأول المتوسط من وجهة نظر المدرسين والمدرسات وأساليب تعديله. مجلة كلية التربية للبنات. المجلد 29 (العدد3)، ص2480-2486.
- فرحان، قيس حميد(2008). تطور التتمر المدرسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة الآداب. ملحق1، (العدد 127)، ص527.
- محمود، عبد الرزاق المختار (2012).فاعلية استراتيجيتي النمذجة والتلخيص في علاج صعوبات فهم المقروء وخفض قلق القراءة لدى دراسات المدارس الصديقة للفتيات. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، (العدد 31)، ص227.
- محمود، عبد الرزاق مختار (2008).فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات استخدام معلمي اللغة العربية لاستراتيجيات ما وراء المعرفة وأثره على تنمية الطلاقة اللغوية والتحصيل لدى طلابهم. مجلة دار المنظومة، (العدد 139)، ص239.
- — مقابلة، نصر محمد؛ بطاح، عبد الله أحمد(2015). أثر استراتيجيات لعب الدور في بعض مهارات التحدث لدى طلاب الصف التاسع في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. المجلد 3(العدد 37)، ص337.
- النساء، فطرية رحمة (2017). تطبيق كتاب «مجموع الشريف» على أساس النظرية السلوكية في معقد متبع الصالحين في سوجي منبار كرسيك (رسالة ماجستير منشورة). جامعة مولانا مالك ابراهيم الاسلامية الحكومية بمالانج.