

طرق التعامل مع المتنمرين



يظهر البلطجية والمتسلطون في حياتنا بمختلف الأشكال وفي العديد من الأوقات، ويضطر غالبيتنا للتعامل معهم في حالة أو أخرى وخاصة الأطفال، حيث تشير الدراسات إلى أن ١ من كل ٤ أطفال يتعرض للمضايقات والتسلط من شخص أكثر منه قوة. التنمر مشكلة خطيرة، ولا تحدث فقط في المدرسة، فلها أشكالها الأخرى في أماكن العمل أو في المنازل أو من أصحاب النفوذ والسلطة أو من بلطجية الشارع. يجب التعامل مع هذا النوع من البشر بحرص شديد، والقيام بما يجب عليك القيام به من أجل إيقاف تلك المضايقات المستمرة. من المهم جدًا كذلك أن نضع تعريفًا محددًا لعملية البلطجة أو التنمر، بحيث لا نصنف كل التعاملات الاجتماعية السلبية تحت نفس الاسم.

وأكثر وسيحفزه لمواصلة إهانته والسخرية منك من أجل إضعاف احترامك لذاتك. لا تجعل نفسك مستهدفاً، ولا تهبط لمستواهم وتشارك في التقليل من قدرك. لن يؤتي ذلك نفعاً. بل الأفضل أن تكون قوياً وأن تظهر قوتك واعتزازك بنفسك.

لا يوجد أي شيء مضحك فيما يخص التسلط والإهانات. موافقتك على ذلك - سواء كانت السخرية منك أو من شخص آخر - تسبب تفاقماً للأزمة. النكات والسخرية في مثل هذه المواقف، وإن كانت في الوهلة الأولى تبدو حلاً لنزع فتيل التوتر والحرج، إلا أنها في الحقيقة تغذي النار وتزيد الوضع سوءاً.

٥ - **قم بالرد على الإهانة بهجوم لفظي ذكي** قيامك بذلك، خاصة في التجمعات، سوف يسبب السخرية والضحك من الشخص المعتدى. وهو ما يعد الكابوس الأسوأ للمتتمر، حيث يلقي به بعنف من على عرش القوة والتحكم، ويجعله الطرف الأضعف وموضوع التهكم والإهانة. قم بذلك مع الحرص على عدم إظهار الاهتمام الزائد بالشخص المتتمر، حيث سيزيد التجاهل من مأساته.

تجنب السخرية من الشخص المتتمر إذا كان قد تعرض لك بالهجوم الجسدي من قبل. لا تدخل في صراع لا يمكنك الانتصار فيه. بدلا من زيادة الأزمة تعقيدا، من

٣ - **تجنب التعرض لهم** عمل على تجنب التعامل مع المتنمرين في المدرسة أو مختلف المواقف الاجتماعية التي تزداد احتمالية تواجدهم بها. إذا كانوا يأخذون نفس الطريق للمدرسة الذي تسير به، فاستخدم طريقاً آخر. تضادك لمواجهة سيحرمهم فرصة العمل على إبدائك. عليك أن تجعل عملية التفاوض تلقائية وهادئة بحيث لا يظهر أنك تهرب منهم بسبب خوفك. شعورك بالخوف سوف يجعلهم يشعرون بالنجاح في مساعهم للتضييق عليك، وسيحفزهم لإبدائك أكثر وأكثر.

لا تكن بمفردك. وجودك مع صديقك أو في جماعة من الآخرين يمنحك الأمان اللازم. تزداد احتمالية أن يبادر أحد الموجودين بالدفاع عنك وحمايتك، ما يزيل عنك صفة الضعف التي تتوفر وأنت بمفردك في مواجهة المعتدى. أصدقاؤك يُحدثون حالة من موازنة القوة، وتواجههم يهدد الشخص المتتمر بأنه سيتعرض للعديد من المشاكل إذا اقترب منك، وأنت لن تكون لقمة سائغة له. وهو بالتأكيد أضعف من أن يواجهك وأنت في موقف قوة مماثل له.

٤ - **لا تسخر من نفسك من أجل إثبات أنك غير مهتم بما يقوله** عنك أو للتأكيد على أنه غير قادر على جرح مشاعرك. لن ينجح ذلك سوى في إرضائه أكثر

شارك في التأليف:

Katie Styzek

إن كان تجاهلهم لا يعمل، جَرِّب قول شيء مثل «هذا ليس مضحكا» أو «توقف عن مضايقتي».

من غير المنطقي التحدث العقلي لشخص غير عقلاني. واجهه بكرامة وقوة، وأخبره أنك لا تجد الوقت للانفعال بمثل هذه المضايقات وأنك لديك في حياتك أشياء أكثر أهمية. دافع عن نفسك بحزم، وواجه قوة المعتدي بقوة أكبر. احرص كذلك على الوقوف في صف الأشخاص المعرضين للمضايقات والدفاع عنهم.

٢- **اشعر بقوتك الداخلية** لكل منا قوته الداخلية التي يمكنه الاعتماد عليها. المشكلة فيما يخص التعرض للتعدي أو المضايقة من البلطجية أنهم يحاولون جعلك تشعر بأنك تفتقد تلك القوة، وأنت أقل وأضعف منهم وغير قادرٍ على التصدي لهم. كن حذرا من أي محاولة متمدة للتقليل من شأنك وجعلك تشعر بأنك ضعيف.

في بعض الأحيان نشعر بالخضوع الشديد لهم وبأنهم قادرون دائما على سلبنا كل قوانا وقدراتنا الداخلية. كن دائما على يقين أنك أقوى من الطرف المعتدي. هذا اليقين هو ما سيمنحك القوة دائما للتصدي لأي محاولات لإيذائك.

البلطجة: هي السلوك العدواني غير المرغوب فيه، الذي يحدث من طرف لآخر أضعف منه وغير مكافئ له في القوة. ويكون السلوك متكرراً، أو توجد احتمالية لتكراره. يجب الإشارة كذلك إلى أن كلا الطرفين، سواء البلطجية/ المتنمرين أو الضحايا، يكون لديهم مشاكل حقيقية ومستمرة تتطلب الانتباه وحسن التعامل معها والعمل على علاجها.

تعلم أليات المواجهة

١- **لا تظهر للشخص المعتدي أنك شعرت بالإهانة** أو أنه نجح في التأثير عليك. كل ما عليك هو أن تبتعد عنه. يحصل البلطجية والمتنمرين على مكسبهم الشخصي من خلال جرح مشاعر الضيق، لذلك فإن رد الفعل والتجاوب معهم سوف يشجعهم أكثر على فعل المزيد. يرغب الشخص المعتدي في جذب الانتباه، وتركيزك معه ووضوح مدى جرح مشاعرك وضيقك من أفعاله، سوف يجعله مستمتعا أكثر بما يفعل. النهج السابق قد يأتي بنتائج عكسية بناءً على البلطجي نفسه، لذلك أقرأ الموقف من حولك بحرص. بعضهم إذا شعر بالأمان لمواصلة إيذائك (حيث يكون مصدر سعادته ناتجا عن فعله نفسه وليس رد فعلك عليه)، ولم يجد منك أي محاولة لمنع أو الصد، لن يتوقف عن فعلته.

وما الذي تقدر على تحقيقه. الثقة في النفس ستساعدك كثيرًا للتعامل الجيد مع الإساءات اللفظية، حيث ستحافظ على اتزانك عند تلقي أي إساءة وبالتالي القدرة على إيجاد الرد الذكي والمناسب عليها دون قلق، وأيضًا لن تجد محاولات التقليل من قدرك أي فرصة للتأثير السلبى عليك وعلى ما تظنه حول نفسك. كن على ثقة كذلك أن محاولات الإساءة اللفظية تعتمد على قول المفارقات والملاحظات التافهة من أجل إثارة السخرية المتعجلة في حضور الآخرين لغرض الضحك أو قيام الشخص المتسلط بصرف النظر عن نفسه ومحاولة منه لاكتساب الثقة عن طريق التقليل من الآخرين. المقصود هنا أنها لا تكون أبدًا متعلقة بما هو حقيقي ولا تنص على أي نقد إيجابي لعيوبك.

- تغلب على الشائعات. تحدث بوضوح وثقة للآخرين حول أن ما يُقال ليس حقيقيًا وأن الشخص المتمتر يرغب فقط في لفت الانتباه. قم برد الاتهام ناحية المعتدي. قم بالإشارة لميله الدائم للتسلط ولأي درجة هو منعدم الثقة والأمان وغير سعيد للدرجة التي تجعله طول الوقت في حاجة للإساءة والسخرية من الآخرين.

- هذه الإساءات والطريقة التي يعاملك بها الشخص المسيء ليس لها أي علاقة بما هو حقيقي حول نفسك أو صفاتك. والأمر ليس متعلقًا بعيوبك أنت بل بعيوبه هو. الحاجة للتتمتر والتسلط على الآخرين إشارة واضحة لمدى عدم الأمان والافتقار للسعادة الذي يعانيه الشخص المتسلط. ولو لم تكن أنت موضع النقد، كان سيكون أي شخص آخر، لأنه في النهاية في حاجة دائمة لتلبية تلك الرغبة المريضة بداخل نفسه وعقله.

٥- لا تخضع لإجراء تبادل الإساءة آخر شيء عليك التفكير به هو أن تهبط لمستوى الشخص المتسلط. بالتأكد عليك مواجهة محاولاته لإيذائك، وأن تتصدى له بكل قوة، لكن لا تلجأ أبدًا إلى سلوكيات مماثلة له. لأن ذلك يجعلك في نفس الخانة بجواره، ولا يحميك قدر ما يمنحه المزيد من القوة والقدرة على التأثير عليك وعلى طبيعتك والتقليل من قدرك بلا شك.

- اللجوء للسلوكيات المماثلة للشخص المتسلط سيضعك في العديد من المشاكل كذلك. ففي حالة تطور الأمر ودخول السلطة أو الأشخاص العقلاء للحكم بينكما، سيكون من

واستغل النظرة المحيطية من أجل إدراك كل الناس الذين يسرون حولك. احرص دائمًا على التصرف بثقة في نفسك، وأن تمد جسدك وتقف وتسير ممشوق القوام، بغض النظر عن صدق هذا الشعور بالثقة بداخلك من عدمه. الظهور واثقًا يمنحك الكثير من القوة.

٣- تعلم حركات الدفاع عن النفس من الضروري جدًا ذلك خاصة عند اضطرارك للعراك (الذي لا تنمى حدوثه). لن تكون وقتها في حاجة إلى أدوات حادة، بقدر احتياجك لاستخدام نصائح وطرق الدفاع عن النفس. افعل الخطوات التالية، بكامل عزمك وقوتك وبلا تردد:

- الضربة السريعة بين الفخذين. سوف تصيب المتمتر بالجوع الشديد المباعث وتشعره بالحرج لفترة كافية، بما يمنحك فرصة جيدة للهروب.

- استخدم كذلك الضربة في الضفيرة الشمسية (أسفل الأضلاع مباشرة، المنطقة بين السرة وعظم الصدر). أو وجه ضربات للركبة من أجل إضعافه وجعله يتعثّر.

- إذا كان البلطجي يحاول جذبك أو دفعك، فصدق أو لا تصدق، إنها فرصة في صالحك. ابذل كل جهدك من أجل الحفاظ على اتزانك، ثم اسحب إحدى ذراعيه بيدك اليسرى واضرب على كوعه/ مرفقه باليد الأخرى، ثم استخدم يدك الأخرى من أجل دفع الذراع المتبقية.

بمجرد وجود فرصة لذلك، اهرب وأوجد لنفسك مكانًا آمنًا للاحتباء أو طلب المساعدة.

٤- عزز مشاعرك الجيدة وفهمك الإيجابي لنفسك تعرّف على نقاط قوتك ونقاط ضعفك وأهدافك. اعرف ما الذي تريده

سوف يزيد ذلك من ثقتك بنفسك، ويعزز بنيتك الجسدية ويكسبك المهارات القتالية والقدرة على الدفاع عن النفس. يجب الشخص البلطجي أن يتعرض لمن يظن أنهم أضعف منهم، لذلك إظهار أنك قادر على العراك والدفاع عن نفسك سوف يردعهم ويجعلهم يفكرون عشرات المرات قبل محاولة التعرض لك. كذلك مهارات الدفاع عن النفس سوف تكسبك معرفة كيفية عدم الظهور كفريسة سهلة.

لست في حاجة لاكتساب مظهر المحارب القوي، يكفي أن تكون شخصية جادة وقوية، تظهر أنه ليس من السهل الإساءة أو التعرض لك، وأن التتمتر عليك لن يمر مرور الكرام، لأنك قوي كفاية لرد الصاع صاعين لأي معتدٍ. من الأفضل أن تكون متحفظًا ومستعدًا للحرب، بدلًا من أن تكون غارقًا في الكدمات والإصابات تتمنى لو أنك كنت أكثر قدرة للدفاع عن نفسك.

٢- كن ذكيًا وعلى وعي بكل شيء قم بدراسة الأوضاع المحيطة من أجل معرفة طرق الهرب الممكنة، والأماكن التي يكثر بها تواجد المعتدي، والمناطق التي تزيد بها احتمالية الصدام، والمناطق الآمنة. كن على وعي بأنماط المعتدى في الهجوم، وخاصة أتباعه وعصابته ومحاولتهم لخلق أي اشتباك مفتعل معك. سيكون للمعرفة الجيدة بالعدو وبالحالة المحيطة في مناطق المقابلة والاشتباك دورًا هامًا، ليس فقط من أجل الهروب وتجنب الهجوم عليك، ولكن أيضًا في المواجهات المباشرة.

كن واثقًا من نفسك. امش بثقة وتأن، وأظهر قوة شخصيتك، واستعدادك للرد على أي محاولة للعبث معك. ارفع رأسك لأعلى، وانظر في الاتجاه الذي تسير فيه،

الأفضل تجنبه وتجاهله. عليك كذلك أن تطلب المساعدة من شخص بالغ أو من أحد سلطات القوة، سواء في المدرسة أو العمل أو الشرطة، من أجل حماية نفسك، إذا شعرت أنك معرض لخطر أو اعتداء محتمل من الشخص المتمتر، لا تستمر في فعل هذا كثيرًا حيث يمكن أن يتسبب في ضرب المتمتر لك. حاول كذلك أن تفكر في ردود جيدة كي تخرج المتمتر أكثر وتقلب الطاولة عليه.

٦- كن أكثر دهاءً ومكرًا البلطجية والمتمترون لا يكونون أشخاصًا فائقي الذكاء ولا بارعين أو سريعى الحيلة، وهو ما يجب عليك استغلاله لصالحك.

فيما يلي بعض الأفكار:

■ اضحك على كل شيء يقولونه، وكلما كانت الإساءة الموجهة لك أصعب، جعلت ضحكك أكثر ويصوت أعلى. حاول أن تفكر في الأمر بمثابة المزحة السيئة التي عليك بدورك أن تسخر منها وأن تضحك على مدى سذاجتها. سيسبب ذلك بلا شك إصابة الشخص المتمتر بالإحباط، لأنه يرغب في رؤيتك تبكي وليس تضحك.

■ استخدم ردود الفعل والجميل غير التقليدي. تحديدًا إذا داس على قدميك أو فعل شيئًا مزعجًا دون كلام. استخدم شيئًا غير منطقيًا وغريبًا وعشوائية في الرد وقتها، من أجل خلق حالة من عدم الاتزان والمفاجأة للطرف الآخر. ما سيمهد لك الخروج من الموقف المحرج.

بناء قوتك الشخصية

١- احضر دروسًا لتعلم فنون الدفاع عن النفس الكاراتيه والكونغ فو والتايكوندو والجودو والمصارعة اليابانية أو أي رياضة مشابهة.



الصحة النفسية
في
الصحف والمجلات



الصعب معرفة من هو الشخص المظلوم ومن هو المخطئ الحقيقي. تجنب ومنع حدوث المضايقات

١- حدد نوع التسلط أو البلطجة الذي تتعرض له يتبع المتسلطون عدة طرق: فالبعض يستخدم الإيذاء الجسدي، والبعض اللفظي، ومنهم من يستخدم الحيل العقلية أو يعيب معك نفسياً. والعديد منهم يكون أسلوبه عبارة عن مزيج من كل ما سبق. أيًا كانت طريقة الشخص المعتدي، فسيساعدك أن تتعرف على النمط والنهج المستخدم ضدك.

هل يعتمد الإساءة الجسدية لك؟ فالمتسلطون العدوانيون يميلون لاستخدام الضرب واللكم والركل وسحب الشعر. يفعلون ذلك بلا تردد. وهذا النوع لن يكون غريباً عليه أن يبدأ العراكات الجسدية، ثم إلقاء اللوم كله عليك أو أنك أنت من افعلت الأمر منذ البداية.

هل الشخص المتسلط يستخدم أكثر الإساءات اللفظية؟ بحيث يقول الأشياء المزعجة لك، ويطلق عليك الأسماء السخيفة، ولا يتوقف عن المزاح والسخرية من صفاتك أو أفعالك أو طبيعتك الجسدية.

هل يتظاهر بأنه صديق لك، لكنه يسخر منك أمام الآخرين؟ إنه أحد أنواع التسلط العاطفي. ويكون منها كذلك التهديد بكسر شيء ما مهم لك، أو القيام بشيء يجعلك موضوعاً للسخرية والاستهزاء، أو قول الأشياء الكاذبة والإشاعات عنك لجعل الآخرين يكرهونك. المتتمرون الخيباء الذين يفعلون إساءتهم بشكل غير مباشر يعرفون بمروجي الشائعات أو بالطعان في الظهر.

٢- تفهم أن التسلط والتممر الإلكتروني يعد أمراً في غاية الخطورة تماماً مثل التسلط في الواقع أو وجهاً لوجه. بلطجة الإنترنت يسببون للآخرين عن طريق الرسائل الفورية أو البريد الإلكتروني أو بقية الوسائط الإلكترونية الأخرى. الطريقة الأمثل من أجل التعامل مع بلطجة الإنترنت هي أن تحذف رسائلهم وألا تقرأها، وأن تقوم بحجبهم تماماً بحيث لا يقدرون على الوصول لك في أي فرصة مقبلة. إذا تعرضت لمثل هذه المواقف،

٥ - نشر القضية. التسلط والبلطجة مشكلة في غاية الأهمية. ليست من الأشياء التي يصح تجاهلها أو التعامل معها ببساطة وهدوء. تحمل مسئوليتك وتحدث عن الأمر. دافع عن القضية. اطلب من إدارة المدرسة أن تنظم محاضرات وجلسات نقاش ومصارحة بين الطلاب حول ما يتعرضون له، بغرض جعل المشكلة نصب أعين الجميع. اجعل الكل يعرف أن هذه الأزمة يتعرض لها الكثير من الأفراد يومياً، وأن العديد منهم لا يجدون الدعم الكافي. عندما ينظر الجميع للأزمة، سيصبح من الممكن العمل على علاجها.

قد تشعر أنك بمفردك أو أنك لا تعرف آخرين تعرضوا لنفس المشكلة. وهو ما سيُشعر به الجميع إذا كان رد الفعل السائد هو الصمت والخجل من الحديث حول الأمر. إذا بدأت أنت بكسر الحاجز الجليدي، سوف تتفاجأ بعدد الناس الذين سيشاركونك في حركك ضد هذه الظاهرة السلبية.

فهم التمر

١- اعرف ما هو التمر من المهم أن تعرف ما هو التمر بالضبط لتجنب تصنيف كل فعل اجتماعي سلبي على أنه حالة تمر، فبعض الخلافات أو الشجارات لا علاقة لها بالتمر ويمكن أن تكون علامة على التمتع بعلاقة طبيعية وصحية. التمر عبارة عن سلوك عدواني غير لطيف بين طرفين بينهما اختلاف حقيقي أو متصور في القوة، كما يكون هذا السلوك متكرراً أو يمكن أن يكون متكرراً بمرور الوقت، وقد يكون كل من المتتمرين والضحايا يعانون من مشاكل خطيرة ودائمة.

٢- اعلم أن أفعال المتتمرين قد لا يكون لها علاقة بك أنت شخصياً

ضعيف وضئيل القدر والأهمية. في الحقيقة أنك أقوى وأفضل من الشخص المعتدى وأشرف منه بكثير.

٤ - ساعد الآخرين الذين يتعرضون للتسلط والاعتداءات يميل الشخص البلطجي أو المتسلط لفرض نفوذه والظهور قوياً ومتحكماً. أول ما يرغب به هو جذب الانتباه وتحقيق الانتصارات على من هم أضعف منه. اعمل على سلبه تلك القوة التخيلية والوقوف ضد انتصاراته وستجد أنه لا يملك أي شيء بعدها. تعرضك للتجربة ومعرفتك بمدى تأثيرها السلبى ومن ثم كيفية مواجهة ذلك، يجعلك الشخص الأمثل لتقديم المساعدة للآخرين المعرضين لنفس هذا النوع من التسلط والمضايقات.

أول وأبسط الطرق المساعدة الآخرين على مواجهة المضايقات من المتتمرين هو تغيير كيفية فهمهم لما يتعرضون له. أكد لهم على فكرة أن الشخص المتسلط نفسه غير سعيد وأنه محبط ويمتلك نفسية وعقلية في غاية الضعف والبؤس، وأن محاولاته للتحكم فيهم الغرض منها هو أن يخلق لنفسه أي انتصارات مزيفة تشعره بالقوة والتحكم. إنه نوع من الضعف المفرط والحزن الداخلي الذي يجعل من السهل مواجهته بقليل من الثقة والحكمة. البلطجة (سواء بشكل جسدي أو لفظي) هم أشخاص في غاية الأضعف، لكنك فقط تحتاج أن تعرف كيفية التسليم للتعامل معهم وردعهم.

إذا أتى لك شخص يمر بموقف مشابه لما مررت به، فاذهب معه للإبلاغ عن المشكلة. سوف يتعاونون لك. وإذا كانوا مصابين بالقلق وفقدان القوة، فإنهم سوف يستمدون من قوتك وطاقتك أنت.

فأنت مهدد وضحية لعملية غير شرعية تماماً مثل المضايقات وجهاً لوجه. عند الحاجة، وإذا وجدت أن الأمر يصبح جدياً أكثر من قدرتك على التحكم به، فلا تردد في إخبار والدك أو مديرك في العمل أو معلم الفصل أو الشرطة. لا تهمل حماية نفسك ولا تتسامح مع تعرضك لأي نوع من الإساءة أيًا كان مصدرها.

٣- قم بالإبلاغ عن الأمر اطلب مساعدة والدك أو الأخصائي الاجتماعي في المدرسة أو مديرك أو الشرطة أو أي شخص آخر قادر على التعامل مع ذلك الاعتداء عليك وإبقائك آمناً. من الضروري كذلك أن تتحدث مع شخص تثق فيه حول مشكلتك من أجل الوصول لحل في أسرع وقت. لا يعد ذلك نوعاً من الجبن أو الضعف. ولكنها شجاعة منك أن تواجه ذلك وأن تحافظ على نفسك آمناً وبعيداً عن أي خطر محتمل.

لا تقلق من التعرض لأي انتقام من قبل الشخص المعتدى بسبب قيامك بالتبليغ عن الحادثة. سوف يتسبب في مضايقتك وإلحاق الضرر بك على أي حال، ومحاولة استرضائه لن تكون هي الوسيلة لحل المشكلة. يمكنك كذلك أن تخبر أحد أصدقائك الأقوياء الطيبين، بحيث يقف بجوارك في مواجهة ذلك المتتمر.

في مجموعات النقاش أو الاستبيانات في المدرسة حول عمليات البلطجة والتمر التي يتعرض لها الطلاب، لا تخل من كتابة اسمك والتحدث عن الأمر بوضوح وصراحة. سيمهد لك ذلك فرصة الحديث مع شخص متخصص وهو ما سيساعدك أكثر مما تتخيل على تخطي الأمر وعلاجه. لا تظن أن تعرضك للإساءة يجعلك تظهر كشخص

تحذيرات

■ لا تضع نفسك أمام البلطجية والمتنمرين.

■ قيام الشخص المتنمر بتهديك أو التعرض لك، هو جريمة مكتملة الأركان. عليك أن تتحدث في الحال حول الأمر مع أي جهة مختصة بالمساعدة، والأتبقى بمفردك عرضة لهذه التهديدات والمضايقات. يمكنك كذلك أن تتصل بالخط الساخن لمساعدة الأطفال في بلدك أو إبلاغ الشرطة.

■ تختلف طرق المتنمرين باختلاف الأشخاص. قد يواصل بعضهم مضايقتك والتعرض لك حتى إذا أظهرت لهم أنك غير مهتم بما يفعلونه أو يقولونه. لذلك سيكون عليك وقتها أن تتحدث مع أحد الأساتذة.

■ يظن العديد من الأطفال أن الشخص المتنمر إذا كان يسخر منهم فقط، فإنه لن يقوم بأي إساءة جسدية. ولكن ذلك ليس حقيقياً، فمن المحتمل دائماً أن يتصاعد الأمر. كن حذراً، وابق في الأماكن العامة ووسط الآخرين (خاصة أصحاب النفوذ والسلطة القادرين على توفير الدعم والحماية لك) عندما يحاول الشخص المتنمر التعرض لك.

■ مجدداً، لا تأخذ ما يقولونه على محمل الجد، ولا تتح لهم الفرصة للتأثير السلبي على مشاعرك وطمأنينة نفسك. كذلك لا تتخدد بمحاولاتهم الكاذبة للتقرب منك. إذا قاموا بالتصرف بطريقة لطيفة معك، فكن حذراً تجاه ذلك. امنحهم الفرصة لكن مع وضع في اعتبارك أنها قد تكون مجرد كذبة ومحاولة جديدة للإساءة لك، وتجاهلهم بمجرد التأكد من هذا الشك في أنها محاولة غير صادقة للتقرب منك.

■ دائماً، قم بإبلاغ أحد الشخصيات أصحاب السلطة والقوة الكافية لحمايتك (المدرسة، شخص بالغ، الشرطة)، ولا تتراجع قبل أن يتم الاستماع لك. التجاهل قد يكون طريقة جيدة في مواجهة الإساءة، نعم، لكن التحدث عن الأمر وإسماع صوتك والإبلاغ عما تعانيه من مضايقات هو الحل الأفضل.

■ لا تتعارك جسدياً مع المتنمرين والبلطجية، خاصة عندما تكون المعركة محسومة مسبقاً وفرص تعرضك للأذى الجسدي كبيرة. من الذكاء تجنب المارك الخاسرة، والاندفاع يعد أمراً غير حكيم في مثل هذه المواقف

الأشياء السيئة عنك، فتجنبه تماماً. أنت تعرف من أنت وما الذي أنت بصدد إنجازه وتحقيقه في حياتك وما هي أهدافك. لا يبدو من المحتمل أن تتعامل مع هذا الشخص أو تقابله في بقية حياتك. لذلك لا تهتم بما يقوله ولا تهتم به. - قد تشعر بالخوف والقلق من رد فعل الشخص المعتدي إذا قمت بإخبار الآخرين أو الإبلاغ عنه، لكن على المدى البعيد ستعرف أن ذلك كان هو الأفضل لك. إذا تركت الفرصة للآخرين للتعدي عليك، فسيواصلون الاستهزاء بك وسلبك حقوقك للأبد.

- تجنبهم لكن لا تهرب منهم خائفاً. جنب نفسك أي احتمالية للتواجد في المواقف التي تزداد فيها فرص تعرض الشخص المتنمر لك (مثل الوقت قبل أو بعد المدرسة). وتأكد من أنك تتواجد مع شخص ما قادر على حمايتك، لكن دون المبالغة في ذلك ودون الإصابة بالذعر أو الخوف الشديد بمجرد رؤية الشخص الذي يترصد بك. كن قوياً ولا تمنحه الشعور بلذة أنك تخاف منه وتخشاه.

- لا تبتك أمام الشخص المتسلط. إذا وجدت متأثر عاطفياً مما يفعله معك، فإن ذلك سيدفعه لمضايقتك أكثر وأكثر.

- تجنب الشخص المترصد بك، وابتعد عنه أو اذهب لإبلاغ أحد أساتذتك في المدرسة أو والديك أو الناظر، أو تحدث حول الأمر مع أحد أصدقائك.

في المملكة المتحدة، يمكنك أن تتصل بالخط الساخن لمشاكل الأطفال من أجل التحدث الشخصي السري حول ما تتعرض له من تسلط وتهديدات. سيتم الأمر بسرية تامة، ولن تظهر مكالماتك في فاتورة التليفون.

محاولته لإثارتك للقيام برد فعل عصبى.

- فكر في كل ما قد يجعل الشخص المتسلط غير سعيد وفي حالة عدم اتزان نفسي تدفعه للقيام بتلك المضايقات غير الأخلاقية. قد يكون في حالة صحية غير جيدة، أو أنه ليس لديه العديد من الأصدقاء، أو أن يشعر بالخوف من شيء ما. ثم فكر فيما يجعلك جزءاً من هذه الجوانب ومضايقتك المستمرة هي وسيلته للانتقام منها، فقد يكون دائم الشعور بالغيرة منك لأنك لديك تلك المزايا التي يفتقدها. معرفتك لما سبق ستجعلك قادراً على تهدئة الموقف عن طريق تجنب تلك المواضيع التي تثيره في كل مرة عندما تتواجدان معاً. كذلك ستجعلك تعرف السبب الحقيقي لقيامه بمضايقتك، وأنه ليس لغيب ما بك، قدر ما أن الأشياء الجيدة التي تتميز بها عنه هي السبب.

- إذا لم تتعامل المدرسة مع بلاغات الإساءة التي تقدمها بالكيفية المناسبة، فلجأ لوالديك من أجل نقلك إلى مدرسة أخرى أو لأخذ موقف حاسم مع إدارة المدرسة من أجل طرد أو معاقبة الشخص المتنمر.

- إذا كانت الإساءة تحدث عبر الانترنت، فقم بأخذ صورة للشاشة بحيث تسجل الأمر وتحفظ لنفسك بإثبات لعملية التعدي. كذلك قم بإبلاغ الموقع أو الأمن الإلكتروني عن ذلك الشخص، وقم بحجبه ومنعه من الوصول لحساباتك الإلكترونية الخاصة. وتمتع بالشجاعة لإخبار أحد المحيطين بك بما تعرضت له من مضايقة.

إذا حاول الشخص المتنمر قول

يمكن أن يكون التنمر بسبب أمر شخصي يحدث في حياة المتنمر نفسه، وليس الضحايا إلا كيس ملاكمة يفرغ فيه المتنمر غضبه أو حزنه! لا تأخذ هذا الأمر على أنه إهانة شخصية لك أنت، فهو على الأرجح لا علاقة له بك على الإطلاق.

أفكار مفيدة

- لا تتأثر بما يقوله الشخص المتسلط، إنهم لا يستحقون أن تتضرر مشاعرك أو أن تبكي بسبب أقوالهم أو أفعالهم. لا تسمح لكلماتهم المسيئة عديمة المعنى في التأثير السلبي عليك ومنعك من تحقيق أهدافك. أظهر الثقة، وأن كلماتهم لا تعنى لك أي شيء وأنها بلا تأثير على مشاعرك.

- بعض المتسلطين يرجع سبب قيامهم بذلك إلى الغيرة منك. إنهم يفعلون ذلك بسبب امتلاكك موهبة يفقدون إليها، لذلك كن فخوراً بما تفعله. إطلاق الأسماء عليك ليس أمراً مضحكاً، وتكرار مضايقتك جسدياً ونفسياً هو نوع من الضعف المتواري منهم، لأنهم في الحقيقة لا يملكون الشجاعة ولا المهارة للقيام بما تقدر أنت على القيام به بكفاءة وإتقان.

في الفترة الأخيرة، لا تتعامل المدارس بالطريقة المناسبة مع عمليات التنمر والتسلط. بحيث تحتاج دائماً لوجود دليل (وهو ما لا يقدر الأغلبية على توفيره خاصة في مواقف التعدي العاطفي). مع وضع في الاعتبار أن الشخص المعتدي قد يكون متقناً للكذب أو يستخدم شاهد زور لدعم موقفه. عليك أن تخبر والديك أولاً ومن ثم إدارة المدرسة.

- حافظ على هدوء أعصابك، حيث سيربك ذلك الشخص المتنمر ويحبطه ويفسد عليه

