الإصـــدار رقـــم 18\\ أبريل 2018

النشرة الإخبارية

المـــركـــز الأمـــريـــكـي الـنـفـســي والـعـصـبـي

المـركـز الأمريكي
النفسي و العصبي

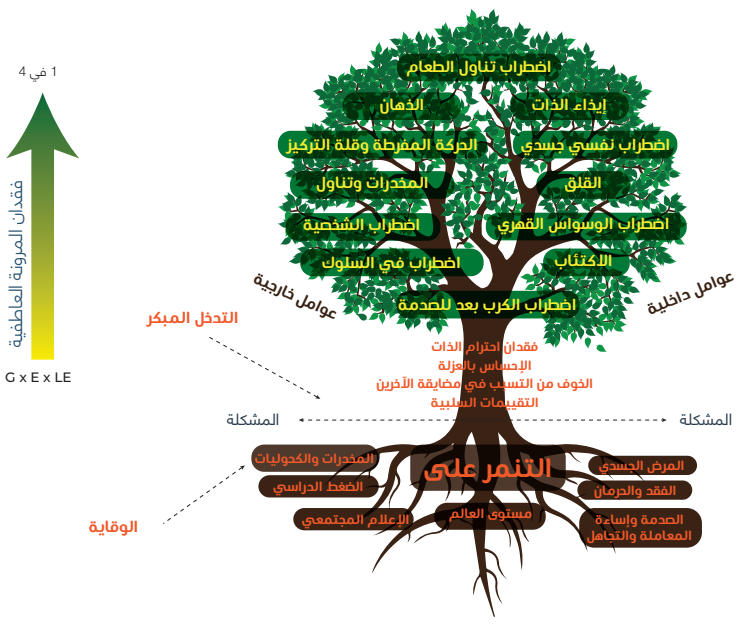
دعونا نحمي أطفالنا، مستقبلنا

برأيك، ما الأماكن التي قد يتعرض فيها أطفالنا للخطر؟

الآن، لم تعد المخاطر التي قد يتعرض لها أطفالنا بسبب تعرضهم للأذى على يد شخص غريب خارج البيت، بل صارت الأخطار تحوم حولهم وهم جالسون في منازلهم ويتلقون التعليم داخل مدارسهم.

تأليف
د. ثاقب لطيف
استشاري طب الأمراض النفسية للاطفال و المراهقين
(MBBS, MA, MRCPsych, CCT(UK

انطلاقاً من عملي مع الأطفال والشباب على مدار سنوات طويلة في المملكة المتحدة قبل قدومي إلى الإمارات العربية المتحدة، رأيت مراراً وتكراراً أن الأسباب الجذرية لأغلب مشكلات الصحة العقلية منشؤها الأسرة والأصدقاء والمدرسة. فإذا رغبنا في الانطلاق نحو عالم يخلو من معظم مشكلات الصحة العقلية، فهدفنا في الأساس يجب أن يتركَّز على منع تلك الأسباب الجذرية من الحدوث. مسار الأفراد الذين يعانون من الاضطراب العقلي أو السلوكي يختلف من شخصٍ لآخر، ويمكن تقسيم العوامل المؤثرة إلى تأثيرات جينية وتأثيرات بيئية؛ فالتأثيرات الجينية نولد بها ولا تقع تحت نطاق السيطرة، بينما التأثيرات البيئية يمكن تغييرها ومن بينها الضغوط، حيث يقع الطفل ضحيةً لصدمة نفسية (تجارب الطفولة السلبية). ومن أكثر تجارب الطفولة السلبية شيوعاً ولكنه في الغالب غير متعارف عليها هي ظاهرة التنمر.



التنمر هو شكل من أشكال العنف والإساءة المتكررة التي تحدث عن عمدٍ، ويكون هناك اختلال في القوى بين الأطراف وتتعرض الضحية لتصرفات سلبية تسبب لها الضيق. وتجدر الإشارة إلى أننا جميعاً تعرضنا لمثل تلك التصرفات السلبية على مدار حياتنا، التي لم تكن يوماً ما مقبولة. فالتنمر بأشكاله المختلفة سواء اللفظية أو الجسدية أو حتى النفسية يكون له تأثير نفسي خطير يدوم طويلاً وله مردود على مدى تطور الشخصية. وفي بعض الأحيان لا يأتي التنمر بشكل مباشر، كما في حال التنمر العاطفي، حيث تشعر الضحية أنها مستبعدة ومحاطة بالشائعات من حولها؛ مما قد يدمر لديها الإحساس باحترام الذات والثقة بقية حياتها.

اتباع الوالدين لمنهج تربوي سليم ومنح أطفالهم الشعور بالأمان يُعوِّض كثيراً في حال تعرض الطفل للتنمر المتواصل في المدرسة. أما إذا كان الطفل يشعر بالراحة داخل المدرسة ويتلقى مستويات متميزة من التعليم، فهذا لا يكفي ولا يعوضه شيئاً إذا كان يتعرض للتنمر داخل الأسرة. فالتربية القاسية التي يصاحبها إهانات لفظية وضرب هي شكل من أشكال التنمر تؤثر على احترام الطفل لذاته.

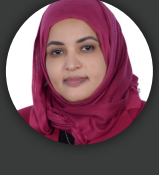
وعلى الرغم من أن هيئة التعليم تعمل على تقليل هذه الظاهرة في المدارس، فإنها تظل مشكلة كبيرة لا تؤثر على الصحة النفسية للأطفال فحسب، بل أيضاً على أدائهم الأكاديمي ووظائفهم الاجتماعية. كما أنها تؤدي إلى تحول الضحية إلى شخصية عدوانية غاضبة؛ فغالبية حوادث إطلاق النار في المدارس تأتي على يد أفراد وقعوا ضحايا للتنمر. كلنا نعرف أن التنمر يؤثر بقوة على تطور شخصية الشخص الذي يتعرض له، ولكن من المهم أيضاً أن تعرف أن مرتكب سلوكيات التنمر يعاني من مشكلات شخصية وسلوكية، وترتفع لديه معدلات الانحراف والجريمة.

يرتكب بعضهم سلوكيات التنمر وهم في منازلهم وتأتي على شكل التنمر الإلكتروني، ويؤدي إلى عواقب وخيمة تصل إلى الانتحار في بعض بلدان العالم. يتزايد عدد الأطفال الذين يعانون من التنمر الإلكتروني يوماً بعد يوم بعدما صار العالم يبدو كقرية صغيرة بفضل التكنولوجيا الرقمية الموجودة في كل منزل. وفي الغالب يؤدي التنمر الإلكتروني إلى الاكتئاب لشعور الضحية بالعجز وعدم قدرتها على الهروب. وغالباً يؤدي التنمر الإلكتروني إلى شعورهم بالقلق وعدم الأمان وهم داخل منازلهم، ويتبعه تجنبهم الذهاب إلى المدرسة وفشلهم أكاديمياً ومحاولات إيذاء ذاتهم، وقد يصل الأمر إلى الانتحار.

نبشركم بوجود حل لهذه المشكلة، لقد حان الوقت لتبديد الخرافات واتخاذ إجراءات للحد من هذا الخطر الذي يؤثر على أجيالنا القادمة. يتعين على المدارس أن ترفع الوعي بخصوص ظاهرة التنمر من خلال تغيير الثقافة وجعل محورها الاحترام والمسؤولية واتباع سياسة عدم التهاون عند وقوع أي نوع من أنواع التنمر. فالتركيز على مرتكبي سلوكيات التنمر في أغلب الأحيان لا يجدي نفعاً، بل قد تسوء الأمور وتدهور فيما يتعلق بالضحية. فالأفضل اتباع منهج تعليمي شامل يتعاون فيه الجميع لتحقيق نفس الرؤية التي تتمثل في توفير الحماية لجميع أطفالنا. ومن الضروري التركيز على الطفل الضحية ونحن نعالج هذه المشكلة بتقديم الدعم له وتشجيعه على الإبلاغ عن مرتكب التنمر. دعونا نعزز لدى أطفالنا روح الإصرار وننمي لديهم مهارات حل المشكلات، كما نغرز فيهم التعاطف بتعليمهم مبدأ: "ما لا ترضاه لنفسك لا ترضاه لغيرك".

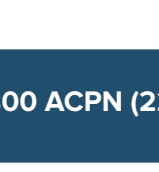
وتتحقق أفضل النتائج عندما يتعاون الآباء مع المدرسة. يتعين على الآباء الإنصات جيداً إلى أطفالهم وفهمهم؛ لتوطيد علاقة بينهم قائمة على الثقة المتبادلة، وتأتي هذه الخطوة المهمة قبل الإشراف على استخدام أطفالهم لوسائل التواصل الاجتماعي وممارستهم أنشطة عبر الإنترنت. إن الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة هم الأكثر عرضة لوقوعهم ضحية للتنمر وإساءة المعاملة، فمن المهم منع تعرضهم لمثل تلك السلوكيات والتدخل في المراحل المبكرة قبل أن تؤثر على أدائهم الأكاديمي وصحتهم النفسية.

نـرحـب بـكـم معـنا



د. ثاقب لطيف
استشاري طب الامراض النفسية للاطفال و المراهقين
للمزيد اضغط هنا

د. رؤوم قريشي
أخصائي علم النفس الإستشاري
للمزيد اضغط هنا



د. اسماء ماطر العتيبي
أخصائي علم نفس – الزواج و الأسرة
للمزيد اضغط هنا

د. محمد علام
استشاري طب نفسي
للمزيد اضغط هنا

حنان أرسلان
معالج نطق و سمع
للمزيد اضغط هنا

د.خالد حموليلا
استشاري طب أعصاب
للمزيد اضغط هنا

د. حسين عمر
استشاري طب نفسي
للمزيد اضغط هنا

د. هبه حامد محمد
استشارى طب الأطفال/ قسم الأعصاب
للمزيد اضغط هنا

د. اندريا توساتو
معالج نفسي
للمزيد اضغط هنا