تربية

ميرنا الشدياق

التنمّر في لبنان: ضحاياه في ازدياد والأرقام صادمة مرض اجتماعي والتجريم بات ضرورة

يشهد لبنان في السنوات الاخيرة ازديادا ملحوظا في حالات التنمر، لا سيما بين فئة الاطفال والمراهقين، والارقام صادمة. فبحسب الدراسات التي تجريها بعض المدارس سنويا، بين كل 10 تلامذة 8 يتعرضون الى التنمر لاسباب عدة، تحولت هذه الظاهرة من تصرفات فردية الى سلوك اجتماعي مقلق له تداعيات نفسية وتربوية خطيرة

مع انتشار الهواتف الذكية والانخراط الواسع للمراهقين في مواقع مثل فايسبوك، انستغرام، وتيك توك، بات التنمر اكثر انتشارا واسهل ممارسة. اذ يتيح العالم الرقمي للمستخدمين اخفاء هويتهم واطلاق تعليقات مسيئة وساخرة تجاه الاخرين، من دون ادراك حجم الاذى النفسي الذي قد يلحقونه بالضحية. فغالبا ما يتم تداول صور او فيديوهات تتضمن تنمرا، مما يضاعف التأثير ويزيد من الاحراج والعزلة. كما تساهم بعض البرامج التلفزيونية الساخرة او الترفيهية في ترسيخ ثقافة السخرية والاستهزاء من الاخرين.
في هذا السياق، "الامن العام" اجرت حوارا مع المعالجة النفسية مارتين زغبي ابوزيد.

■ ما هو التنمر؟
□ هو العنف المتكرر الموجه الى شخص، ويمكنه ان يكون لفظيا او جسديا او معنويا. تكرار العنف هو الذي يجعل من العنف تنمرا، وهو عنف يطال الصورة التي يكونها أي شخص عن نفسه، ويؤدي تاليا الى تدميره.

■ كيف ينعكس التنمر على الاطفال في المدارس؟
□ ازدادت ظاهرة التنمر بشكل كبير من جيل الى آخر. وفي بعض المدارس التي تجري استبيانا في بداية كل عام حول نسبة التنمر، اتت الارقام صادمة من بين كل 10 تلامذة 8 يتعرضون الى التنمر في حياتهم المدرسية، وهذا امر مخيف. قد لا تظهر اعراض التنمر على الولد بحسب شخصيته، اذ ان بعض الاطفال يتقبلون التنمر برده الى الشخص المتنمر، وتاليا لا يترك اي أثر على هؤلاء الاطفال. الا ان المشكلة تكمن في الاطفال الذين تؤثر عليهم بشكل كبير الكلمات الموجهة اليهم وتحدد تصرفاتهم، مثلا اذا قيل لولد انت اصفر يصبح لونه اصفر ولا يستطيع اخراج نفسه من هذه الصورة. من المحتمل ان يؤدي تحطيم صورة الذات الى اكتئاب الولد او الى الخوف من الجلوس مع الاخرين ويعيش في عزلة عنهم ولا يشارك في النشاطات الجماعية. ما اقوله دائما الى المعلمين في المدارس هو التنبه لهذه المسألة وعدم استثناء اي ولد من التواجد ضمن مجموعة، لأن من الممكن تصنيف ذلك السلوك في اطار التنمر. وعند تكسير صورة الولد سيعتبر نفسه غير مؤهل وغير كفوء للتواجد مع الآخرين. من الاعراض، اننا نراه وحيدا لا يجرؤ على التحدث وعيونه لا تلامس عيون الآخرين، يجلس وحيدا في الملعب، لا يشارك في النشاطات ولا تتم دعوته الى اعياد ميلاد رفاقه. كما انه يخاف التواجد على مواقع التواصل الاجتماعي لاعتقاده بأنه سيتعرض للسخرية. كما يؤثر التنمر على الاكل وعلى العلامات المدرسية، الا ان بعض الاولاد يحفزهم التنمر للحصول على علامات مرتفعة كرد فعل على عزلهم اجتماعيا. ويؤثر التنمر كذلك على التركيز وطاقة الاولاد على المشاركة والاستيعاب.

■ هل من تداعيات لعدم معالجة الولد من آثار التنمر؟
□ عندما التقي في العيادة الاكبر سنا، نعود دائما الى مرحلة الطفولة لأن كل جرح لم يتبلسم يتحول الى الم. في حياتنا النفسية لا شيء يخفى او ينسى. ان الجرح او الاذى الذي يتعرض له اي شخص، يبقى محفورا في القلب ويتجلى من خلال ظواهر غريبة. يقصدون العيادة لأنهم يعانون من حالات قلق او لعدم الثقة بالناس والخوف منهم. البعض يأتي لأن لا قدرة لديه على الخروج من منطقته الآمنة، ويخاف من التقدم في العمل. الاعراض التي اراها عند الكبار تدفعني الى السؤال ما اذا كان قد تعرض لتنمر في صغره ولم يستطع معالجته، او لم يتحدث عنه، او لم يستطع تقدير مدى عمق الجرح الذي يعاني منه.

■ كيف يجب على الاهل التعاطي مع هذه الحالات؟
□ دور الاهل ليس فقط في المعالجة، بل يجب الاحتياط لذلك. ينبغي ان يعطي الاهل لأولادهم الجذور التي تزودهم بالقوة للخروج من اي حالة تنمر، من دون ان تترك اي جرح نفسي. هنا تبرز اهمية التوعية من خلال الحوار الايجابي والجدي والتواصل اللاعنفي مع الولد. مثلا اذا قلت لابني "اذا بعرف حدا ضربك بدي دعوسك.. انت رجال"، هنا كيف يمكن للولد اخبار اهله عن تعرضه للعنف في المدرسة؟ على الاهل التوعية والحماية وأن يقولوا لولدهم انك ولدت لا لأن تكون خاضعا لأحد ولا حتى للأهل، لأن الولد الخاضع لأهله يمكن ان يخاف من كل الناس. دور الاهل جوهري، اذ ان كل ولد يعاني من تنمر في المدرسة وتترك لديه جراحات علينا، التفتيش عن علاقته بأهله. على الاهل ان يلاحظوا اذا كان ولدهم لا يخبرهم عن اي امر، أو ماذا فعل في المدرسة. لا يجب ان نسأل الاولاد فقط عن العلامات

المعالجة النفسية مارتين زغبي ابوزيد.

التي حصلوا عليها في الامتحان، بل يجب ان نسأله اذا كان يومهم جيداً ام لا؟ على الاهل التنبه الى وجود اصدقاء لولدهم ام لا، فاذا لم يكن لديه علينا سؤاله عن السبب، ولماذا يكون وحيدا ولا يلعب مع رفاقه؟ ان الحب جاسوس، فعندما احب تجعلني الاسئلة التي اوجهها الى اولادي تقودني الى معرفة ما اذا كان هناك خطب ما، كما ان نظرة اولادنا تجعلنا نعلم بأنه كان هناك خطب ما. دور الاهل هو في التعرف الى اولادهم، ولا يهم اذا لم يحصلوا على علامات مرتفعة ام لا؟ فاذا كانت علامات اولادنا 20/20 ويأتي من المدرسة حزينا فما النفع؟

التوعية ضرورية من خلال الحوار الايجابي والجدي

■ على ماذا يتركز التنمر في المدارس حاليا، وما الذي اختلف عن السابق؟
□ في السابق كان التنمر عيبا واليوم اصبح cool. اذا تصفحنا tik tok او مواقع التواصل الاجتماعي، نرى انه مبني اليوم على المنافسة بين من يأخذ العدد الاكبر من المشاهدات وهم الناس الذين يتنمرون على غيرهم. لذلك، انتقلنا في نظام القيم من امر كان شرا الى امر اصبح قوة، وانطلاقا من ذلك نرى التجاوزات، علما ان الفئة الشابة هي التي سرعت في الامر. لقد شرع المراهقون بين بعضهم البعض وفي مواقع التواصل ما هو غير شرعي، لكن ويا للاسف لا قوانين في البلد تنص على معاقبة التنمر الا اذا كان جنسيا. القانون لا يلحظ اي نوع تنمر آخر، وكأن التنمر اللفظي والعاطفي والجسدي غير مهم. من انواع التنمر: التنمر على الامراض النفسية، التنمر الجسدي والتنمر على الوضع الاقتصادي والاجتماعي. هناك اولاد يرفضون ان تتوقف سيارة اهلهم امام باب المدرسة لأن سيارتهم قديمة. التنمر على لون البشرة، على الثياب، في فرنسا مثلا اصدر قانون في المدارس يمنع الاولاد من ارتداء ملابس الماركات. هناك تنمر على الصور المنشورة على مواقع التواصل الاجتماعي وهناك من يتجنب وضع صورة له على هذه المواقع خوفا من التنمر والانتقادات. هناك ايضا تنمر على الصلاة وعلى من يصلي. اليوم التنمر هو على كل ما يعمل منا انسانا.

■ ما الذي يعاني منه الشخص المتنمر؟
□ هناك ثلاث حالات: من الممكن ان المتنمر يريد السير وفق الموضة التي تشرع التنمر كالمراهق مثلا. ويمكن ان يكون الشخص مريضا نفسيا يقوم بإسقاطات من الامور الضعيفة التي يعاني منها على الاشخاص الاخرين ليخفي ضعفه، او ان يكون نرجسيا لا يستطيع الا ان يسخر من فريسته. لذلك من الضروري التعرف الى شخصية المتنمر ومعالجة الحالة.

■ كيف يجب ان يتصرف اي ولد يتعرض الى التنمر؟
□ اقول دائما للولد ان يصنف الاشخاص بحسب الاهمية. اذا كان الشخص المتنمر مهما بالنسبة اليه معنويا عاطفيا حياتيا او اذا لم يكن مهما، فلا حاجة الى الرد عليه. اقول له كيف يمكن ان يدافع عن نفسه من دون أن يساهم بأذية جديدة. مثلا، اذا تلقيت ضربة او حجر من احد لا ارميه بالحجر، بل اقول له هذا الحجر لا اريده. اعلمه على التواصل اللاعنفي وعلى حاجاته وادراك احاسيسه. فاذا كان الولد لا يعرف التعبير عن شعوره ولا يعلم كيف يحدد حاجاته، لن يستطيع الدفاع عن نفسه. ما اعلمه للأولاد في المدارس هو ان لا يسمح للمتنمر بأن يتنمر عليهم اولا، اجعلهم يتعرفون الى نقاط القوة التي يمتلكونها وان يستند عليها ليدافع عن نفسه. من الممكن ان تكون نقطة القوة عنده مثلا صوته، فاذا ازعجه احد في الملعب عليه ان يصرخ اذا كان صوته قويا. من الممكن ان يدافع بالكلام اذا كانت نقطة القوة لديه، او ان يعمل على تسخيف التنمر اللفظي. اذا قال لي احد ما انت حمارة، ارد عليه بالقول انت تراني حمارة ولا يهمني كيف تراني، اذهب وعالج عيونك التي تراني فيها بطريقة خاطئة. الحالة الوحيدة التي ◄

◄ يمكنك فيها الضرب، هي عندما تتعرض للعنف الجسدي دفاعا عن النفس.

■ هل ازدادت حالات التنمر عند الكبار، وكيف تؤثر عليهم؟
□ ازدادت كثيرا بعد ان شرعته مواقع التواصل الاجتماعي، اضافة الى البرامج التلفزيونية القائمة على التنمر ليصبح امرا عاديا ومسليا لدى البعض. يؤثر التنمر على اي شخص ثقته بنفسه ضعيفة، او كان قد تعرض لجرح التنمر عندما كان صغيرا ولم يستطع الخروج منه. وتؤثر على الاشخاص الذين لا أحد لديهم للتحدث معه وغير مرتاحين مع انفسهم. كما يؤدي التنمر عند الكبار الى حالات اكتئاب وقلق في العمل وهي في ازدياد، حتى انه يمكن ان يكون التقييم في العمل فيه نوعا من التنمر.

■ هل لجأ اليك يوما متنمر؟
□ كما ذكرت سابقا هناك 3 فئات من المتنمرين:
اذا كان نرجسيا من المؤكد انه لن يأتي لأنه يعتبر انه لا يخطئ، حتى انه لا يدرك انه يتنمر لاعتقاده انه يعلم ويمارس التوعية. الفئة الثانية المراهق الذي يعتبر انه يمزح. الفئة الثالثة الشخص الذي يقوم بإسقاطات وهو الذي يأتي الى العيادة متحدثا عن امور اخرى ثم نكتشف انه متنمر. لم يكن يوما التنمر السبب الاساسي لزيارتهم العيادة.

دور الاهل في اعطاء اولادهم الجذور التي تزودهم القوة للخروج من التنمر

■ كيف يمكن معالجة هذا الموضوع في ظل انتشار التنمر على مواقع التواصل؟
□ اجتماعيا يجب تنظيم ندوات توعية عن تأثير التنمر على الكبار، والعودة الى القيم الدينية والوطنية وندرك اهمية القيم في حياتنا. يجب ان يكون هناك قانون واضح يحمي الضحية من التنمر ولا يضعها في مكان خطر. في حالات كثيرة يؤدي التنمر الى الانتحار، وانا شخصيا منذ فترة قصيرة ابعدت فكرة الانتحار عن صبية بسبب تنمر جنسي.

■ كيف تصفين حالة المجتمع اللبناني اليوم؟
□ نحن في حالة خطرة من التنمر، إذا لم نع جميعا سنصل الى تربية اجيال فاسدة بسبب تشريع وتسخيف التنمر في حياتنا. التنمر من اكثر المواضيع المستفزة، وقد حان الوقت لأن نعي ونعود الى قيمنا. يجب وضع قوانين تحمينا وخط ساخن يستطيع من خلاله أي شخص الافصاح عن تعرضه للتنمر. في لبنان، اذا اراد الشخص الذي تعرض للتنمر رفع دعوى امام القضاء يدخلون في تفاصيل حياته الشخصية، اضافة الى اضطراره الى دفع مبالغ مالية فيما يكون هو من تعرض لإهانات بسبب التنمر ولكل ما ينجم عنه من تداعيات نفسية. في فرنسا، هناك مراكز مجانية يمكن للمراهقين اللجوء اليها للتحدث الى معالجة نفسية. اما في لبنان فلا وجود لها، ولا يستطيع المراهق الذهاب الى معالج نفسي من دون اهله الا اذا لجأ الى المعالج النفسي في المدرسة.

FMPS HOLDING S.A.L
SMG ISO 9001
Bioteck MEDICAL & HOSPITAL SUPPLIES S.A.L
Biotekno RESEARCH & QUALITY SOLUTIONS S.A.L
UNITED FOR A HEALTHIER WORLD
Supporting Lebanese Businesses since 1990

YOUR MISSION. OUR CARE.
Naccache, Talet el Srour, Blue Zone, FMPS Bldg.
P.O.Box 60247, Beirut-Lebanon
T +961 4 403 410/411 F +961 4 520164
fmps.holding FMPS Holding
FMPS.Holding FMPS Holding
www.fmpsholding.com