

Arabic

The Alannah
and Madeline
Foundation

Keeping children safe from violence



البلطجة مؤذية



من يمكنه المساعدة؟

خط مساعدة الأولاد Kids' Helpline

1800 551 800

www.kidshelp.com.au

المساعدة في السلامة الإلكترونية Cybersafety help

www.cybersmart.gov.au/report.aspx

الشرطة الفيدرالية الاسترالية

www.afp.gov.au

Reach Out

www.reachout.com.au

Beyondblue

www.beyondblue.org.au

البلطجة. غير مقبولة إطلاقاً! Bullying. No Way!

www.bullyingnoway.com.au

الجمعية النفسية الاسترالية

www.psychology.org.au

لتنزيل نسخة إلكترونية من هذا المنشور، زوروا موقع المركز

الوطني لمكافحة البلطجة National Centre Against Bullying

(NCAB) على الإنترنت: www.ncab.org.au

اتصلوا بنا

مؤسسة آلانا ومادلين Alannah and Madeline Foundation هي مؤسسة خيرية تعمل للمحافظة على سلامة الأولاد من العنف.

ولقد تم تأسيس المؤسسة تخليداً لذكرى آلانا ومادلين ميكاك اللتين كانتا تبلغان ست وثلاث سنوات من العمر عندما قتلتا مع والدتهما ٣٢ شخصاً آخر في بورت آرثر في ولاية تاسمانيا بتاريخ ٢٨ نيسان/أبريل ١٩٩٦.

The Alannah and Madeline Foundation

PO Box 5192

South Melbourne Vic 3205

هاتف: (03) 9697 0666

فاكس: 03 9690 5644

بريد إلكتروني: info@amf.org.au

إنترنت: amf.org.au

proud partner



The Alannah
and Madeline
Foundation



Keeping children safe from violence

الحقوق محفوظة ٢٠١١.

إخلاء مسؤولية: المعلومات الواردة في هذا المنشور كانت صحيحة وراهنة بتاريخ الطباعة وقد تكون عرضة للتغيير.

البلطجة مشكلة خطيرة

- ٢٧ في المئة من صغار السن والمراهقين أفادوا بتعرضهم للبلطجة كل أسبوعين أو أكثر من ذلك.
- البلطجة الإلكترونية تحدث لحوالي ١ من كل ١٠ من صغار السن والمراهقين الاستراليين كل بضعة أسابيع أو أكثر من ذلك.
- العديد من صغار السن والمراهقين الذين يقومون بالبلطجة عبر الإنترنت يقومون أيضاً بالبلطجة شخصياً.
- بعض صغار السن والمراهقين الذين تعرضوا للبلطجة يقومون لاحقاً بممارسة البلطجة على أشخاص آخرين.
- يمكن أن تلحق البلطجة ضرراً بالغاً بالصحة الجسدية والاجتماعية والعاطفية.
- البلطجة تلحق الأذى أيضاً بمرتكبيها. صغار السن والمراهقون الذين يمارسون البلطجة لفترة من الزمن على الأرجح أن يمارسوا بشكل متواصل سلوكاً غير اجتماعي وإجرامي، وأن يقوموا بإساءة استعمال العقاقير، وإظهار إنجازات تعليمية متدنية، وإساءة معاملة الأطفال والزوجة في المستقبل.



ما هي البلطجة؟

البلطجة هي قيام شخص أو مجموعة أشخاص لديهم قدرات أقوى بشكل متكرر ومقصود بإلحاق الأذى أو الضرر بشخص آخر أو مجموعة أخرى من الأشخاص يشعرون بالعجز على الرد. ويمكن أن تستمر البلطجة مع مرور الزمن، وفي أحيان كثيرة تكون غير ظاهرة للبالغين، وعلى الأرجح أن تستمر إذا لم يتم التصرف حيالها.

البلطجة ليست:

- حالات رفض اجتماعي أو عدم مودة منفردة.
- حالة سوء طبع أو نكايّة وإغاضة منفردة.
- تصرفات عدوانية أو تهديدية عشوائية.
- الجدل أو الخلاف أو العراك المتبادل.

أنواع البلطجة؟

حددت وثيقة دائرة التربية وتنمية الطفولة المبكرة بناء مدارس محترمة وآمنة (٢٠١٠) أربعة أنواع للبلطجة:

١. **البلطجة الجسدية** وتشمل الضرب والركل والفركشة والقرص والدفع أو إتلاف الممتلكات.
٢. **البلطجة اللفظية** وتشمل النعت بألفاظ بذيئة أو توجيه الإهانات أو الإغاضة أو التهديد أو التعليقات العنصرية أو الإساءة اللفظية.
٣. **البلطجة المستترة** وهي عادة أكثر صعوبة لملاحظتها ويمكن أن تحدث بغير علم الشخص الذي يتعرض للبلطجة. والهدف منها تشويه السمعة الاجتماعية لشخص ما و/أو إذلاله. وتشمل البلطجة المستترة:

- الكذب ونشر الشائعات.
- الإيذاءات والحركات الجسدية السلبية أو نظرات التهديد أو الازدراء.
- المزاح البغيض للإحراج والإذلال.
- التقليد بطريقة مهينة.
- تشجيع أشخاص آخرين على عزل الشخص اجتماعياً.
- تشويه السمعة أو المكانة الاجتماعية للشخص ما.

٤. **البلطجة الإلكترونية** وهي أفعال بلطجة ظاهرة أو مستترة باستعمال تقنيات الديدجيتال، مثل المضايقة عبر الموبايل، أو إنشاء موقع إنترنت تشهيري شخصي، أو استبعاد شخص بشكل متعمد عن شبكة اجتماعية على الإنترنت. ويمكن أن تحدث البلطجة الإلكترونية في أي وقت، وفي مكان عام أو خاص، وفي بعض الأحيان قد تكون معروفة فقط للشخص المستهدف والشخص الذي يمارس البلطجة.



علامات تشير إلى أن ولدكم قد يكون يتعرّض للبلطجة؟

ليس من السهل دائماً معرفة ما إذا كان صغار السن أو المراهقون يتعرّضون للبلطجة، لأنهم في بعض الأحيان قد لا يريدون التحدث عمّا يحدث لهم.

إذا لاحظتم تغييراً كبيراً في سلوك ولدكم فقد يكون ذلك سبباً للقلق، ويمكن أن تشمل العلامات الأخرى تغييرات في المزاج أو أنماط الأكل والنوم، والانسحاب من العائلة أو المجموعات الاجتماعية أو الأصدقاء، وتدني الأداء المدرسي أو عدم الرغبة بالذهاب إلى المدرسة، أو فقدان أغراضه أو تمزيقها أو تكسيرها، أو إصابته بخدوش أو كدمات، أو إعطاء أسباب غير قابلة للتصديق لأي من هذه الأمور.

ما الذي يتعين عليكم فعله إذا كان ولدكم يمارس البلطجة على الآخرين؟

- حافظوا على هدوئكم، وتذكروا بأن الغلط هو السلوك وليس ولدكم.
- تأكدوا من أن ولدكم يعرف بأن البلطجة سلوك غير ملائم ولماذا.
- حاولوا معرفة أسباب تصرف ولدكم بمثل هذه الطريقة وبحثوا عن سبل لمعالجة المشاكل.
- شجعوا ولدكم على النظر إلى المسألة من وجهة نظر الشخص الآخر، مثلاً "كيف كنت ستشعر إذا ...".
- ساعدوا ولدكم على التفكير بسبل بديلة.
- ضعوا حدوداً لسلوكه ملائمة.

أشياء يمكنكم القيام بها إذا كان ولدكم يتعرّض للبلطجة

١. **الإصغاء.** حاولوا الاستماع إلى القصة بأكملها بدون مقاطعة. عبّروا عن تفهمكم لمشاعره وحافظوا على هدوئكم وتأكدوا من صحة ما قيل. اسألوا ولدكم عمّا يريد أن يحدث قبل تقديمكم لأيّة اقتراحات.

٢. **التحدث.** تحدّثوا مع ولدكم عمّا حدث وحاولوا أن لا تجعلوا المحادثة حادثة حيث قد يردعه ذلك عن التحدث إليكم. وذكروا ولدكم بأن الشعور بالأذى أمر طبيعي ومن غير المقبول إطلاقاً أن يتعرّض المرء للبلطجة وبأنها ليست غلطته.

٣. **معرفة ما حدث.** قوموا بتدوين ما هي أفعال البلطجة التي حدثت ومتى وأين حدثت، ومن كان مشاركاً، وكم مرة حدثت، وما إذا كان هناك شهود عليها. لا تعرضوا لمواجهة الشخص الآخر بأنفسكم.

٤. **الاتصال بالمدرسة.** تحققوا من سياسة مدرسة ولدكم بخصوص البلطجة، واعرفوا ما إذا كانت المدرسة على علم بالبلطجة، وما إذا كان قد تمّ اتخاذ أية إجراءات لمعالجة الحالة. قوموا بإجراء موعد للتحدث مع معلم ولدكم أو منسق سنته الدراسية، وحاولوا إجراء موعد لاحق للمتابعة للتأكد من أن الحالة قد تمت معالجتها.

٥. **إعطاء مشورة عقلانية.** شجعوا ولدكم على عدم الردّ بالمثل، وقوموا بتوجيهه بالردّ باستخدام لغة حيادية أو إذا كان ملائماً لغة هزلية، وساعده في استكشاف ردود محتملة أخرى.

- قولوا له بأن السلوك كان مقصوداً ولن يتوقف من تلقاء نفسه.
- اشرحوا له بأنه من الأكثر أماناً تجنّب الأشخاص أو الأماكن أو الحالات التي يمكن أن تعرّضهم للمزيد من البلطجة.
- إذا طلب ولدكم البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى المدرسة، اشرحوا له بأن ذلك لن يساعد ويمكن أن يزيد من سوء الحالة.

- إذا أمكن ساعدوا في إيجاد فرص له للانضمام إلى مجموعات صغار سن ومراهقين أخرى مثل الأندية في المدرسة أو مجموعات أخرى خارج أوقات المدرسة.

