

خيوط الشمس

العدد الرابع عشر

مجلة دورية تصدر عن المركز الفلسطيني للإرشاد
الدائرة التطويرية، برنامج حماية الطفولة



المركز الفلسطيني للإرشاد
Palestinian Counseling Center

الأصدقاء متابعي إصدارات مجلة خيوط الشمس

تعود مجلة خيوط الشمس الصادرة عن المركز الفلسطيني للإرشاد لتسلط ضوءها على موضوع مهم كما عودتكم في كل عدد، حيث تعرض في هذا العدد مشكلة اجتماعية ومجتمعية من وجهة نظر الأطفال. وبدأت هذه المشكلة تتزايد بكثرة في كل العالم، وانتشرت مؤخراً بشكل أكبر في مجتمعنا الفلسطيني، حيث نراها في بيوتنا، ومدارسنا، وشوارعنا، وعبر شبكات التواصل الاجتماعي، وهي ظاهرة التنمر.

وشارك في إعداد هذا العدد بعنوان «معاً ضد التنمر» مجموعة من أطفال المركز ورواده المبدعين. أطفال كانوا منذ عشرات السنين بمثل عمركم؛ وهم الآن كبار يعملوا على إعمار مجتمعهم ليكون أفضل.

فما هو التنمر؟ وهل الأطفال وحدهم من يتعرض لهذا النوع من الإيذاء والتعنيف؟ وما هي أنواعه ونتائجه علينا كأفراد في هذا المجتمع.

لنعرف أكثر عن التنمر تعالوا لنطلع على مجلة خيوط ونقرئها جيداً وننتشارك مع أصدقائنا بحل فعاليتها ويمكن سؤال البالغين في حالة حاجتكم للتعرف على معلومات أكثر، أو مراسلتنا على المركز الفلسطيني للإرشاد بكافة فروعنا.

وأخيراً نأمل لكم مشاركة فعالة ومفيدة في هذا العدد، وأن تزوروا المركز الفلسطيني للإرشاد بمختلف فروع في القدس ونابلس وعزون ورام الله؛ حتى تتعرفوا على خدماتنا وفعاليتنا.

رسالة العدد:

أهلاً بكم صغارنا وأطفال الغد الأجل لكم أنتم تستمر خيوط الشمس في كل عدد بطرح موضوع جديد يعلمنا كيف نحمي أنفسنا ونحافظ على ذاتنا من أي خطر مهما كان شكله ومصدره.

وهنا سنتحدث عن التنمر كمسألة عالمية تواجه الأطفال في كل العالم، ومن خلال هذا العدد سنحاول فهم ماذا يعني التنمر؟ وما هي أنواعه؟ ومن هو الشخص المتنمر والشخص المتنمر عليه؟

وكيف نحمي أنفسنا؟ وما هو دور الكبار والمجتمع بحمايتنا.

سيكولوجية التنمر

المركز الوطني للوقاية من التنمر، ٢٠١٨ الولايات المتحدة

يعرف التنمر على أنه اذى جسدي أو لفظي أو نفسي متعمد ومتكرر من طفل أو اطفال على طفل آخر يقوم على اساس عدم توازن القوى فيقوم طفل بالإستقواء على آخر حين يبدو في وضع أضعف بالنسبة إليه، كأن يكون المستهدف طفلا ينظر اليه على انه مختلف في اللون أو الهئية أو الحالة الاجتماعية أو الصحية، أو انه ضعيف الشخصية ويبدو عليه الخوف والخنوع والتردد أو طفلا صغيرا في السن أو الحجم.

وهناك أنواع من التنمر: لفظي، جسدي، نفسي، وممكن أن يكون إلكتروني، أو في المدرسة أو الشارع.

ويعاني ضحايا التنمر من أعراض سلوكية ونفسية وسيكوسوماتية (نفس جسدية، أي الأمراض الجسدية التي منشؤها نفسي) قد تستمر طوال الحياة.



تخريب الممتلكات

شد الملابس او الشعر

الضرب واللكم

محاولة خلع ملابس
الطفل او التحرش به

إطلاق أسماء مثيرة
للضحك والاستهزاء

التمييز العرقي

تصرفات المتنمر غير مقبولة
وعلينا أن نساعدته ليكيف عن
هذه التصرفات أو نستشير
شخص نثق به ليخبرنا كيف
نتصرف حيال المتنمر

أشكال التنمر

هناك أشكال عديدة ومتنوعة للتنمر

فهي يا أصدقاء نوصل بين العبارة المناسبة التي تدل على
سلوك التنمر الخطر والخطأ والصورة المناسبة

معا ضد التنمر

أصدقائي الأطفال، حتى نحمي انفسنا والآخرين من التنمر يجب أن نُميّزه ونتعرف على معناه وأشكاله، هيا بنا نعرف أكثر عن سلوك التنمر.

أقسام التنمر

أحبائي الأطفال السلامة لكم ولقلوبكم تعالوا نتعلم أكثر عن أشكال التنمر المباشر والتنمر غير المباشر....

تنمر غير مباشر



تهديد الشخص بالعزل الاجتماعي عن طريق نشر الشائعات. ورفض الاختلاط معه ونقده من حيث الملابس والعرق واللون والدين وغيرها من الأمور، إضافة إلى تهديد كل من يختلط معه أو يدعمه!

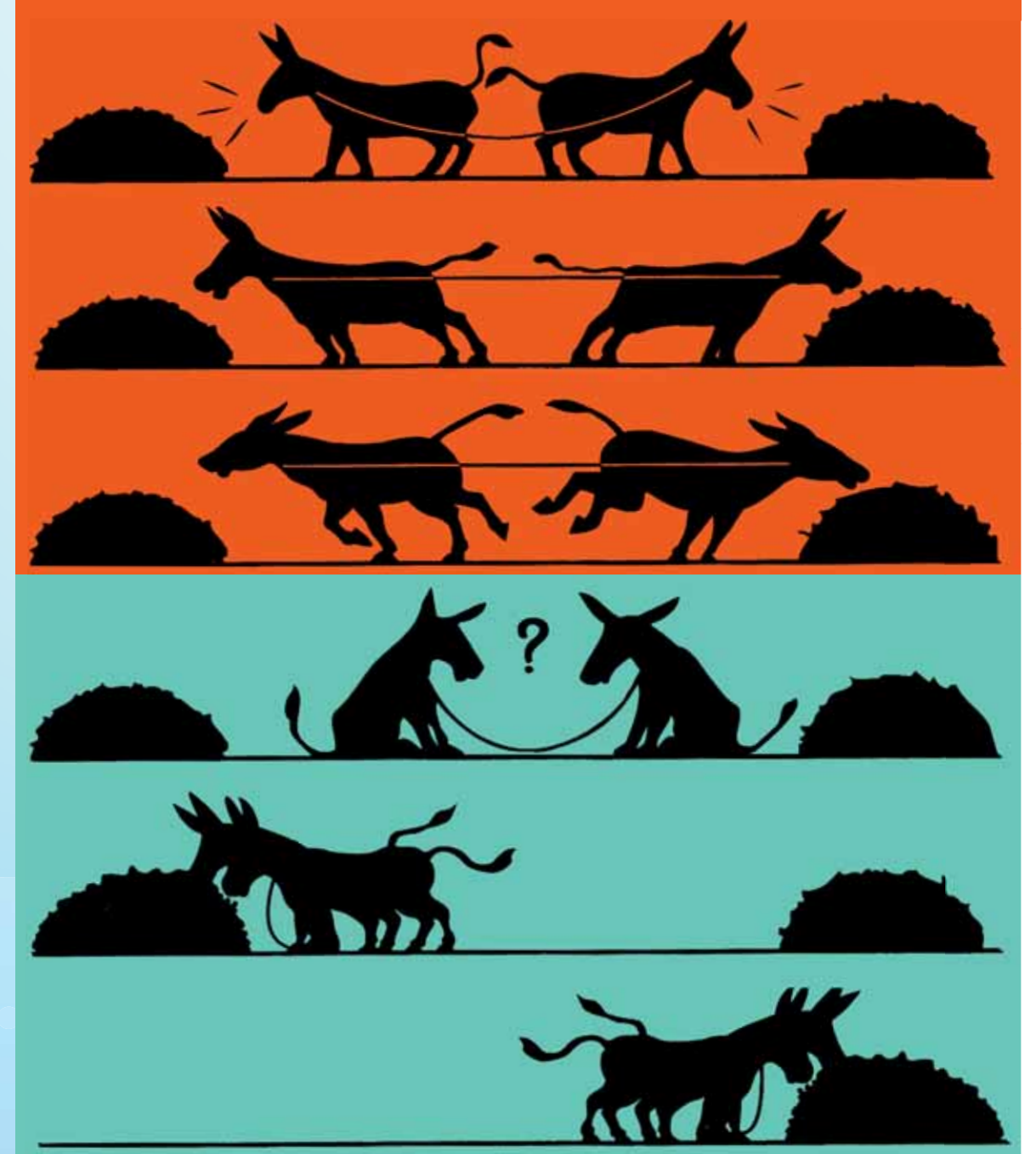
تنمر مباشر



مثل الضرب والدفع وشد الشعر والطعن والصفع والعض والخدش وغيرها من الأفعال المؤذية.

العمل الجماعي

هذه الفعالية تتحدث عن العمل الجماعي التشاركي، تعالوا مع احد الاصدقاء فمعن بالصور ونحاول الاجابة عن الأسئلة التالية:



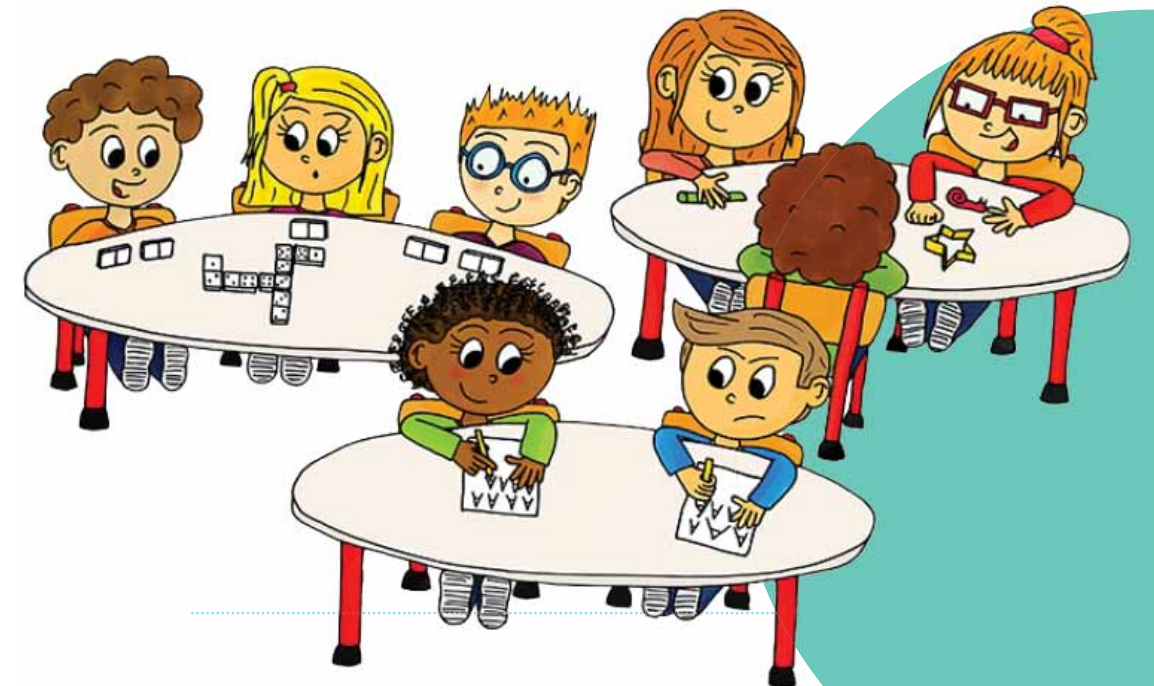
- صف ما تراه في الصورة
- ما المغزى الذي يمكن استنتاجه من هذه الصورة؟
- ما رأيكم الان أن نكتب قصة قمنا بمشاركة أحد الاشخاص بها، لننجز مهمة صعبة بالنهاية؟

تهنئة إلى صديق/ة

الأصدقاء هم بمثابة دعم ومساندة لنا بالأوقات الفرح والمرح والظروف الصعبة، ما رأيكم أن نكتب لأحد الأصدقاء رسالة نعبر بها عن مقدار حبنا لهم.....

املاء الجدول التالي عنك وعن أصدقائك في المجموعة

البرنامج المفضل	اللون المفضل	الموضوع المفضل	الطعام المفضل	
				أنا



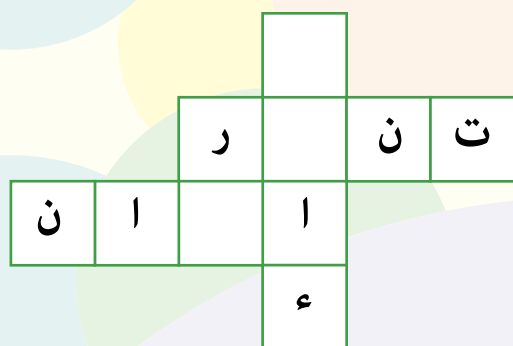
لعبة الحرف المفقود

أصدقائي الأطفال

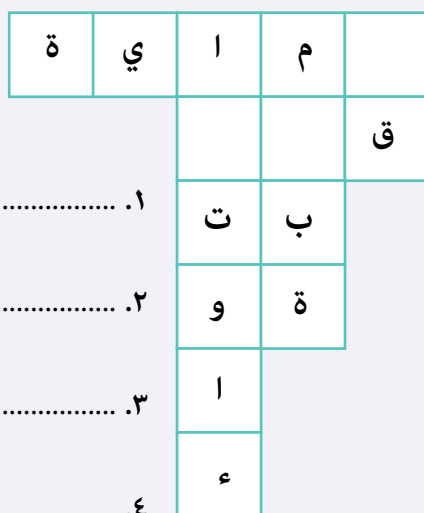
هناك حرف مشترك بين الكلمات الموجودة في الشكل الذي أمامكم، هيا نجد الحرف ونكمل الكلمات ونحاول كتابتها بالفراغ بجانب المربعات.

عندما نتعلم عن الحماية،

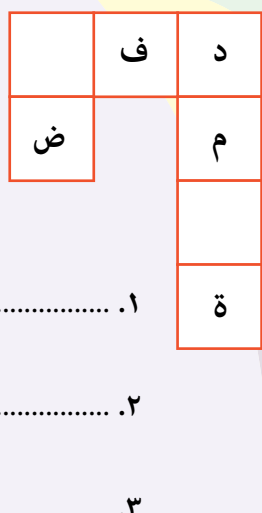
سننتعلم كيف نفرق بين الكلمات التي تعبر عن التمر والكلمات التي تعبر عن الحماية والحق والقانون



١. ٢. ٣.



١.
٢.
٣.
٤.



١.
٢.
٣.

الفئران الملونة

ما رأيكم يا أصدقاء، أن نصنع فئران ملونة نزين بها غرفتنا ونهديها لأصدقائنا:-

هيا إذاً نحضر التالي:

أوراق، ألوان، أقلام، مقص، لاصق، كباسة

طريقة العمل:

نحضر أوراق ونقصها بشكل مخروطي كما هو أمامكم

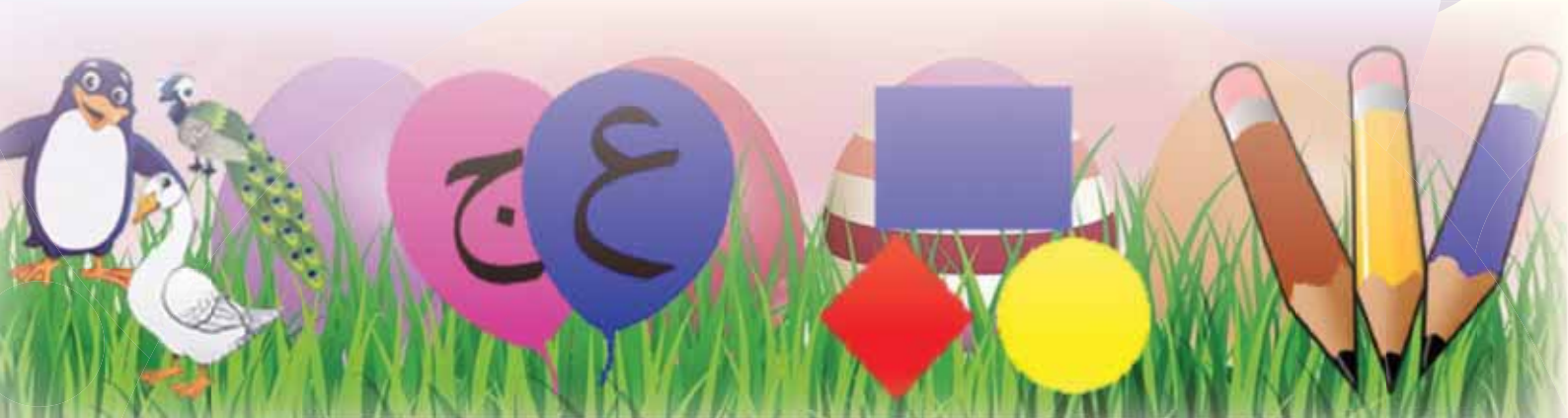
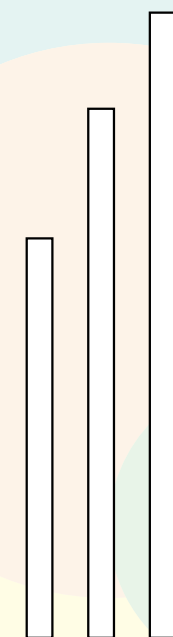
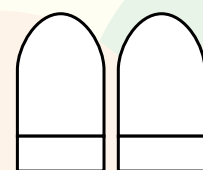
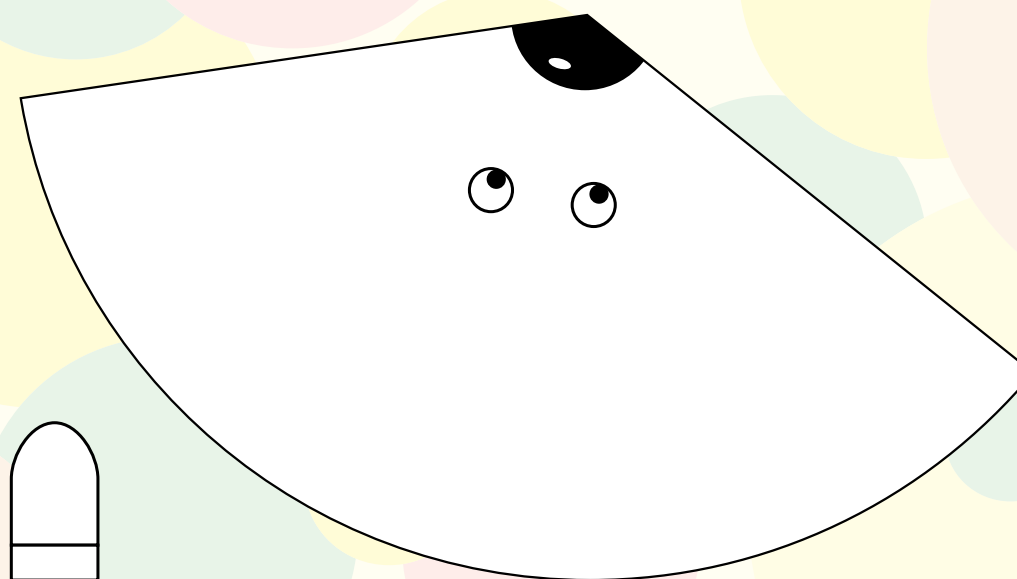
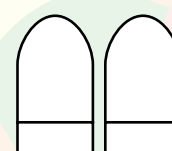
نقص الأذن بشكل مقوس

نقوم بتلوين الورقة باللون الذي نجه

نرسم عينان وأنف

نطوي الورقة ونكبسها من الجوانب

نقوم بلصق الزيل والأذنان



كلنا أذكياء

لكل منا ذكائه الخاص
أحدنا جيد بالرياضيات وآخر باللغات. وثالث
بالحركات. ومنا من يتأمل الطبيعة. ومنا من يحب
فلسفة الحياة. ومنا ذكي بالتعبير.

فيا أطفال هيا نحاول
اكتشاف ذكائنا.



لعبة الكلمات

والآن هيا نضع دائرة

حول الكلمة الصحيحة

(١) ما هي؟ كلمة من ثلاثة حروف:

الحرف الأول والثالث من المشروبات،
والحرف الثاني والثالث من الأوزان،
والحرف الأول والثاني من الطيور.

أ. قطر ب. بطن ج. ظل د. موز

(٢) ما هي؟ كلمة من أربعة أحرف:

الأحرف الثالث والرابع والأول والثاني بمعنى أعطى،
والأحرف الثاني والثالث والرابع والأول بمعنى رادع وحاجز،
والأحرف الثالث والثاني والأول والرابع بمعنى أدام النظر جيداً،
والأحرف الرابع والثالث والأول والثاني عكس خشن.

أ. عمان ب. نعامه ج. نعيم د. عماد

(٣) ما هي؟ كلمة من خمسة احرف:

الحرف الأول والثالث والرابع بمعنى اقترب
والأحرف الثالث والرابع والخامس بمعنى لهب
والأحرف الأول والثاني والخامس بمعنى صومعة الرهبان
والأحرف الثاني والخامس والرابع بمعنى يشاهد
والحروف الأول والرابع والخامس بمعنى بيت.

أ. دراهم ب. ديانة ج. قيثار د. دينار

(٤) ما هي؟ الكلمة من خمسة أحرف:

الأحرف، الأول والثاني والثالث بمعنى مخلص ومحسن،
والأحرف الأول والخامس والثاني والثالث بمعنى مشى،
والأحرف الرابع والخامس والثاني والثالث من الإتجاهات المعروفة.

أ. تضاريس ب. بارود ج. نابلس د. باريس

يلا نتعلم نضحك مع بعض
مش على بعض
بتفرق كثير

يلا نضحك

مفتش دخل على الصف فكان المدرس يريد أن
ينام فلما رأى المفتش.
قال للطلاب: وهكذا كان ينام عمر.

المعلم: ما هي الكلمة الذي يستخدمها التلاميذ
عند السؤال؟
لا أعرف.
المعلم: أحسنت.

كان المدرس يشرح في درس تجمد الماء فسأل أحد
التلاميذ: إذا فتحت الصنبور في بيتك ولم ينزل الماء
فما السبب؟
التلميذ: أبي لم يسدد الفاتورة.

معلم يسأل أحد الطلاب لماذا القلب يدق؟
التلميذ: علشان المعدة ترقص.

المعلم: من أين نستورد الشاي؟
الطالب: من عند الجيران.

المعلم: من الذي فتح صقلية؟
التلميذ بارتباك: والله ما هو انا.

الكلمة المعبرة

هيا نستخرج من الكلمة
التالية كلمات تعبر عن التمر



_____	_____	_____	الم	ميلاد
_____	_____	_____	هم	معهد
_____	_____	_____	برح (بمنعى ضرب)	بحر



فعالية صورة وتعليق

ممکن کل واحد منا يكون شخص معتدي
إما بقصد أو بدون قصد، وممكن كل حد فينا يكون معتدي عليه.
تعالوا نكتب شو مشاعرنا لو كنا في الموقف.



ما هو التصرف الصحيح في هذا الموقف بدل ايداء الغير:

ماذا لو كنت أنا المعتدي عليه، كيف أشعر:

في حال تعرضت للتنمر، كيف أتصرف:

أطلب المساعدة من:



ما هو التصرف الصحيح في هذا الموقف بدل ايداء الغير:

ماذا لو كنت أنا المعتدي عليه، كيف أشعر:

في حال تعرضت للتنمر، كيف أتصرف:

أطلب المساعدة من:



ما هو التصرف الصحيح في هذا الموقف بدل ايداء الغير:

ماذا لو كنت أنا المعتدي عليه، كيف أشعر:

في حال تعرضت للتنمر، كيف أتصرف:

أطلب المساعدة من:



ما هو التصرف الصحيح في هذا الموقف بدل ايداء الغير:

ماذا لو كنت أنا المعتدي عليه، كيف أشعر:

في حال تعرضت للتنمر، كيف أتصرف:

أطلب المساعدة من:

طبق العدد

العقل السليم في
الجسم السليم

المكونات: حبة كبيرة من الأناناس، حبة من
الشمام، علبتان من الفراولة، كيوي، حبتان
كبيرتان من التفاح، حبتان كبيرتان من البرتقال.
ويمكن اضافة أي نوع من الفواكة التي نحبها.
الصلصة علبه صغيرة من القشطة، ملعقة كبيرة
العسل. أسياخ خشبية طويلة، صحن كبير.
مدة التحضير: ١٠ دقائق.

طريقة التحضير:

نقطع جميع أنواع الفواكه إلى مكعبات، ثم نضع الفواكه في الأسياخ بالتساوي. في صحن جانبي نقوم بتحضير
الصلصة حيث نخلط العسل مع القشطة جيداً.
يمكن وضع الصلصة على الفواكه مباشرة أو تقديمها في صحن جانبي كغموس.

فوائد سلطة الفواكه:

تحتوي سلطة الفواكه على العديد من الفوائد لاحتوائها على مختلف أنواع الفاكهة نذكر منها:

- البرتقال:** غني بفيتامين ج، مقوي للكبد ومنشط للأوعية الدموية.
- التفاح:** يساعد على الهضم. ومقاوم للغازات والإمساك، ويساعد على التقليل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم.
- الموز:** يمنع تصلب الشرايين والكلية، مقاوم للإسهال، يحمي الجسم من فقر الدم، يهدئ قرحة المعدة .
- الفراولة:** تعد مهدئة للأعصاب. يعالج حالات النقرس وهو مُسكّن للآلام.
- الكيوي:** يفيد في إنقاص الوزن، يعالج الرشح.

يتبين لنا مما سبق

بأن الفواكه ضرورية وتسهّل الهضم؛ لذا تعد من المقبلات الضرورية. كما أنّ ألوانها المتعددة تشجع الفرد على
الإقبال والرغبة في تناولها.

حاولوا تقديم السلطة مباشرة أو بعد مدة أقصاها ساعتين؛
لأنّ الفواكه ستذبل وتتأكسد مثل التفاح، والموز، ويصبح لونها بنيّاً.

نصيحة

فعالية إشارات ضد التنمر

هناك يا أصدقاء إشارات للمرور لتعليم السائقين كيفية عبور الشارع ومنعهم من الحوادث، وتقوم الحكومة بمعاقتهم في حالة عدم التزامهم فيها.

ولذلك قمنا نحن بإبتكار إشارات تمنع التنمر في البيت أو المدرسة أو أي مكان آخر.

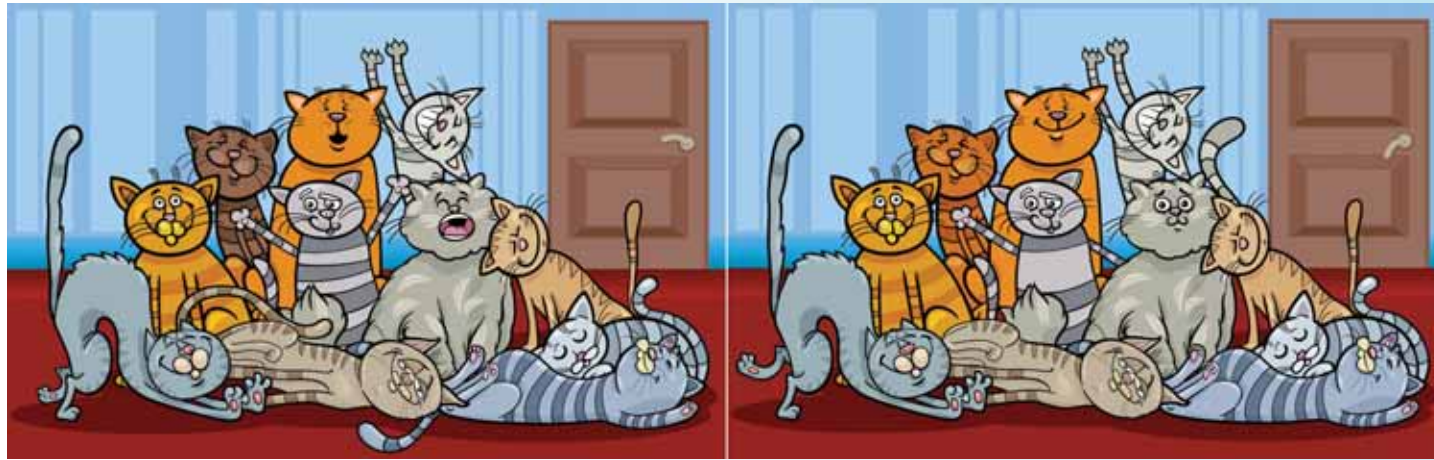
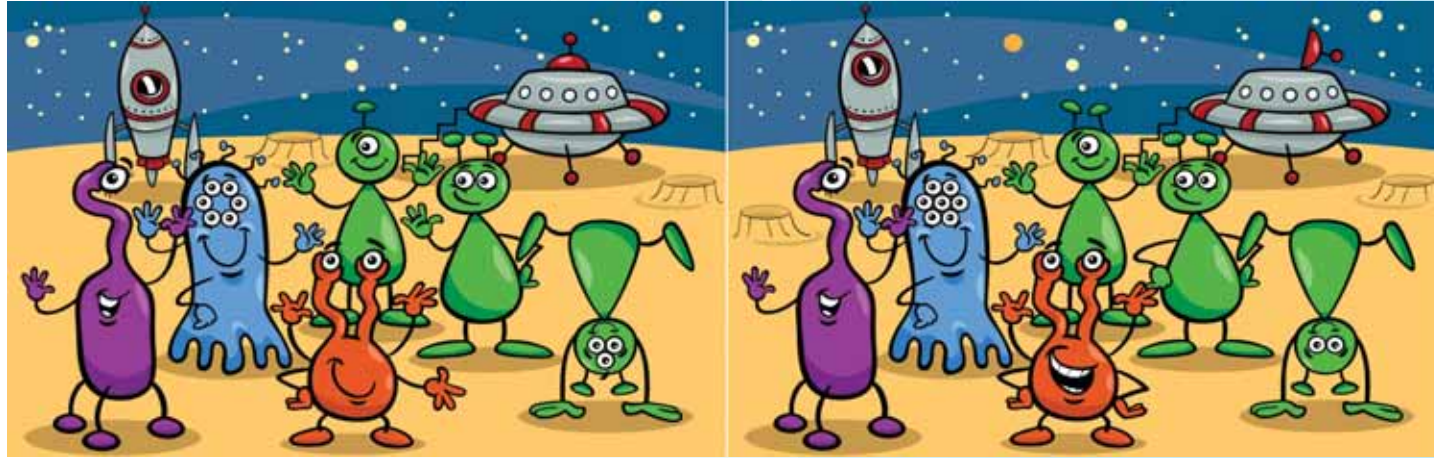
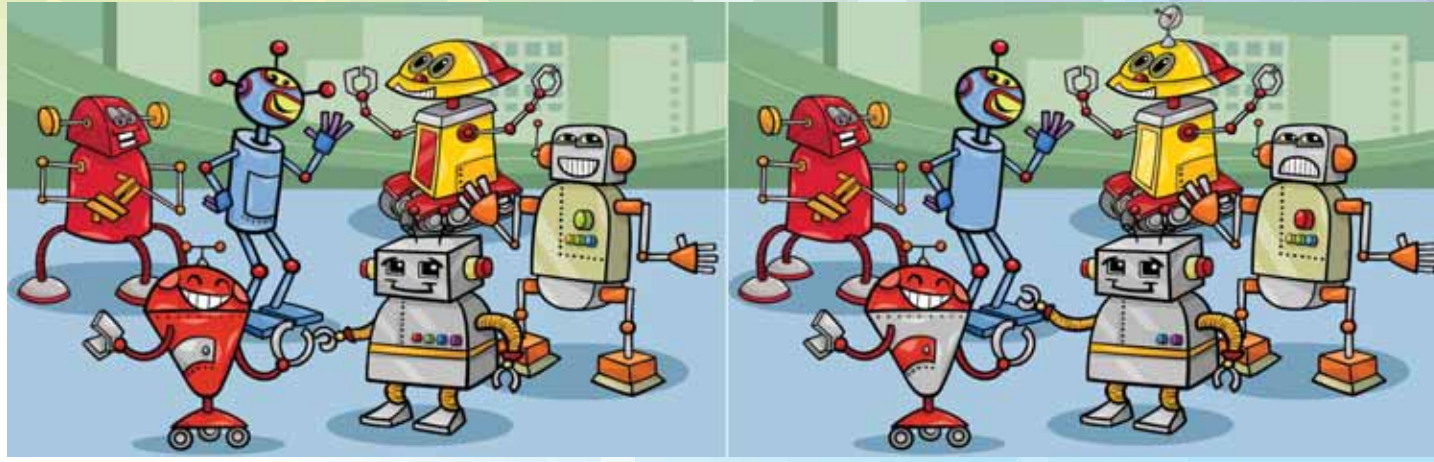
من الممكن أن نقص الإشارات ونلصقها بالأماكن التي نلاحظ وجود تنمر فيها وفي حالة عدم التزام الشخص المتنمر



كن صديقاً جيداً



ما رأيكم يا أصدقاء
أن نقوم بعمل إشارة لمنع التنمر
خاصة بنا، لنعلم الأطفال أن إيذاء
الأخرين ليس قوه

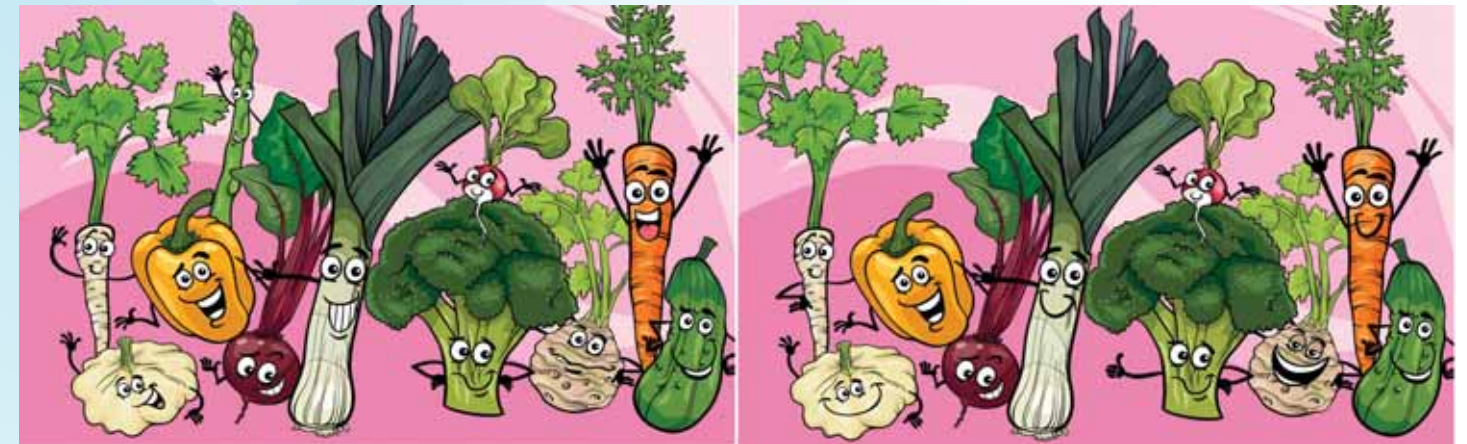


الفرق بين صورتين

هيا يا أصدقائي نجد الفرق بين
الصورتين بأقل وقت ممكن



ما رأيكم ننتشارك مع صديق / ة من سيجد الاختلافات أولاً...



فكرة جميلة أليس كذلك؟ هيا لنجربها

قصة قصيرة لغز سعدون



دخل المعلم إلى مدرسة بناء الغد والتي تقع في ربوع فلسطين الجميلة. بدأ باللقاء التحية والسلام وبعدها أخذ يعدد أسماء الحضور والغياب، وعندما وصل لحرف السين سأل عن سعدون والذي تغيب عن المدرسة لأكثر من أسبوع، أخذ يسأل الأولاد والبنات، أين سعدون يا طلابي الأعزاء؟ جميعهم أشاروا أنهم لا يعرفون! لكن أحدهم شاهده يلعب بالدراجة في حارة السعدية (وهي إحدى حارات البلدة القديمة).

بدأت بطة بالسؤال إن كان أحدهم يعرف السبب الحقيقي لاختفاء الصديق سعدون؟ فهو لا يأتي إلى المدرسة ولا يجيب على اتصالاتهم ويحاول دوماً التهرب منهم.

فقال بطة بعد تفكير طويل:

أعتقد يا أصدقاء أن الأمر خطير، فيجب أن نبدأ التحقيق وجمع الأدلة للعثور على السبب الحقيقي وراء اختفاء صديقنا سعدون، خصوصاً أن أحد الطلاب قد رآه بصحة سليمة على الدراجة الهوائية في زقاق حارة السعدية. إذاً لماذا يتغيب عن المدرسة؟ مع أنه تلميذ نجيب لا يهمل دراسته ولا يغيب.

فقال صليبا: معك حق يا بطة، الأمر يثير الريبة، ولا بد لنا أن

سؤال المعلم أثار تخوف بطة، جارة سعدون والتي تسكن في باب حطة. لتطلب الأصدقاء

أين سعدون يا خالة؟ لقد تغيب لوقت طويل عن المدرسة وما اعتدنا من صديقنا النشيط على ذلك. أتراه بخير؟! أم أن هناك أمراً خطيراً حدث له؟

فأجابت أم سعدون والحزن يملأ العيون: لا أدري ما أقول لكم يا أولادي. ينهض سعدون كل يوم في الصباح مستعداً للذهاب إلى المدرسة، فجأةً يصاب بوعكة في بطنه، أو يصرخ من ألم رأسه، أو يشكو من التواء كاحله.

وعندما أخذه إلى الطبيب يقول أن سعدون بصحة جيدة، والعجيب بالأمر إنني أرى علامات الوجع تبدو بادية على سعدون حقاً. وعندما أسأل سعدون عن سبب وجعه يكتفي بالصمت والجلوس وحيداً بزاوية غرفته، أو باللعب قليلاً باب المنزل والعودة مع آثار اتساخ دراجته وتمزيق ثيابه. ليقول أنه سقط عن الدراجة، لكنني أشعر أن هنالك أمراً يضايق سعدون ولا يريد الإفصاح عنه.

طلبت بطة من أم سعدون أن تأخذهم لمكان جلوس سعدون حتى يتحدثوا معه، ربما يصلوا لحل هذا اللغز الخطير.

عندما رأى سعدون أصدقاءه فرح فرحاً شديداً ورحب بهم كثيراً. قام الأصدقاء بسؤاله عن

يا سعدون وأن هناك سر خطير تخفيه عنا! فأنت تعود وثيابك ممزقة وأقلامك مسروقة وحقيبتك مثقوبة.

هيا قل لنا الحقيقة يا صديقي فنحن هنا لمساعدتك.

بدأ سعدون بالبكاء وقال: أنا لا أستطيع فقد هددوني أن يضربوني أمام الجميع.

فقال صليبا: من هم؟

وقالت نتالي: قل لنا يا صديقي سعدون نحن هناك لمساعدتك، الواضح أن الأمر ليس كذلك فالأمر كما يبدو خطير.



سعدون بالتوجه في الصباح الباكر إلى المدرسة، والتقدم بالشكوى عن هؤلاء الأولاد المتنمرين. وطلبت من الأصدقاء وسعدون أيضاً أن لا يحاولوا أن يكونوا وحيدين، والابتعاد عن الأماكن التي يتواجد بها الأطفال السيئين.

الأطفال ممكن أن يتعرضوا لهذا النوع من الإعتداء وهو التنمر، ومن المهم أن يثق بنفسه ولا يحاول إخفاء الأمر مرة أخرى عنها.

أما إذا رأى عصابة الأولاد المتنمرة مرة أخرى فعليه أن يحاول الابتعاد عن المكان وأن يطلب المساعدة ولا يحاول تقليدهم كي لا يصبح مثلهم.

وفي اليوم التالي تجمع الطلاب الأصحاب قرب باب المدرسة ودخلوا بثقة ومعهم الصديق سعدون، ليرحب به جميع الطلاب، حيث شعر أنه ليس وحيداً كما كان يظن، وأن الجميع معه، وأنه من الأفضل طلب المساعدة في حال الحاجة إليها بدل الهرب.



أما بطة اقتربت من سعدون وقالت له: من الواضح وكما يبدو أنك تشعر بالكثير من الألم والغضب والخوف ولن يفيدك الصمت والإنكار يا صديقي، فيجب أن تقول لنا الحقيقة كاملة كي نفكر معاً بطريقة لمساعدتك.

فاجاب سعدون: حسنا سأخبركم يا أصدقائي. هناك مجموعة من الأولاد يحاولون مضايقتي يقومون بضربي كل صباح، ويأخذون مني مصروفي و عصروني ويهددوني انهم سيسرقون دراجتي. وهم يعترضون طريقي قبل الوصول إلى بوابة المدرسة، وعندما أفكر بإخبار المدير أعتقد أنهم سيضربوني أكثر.

قال صليبا: لماذا؟ كان بإمكاننا أن نطلب المساعدة من المعلم أو المرشد أو أن نتوجه مباشرة إلى مدير المدرسة ليصد الاعتداء الخطير عنك.

فقلت نتالي: لا يفيد يا أصدقاء الآن اللوم بل يجب علينا مساعدة سعدون والوقوف بجانبه لنردع هؤلاء الطلاب المشاغبين عن التنمر على صديقنا سعدون

جلس الأصدقاء ليخبروا أم سعدون حقيقة ألم سعدون النفسي والذي تحول مع الوقت لألم جسدي. فطلبت منهم أن لا يتدخلوا بالأمر كي لا يؤذوا انفسهم؛ حيث ستقوم هي ووالد



سبوتات

أصدقائي

لا ننسى أننا لسنا وحدنا ومن
المهم أن نشارك الكبار بحال
تعرضنا للتنمر بكافة أنواعه

أصدقائي الأطفال هناك عدة أنواع من التنمر المباشر وغير المباشر بما فيه اللفظي والجسدي
والنفسى. ويمكن أن يمارس التنمر في المدرسة أو البيت أو الشارع أو الإنترنت (التنمر الإلكتروني)
وحتى نفرق بين «أنواع التنمر» نعرض لكم السبوتات التالية لاقتراح نصيحة على الشخص
المتنمر عليه ونساعده بمن يلجأ في حال تعرضه للتنمر.

لا تدفعني! لا تضربني!

لا تشد شعري! لا تعضني!

نوع التنمر
كيف احمي نفسي من التنمر وماذا افعل
لمن الجأ في حال تعرضت لمثل هذا النوع من التنمر

أنا تلميذ صغير، بخاف أروح على المدرسة بكير

في مجموعة من الأولاد، بلحقوني بالطرقات

بسمعوني كلمات تهديدات وشتيمات

بيستهزؤا بشيائي، ويسرقوا كتابي

نوع التنمر
كيف احمي نفسي من التنمر وماذا افعل
لمن ألتجأ في حال تعرضت لمثل هذا النوع من التنمر

صورتي الشخصية بمكان آمن بخيها
لو طلبها مني شخص غريب ما برسلها و بعطيها
بلاش يسرقها و يهددني فيها

نوع التنمر
كيف احمي نفسي من التنمر وماذا افعل
لمن الجأ بحالة تعرضت لمثل هذا النوع من التنمر



نوع التنمر

.....
كيف احمي نفسي من التنمر وماذا افعل
.....
لمن الجأ بحالة تعرضت لمثل هذا النوع من التنمر
.....

بطة ضحية للشبكة العنكبوتية



بطة فتاة نشيطة مشتركة بفريق الدبكة الخاص بالمدرسة. وتساfer مع الفريق في رحلات سنوية لعمل عروض في دول عربية وعالمية عدة منها: الأردن، ومصر، وألمانيا، والنمسا. ومن هنا تعرفت بطّة على أصدقاء بمثل عمرها من مختلف أنحاء العالم، تتحدث معهم باللغة العربية والإنجليزية. ودوما تحاول التواصل معهم من خلال الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) تسمع أخبارهم وتشاركهم أخبار البلد وتحدثهم عن وضع الأطفال في فلسطين.

وفي أحد الأيام تم إرسال طلب صداقة باسم زهرة الرّمان مع صورة لفتاة. اعتقدت بطّة أنها صديقة في إحدى الدول العربية، مع أن أمها حذرتها من إضافة الغرباء أو قبول طلب صداقتهم لأنهم ممكن أن يشكلوا خطر ما. لكنها وافقت دون تردد على طلب الصداقة، مع أنها لم تشعر بالراحة من الدعوة.

بداية الحديث مع زهرة الرّمان ومن خلال تفقدها لصفحة الفيسبوك وجدت أنها مشتركة حديثة ولا يوجد بها أي شيء يدل على أن صاحبة الصفحة فتاة. أخبرتها زهرة الرّمان أنها شاهدها بأحد العروض المسرحية، وكانت تحب أن تأتي للعرض وتسلم عليها وتتحدث معها ولكن لم تتح لها الفرصة لذلك، ولذلك بحثت عنها كثيراً على الفيسبوك حتى وجدتتها. وأنها تتمنى لو أنها ترسل صورها الخاصة بالعروض حتى ترى إبداعها وتألقها.

بطّة لوهلة كانت سترفض، إلا أنها شعرت بالفخر بنفسها، وأنها تحب أن تشارك الصور مع معجبيها.

قامت بطّة بإرسال مجموعة من الصور وعبرت لها زهرة الرّمان عن إعجابها بها، وكانت كل مرة تطلب أكثر وبعد أسبوع تفاجئت بطّة بأن زهرة الرّمان قامت بتحويل اسم الفيسبوك خاصتها إلى اسم بطّة، وأنها نشرت كل صور

بطّة وأخذت تضيف أصدقاء بطّة وكأنه حساب جديد لبطّة. وعندما دخلت بطّة للإستفسار من زهرة الرّمان عن سلوكها وسبب فعلتها؟! أجابتها بأن الأمر لا يعنيها وأنها تريد أن تحصل على عدد من الأصدقاء وفي حال أخبرت أحد فإنها ستقوم بفضحها وتشويه سمعتها على الفيسبوك.

في البداية شعرت بطّة بخوفٍ شديدٍ وجلست تبكي لساعاتٍ طويلة، وفكرت أنها قامت بفعلٍ سيء وسوف تتشوه سمعتها، ولكنها قررت ان تذهب إلى أمها وتخبرها عما حدث بالتفصيل.

هدأت الأم من روع ابنتها بطّة وأخبرتها أن هذا ما يسمى بالتنمر الإلكتروني. وهو مثل أنواع التنمر الأخرى التي تحدث في المدرسة أو الشارع، والهدف فرض عقوبة على الطرف الضعيف واستغلاله بهدف إيذائه وتعنيفه. شكرتها على صراحتها وعلى توجهت لها، بدلاً من إخفاء الموضوع. وطلبت منها أن تكتب إعلان على صفحتها بان هناك فيسبوك ينتحل اسمها، وعلى الأصدقاء أن لا يقبلوا طلب الإضافة.

هيا نضع عنوان آخر للقصة؟

لو كنتم مكان بطّة، هل كنتم ستوافقوا على طلبات الصداقة الموجهة من قبل الغرباء؟

في حالة قام أحدهم بتهديدكم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، ماذا ستفعلون ولمن ستلجأون؟

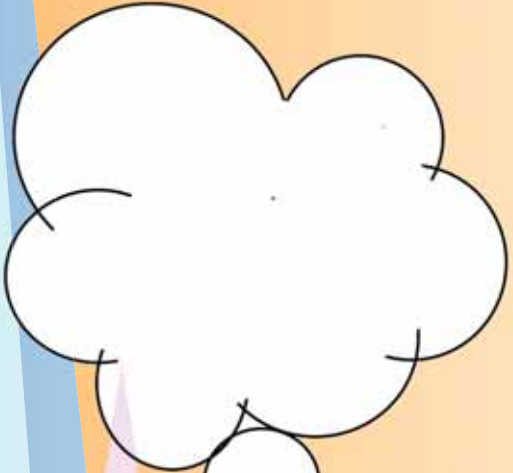
في حال سرق أحدهم صورتك وقام بتهديدك ماذا تفعل؟

ما هي نصيحتكم لبطّة وللأطفال الذين يقعون ضحايا التنمر الإلكتروني؟

ما هي طرق الحماية من التنمر الإلكتروني؟ تعالوا لنعددها حسب القصة.

وطلبت منها أمها أن لا تخاف ويجب أن تثق بنفسها، وأن الصور التي حصلت عليها زهرة الرّمان المتنمرة صور موجودة على عدد من مواقع التواصل الاجتماعية. وطلبت منها أمها حظرها عن صفحتها وعدم التواصل معها او الرد على رسائلها.

سألت الأم بطّة عن الدروس المستفادة، فقالت بطّة: لن أضيف الغرباء ولا أي إنسان حتى أتأكد من هويته ولن أسمح لأي شخص أن يتنمر علي.



قصيدة

لا لا لا

لا لا لا تهددوني

معاملة حسنة عاملوني

لا لا لا تعملوا عصابه وتحاصروني

بالصدقة صادقوني

لا لا لا بإجريكم وأديكم تضربوني

بالتحية تقربولي

لا لا لا تصرخوا وتنادولي

بسمعكم اسمعوني

لا لا لا بعيونكم تجحروني

بمحبة عاملوني

لا لا لا تهملوني وتنبذوني

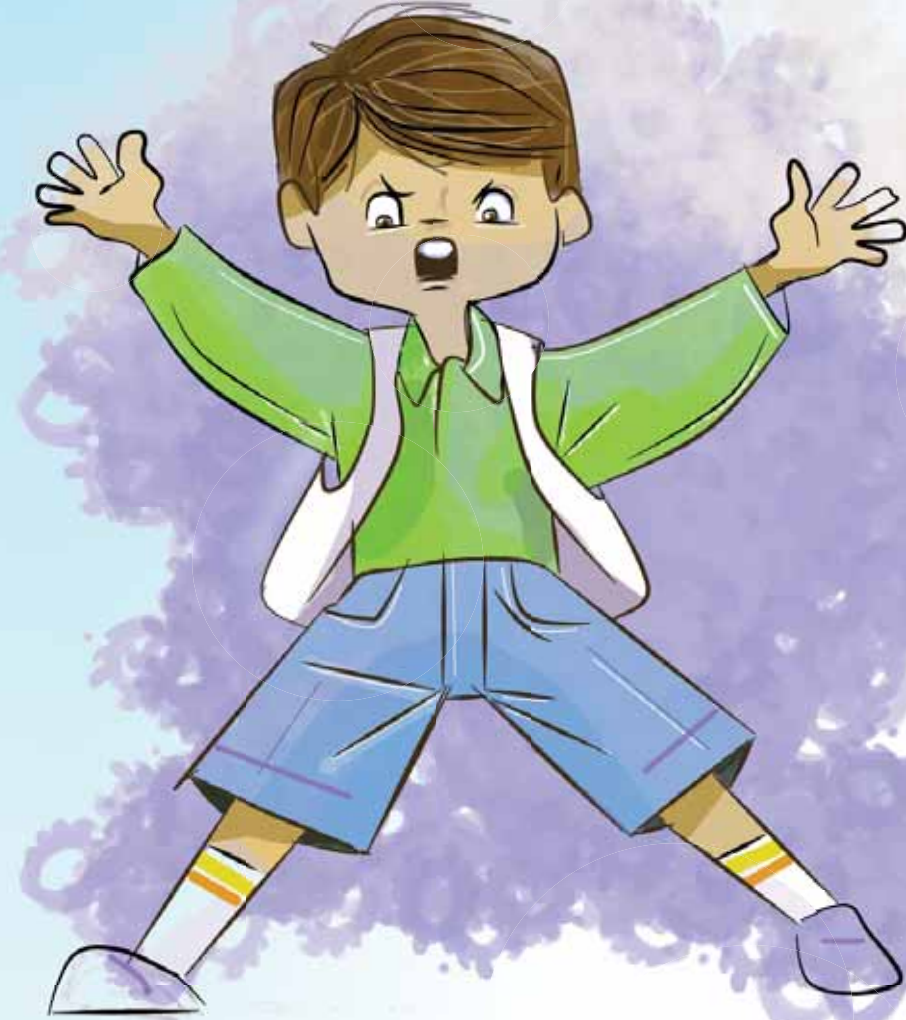
العبوا معي وشاركوني

لا لا لا مش طفل صغير تفكروني

بطلب حماية احموني

لا لا لا تنسوا حقوقي وتتجاهلوني

حقي بسلام وأمان تعيشوني



استغاثة

بقلم إيمان أبو عيّد

أقولها بصوتي

أخلص من صمتي

توقفوا توقفوا

توقفوا وأوقفوا

إيذاي الشديد

تهديدكم والوعيد

تركي وحيد

ضربي الشديد

هذا عنف أكيد

أقولها بصوتي

أخلص من صمتي

ابتعدوا وابتعدوا

العراك من الطرقات

حشري بالممرات

نشر الإشاعات

العبث بالممتلكات

تنمركم بالذات

أقولها بصوتي

أخلص من صمتي

توجهوا ووجهوا

شكواكم للكبار

ليوقفوا الدمار

بعام الصغار

أنا أثق بنفسي

إذا أنا

أتساءل، أرى، أفكر، ألاحظ، أشعر.....

أنا ألاحظ

أنا أرى

أنا أشعر

أنا أفكر

أنا أتساءل



تعالوا نتعلم ماذا يمكن أن نفعل بالمواقف التالية، لنعرز
ثقتنا بذاتنا ولا نتردد بحماية أنفسنا؟؟

- شخص يُراقبني من بعيد
- شخص يحاول مضايقتي
- أحدهم يسرق أقلامي
- أنا متضايق لأن مجموعة من طلاب الصف يسخرون مني
- أنا أحلم بكابوس أن أحدهم سرق حقيتي

٧ نصائح لنحمي أبناءنا من التنمر

١. حث الطفل على إخبارك أو

المدرسين بوجود زميل يُضايقه

٢. غرس الثقة بنفسه حتى لا

يكون فريسة سهلة

٣. تشجيعه على البحث عن

الأصدقاء الجيدين

٤. حثه على عدم تقليد الطفل

المتنمر

٥. نصحه بعدم إظهار مشاعره

أمام زميله الذي يضايقه

٦. حثه على مساندة أصدقائه

الذين يتعرضون للتنمر

٧. حثه على تفادي الأماكن التي

يوجد فيها الطفل العدواني



قرية خربة الدامون



نحن من هنا

على المدينة. ومع أن قرية الطيرة صمدت حتى تموز/يوليو، إلا أنها هوجمت بعنف في الأسبوع الأخير من نيسان، فتم إجلاء النساء والأطفال آنذاك. وجاء في تقرير نشرته صحيفة ((نيويورك تايمز)) أنه بينما كانت قرية الطيرة تتعرض لهجوم، في ٢٦ نيسان ١٩٤٨، كانت القوات اليهودية تهاجم ((قرية أخرى في الجوار)). وخربة الدامون، التي هي أقرب القرى إلى الطيرة، والتي لا تُذكر في المصادر الأخرى، هي في أرجح الظن المقصودة بهذا التقرير.

القرية اليوم:

لم يبق منها اليوم سوى بناء واحد يستعمل سجنًا. وتنمو في الموقع نباتات الصبار وبعض أشجار الفاكهة، كالرمان واللوز، والمنطقة مغطاة بالأحراج، ويستخدمها الإسرائيليون متنزهًا. نزح سكانها الأصليون وأصبحوا لاجئين نتيجة لطردهم من القوات الصهيونية.

مجموعه خمس دومات مخصصاً لزراعة الحمضيات والموز، و١٦١٩ دوماً للحبوب، و٢٨٠ دوماً مروياً أو مستخدماً للبساتين. وكانت أراضيهم تضم أيضاً عدداً من الغابات.

وإلى الأسفل من القرية كان ثمة كهف يستخدم زريبة للمواشي؛ وكان يؤدي إلى سلسلة من الحجرات الجوفية. وقد وُجدت أدوات عدة من الصوان في مدخل الكهف، يعود تاريخها إلى العصر الحجري الحديث في أدنى تقدير.

تهجير القرية:

ليس ثمة تاريخ لاحتلال هذه القرية. لكن المرجح، نظراً إلى موقعها، أن تكون احتُلت قبيل سقوط حيفا أو بعده مباشرة، أي في أواخر نيسان- أبريل ١٩٤٨. فبعد سقوط حيفا، جُهزت الهاغاناه عدداً كبيراً من قواتها لاحتلال القرى المجاورة، من أجل تعزيز سيطرتها

تقع قرية خربة الدامون المُهجرة، على بُعد ١٠ كم جنوب شرقي حيفا، وكانت القرية تقع على السفوح العليا من جبل الكرمل، وعلى الطرف الشرقي لوادي فلاح. وكانت طريق فرعية تربطها بحيفا مباشرة، وطريق فرعية أخرى أقصر منها تصلها بالطريق العام المؤدي إلى تلك المدينة.

الحياة الاجتماعية والدينية في القرية:

وفي فترة الانتداب، صُنفت القرية مزرعة في ((معجم فلسطين الجغرافي المفهرس)) ((Palestine Index Gazetteer)). وكان سكان خربة الدامون من المسلمين، ويعتمدون على تربية الحيوانات وعلى الزراعة في معيشتهم، وكانت الحبوب محصولهم الأساسي، وإن كانوا يستنبتون الزيتون أيضاً.

الحياة الاقتصادية في القرية:

بين عامي ١٩٤٤-١٩٤٥، كان ما

كريمة عبود



كما قامت كريمة عبود بإصدار بطاقات بريدية باسمها مزينة بصور التقطتها بنفسها لمدينة الناصرة والقدس وبيت لحم. أما ورق الصور الذي كانت تستخدمه بعملها، فكانت تحضره من مصر وتحمص الصور في معملها الخاص.

من المؤسف أن كريمة لم تكن معروفة في فلسطين أو العالم حتى اكتشف الباحث أحمد مروان مجموعة صور لها عام ٢٠٠٧ عند تاجر يهودي. كان عدد الصور يزيد عن ١٠٠٠ صورة مع النيجاتيف والوثائق التي تكشف تاريخها وسيرتها.

كريمة أسعد عبود ولدت عام ١٨٩٦ في مدينة الناصرة. لها جذور لبنانية نزحت إلى الناصرة في منتصف القرن الـ ١٩، لتبدأ ممارسة التصوير في عام ١٩١٣ بعد أن أهداها والدها آلة تصوير. فافتتحت أول استوديو لتصوير النساء في بيت لحم من أجل العائلات المحافظة في فلسطين، ومن ثم طورت من عملها فافتتحت مشغل لتلوين الصور وتعديلها.

كان والد كريمة عبود كاهناً كثير التنقل بين فلسطين وبلاد الشام وكانت تصاحبه في تنقلاته وتلتقط صوراً للطبيعة والأماكن.



بإمكانكم قراءة المزيد عن المصورة الفلسطينية كريمة عبود من خلال زيارة الصفحة التالية:

<https://goo.gl/PPoY9g>

تاريخ التهجير:

١٩٤٨/٤/٣٠

عدد السكان قبل التهجير

(٣٩٠) نسمة تقريباً

أقيم على

مسطح أراضي القرية

عام ١٩٤٨ سجن الدامون

المصدر: زوخوت (ذاكرات)، كي لا ننسى (وليد الخالدي)، والذاكرة الفلسطينية.

أهلا بكم يا أصدقاء «بمتجر الإنسانية»

يلا يا اصدقائنا الأطفال نتسوق بدكان الإنسانية وخلينا
نعبي عربة التسوق بالصفات والمشاعر الحلوة اللي
بتساعدنا نكون اقوياء وعندنا اصدقاء بنحبهم ويحبونا
ونتخلص من السلوكيات والمشاعر الي مش حلوه بتبعدنا
عن اصدقائنا وما بنكون فرحانيين

حب، تعاون، تسامح، فرح، دعم، مساندة، تعارك، تضارب، شتم، إيذاء، شجار،
خوف تردد، هروب، هجوم، كره، اشمئزاز، صراخ، ضمة حنان، إحتواء، عض،
تحالف، صداقة، امتعاض، انتعاش، غش، إتهام، قبول لا إرادي، استسلام.

يلا نختار من متجر الإنسانية الصفات
والمشاعر الحلوة اللي بتساعدنا نكون اقوياء
وعندنا أصدقاء بنحبهم ويحبونا

بالم متجر في كمان سلوكيات ومشاعر مش
حلوه بتبعدنا عن اصدقائنا وما بنكون
فرحانيين . يلا خلينا نتخلص منها

من أنا

من أنا

أنا إنسان من هالكون أبيض
أسمر أو أي لون شكلي، لون
عيوني شعري أجعد أو مسدول
ديني، لغتي جنسيتي أو جنسي
ما بعني تعرضني لإيذاء جسدي
أو نفسي ومهما اختلفت عنك
أنا فخور بنفسني

من أنا

أهلا يا أصدقاء يوجد أمامنا
بطاقات تعريفية.

أستطيع أن أختار إحداها
واكتب إسمي وعمري وما
يميزني عن غيري؟

وما أشارك به مع الآخرين وما
أختلف به عنهم... وبالبطاقة
التالية أختار صديق/ة وأملأ
بعض المعلومات التي أعرفها
عنه/ها

مفاتيح المعرفة

الأصدقاء الأطفال، كلنا شركاء بوقف الشخص المستنمر عند حدوده ومساعدة الشخص المتنمر عليه، كبار كنا أم صغار... **ولنحاول** من خلال لعبة مفاتيح المعرفة أن نتعلم تحديد المشكلة للوصول إلى هدفنا، أمل بحماية الشخص المتنمر عليه أو بمنع التنمر أو بمعاقبة الشخص المستنمر...

ما رأيكم أن نطلب المساعدة من أهلنا الكبار شاركنا واللعب معنا وحل الفعالية...

مثال (١)... الهدف: معرفة الشخص الذي يهدد صديقي/ تي

ماذا لو كان شخص أعرفه؟

كيف يمكن إيقافه؟

هل أستطيع حماية صديقي أم أحتاج للمساعدة؟

لماذا يجب أن أساعد صديقي؟

من يكون المعتدى (المستنمر)؟

أين أستطيع أن أجده؟

بم يهدد صديقي؟

لمن أتوجه للمساعدة؟

ماذا لو هددني أنا أيضاً بالإعتداء علي؟

مثال آخر..... الهدف:



أنا سارة عمري ١١ سنة وأسكن في البلدة القديمة في القدس.

أنا كثير انبسطت لما عملت المجلة وتعرفت على أشياء جديدة وحلوة.



أنا اسيل عمري ١٢ سنة، وأسكن في راس العامود في القدس.

لما اشتغلت بالمجلة كثير استمتعت واتعرفت على أشياء جديدة وكمان حسيت إني عملت اشي يفيد قراء المجلة. أكثر شي حلو بالتجربة أنه كان في روح تعاون.



أنا رغد عمري ١١ سنة، أسكن في حارة النصارى - البلدة القديمة في القدس.

أنا كثير انبسطت بعمل المجلة واتعلمت كثير مثل التعاون مع بعضنا البعض واتعرفت على أشياء كثير مفيدة.



أنا بيان عمري ١١ سنة، أسكن في البلدة القديمة في القدس.

كثير انبسطت لما اشتغلت بالمجلة وحببت التعاون بين بعضنا واتعرفت على أشياء جديدة.



مهارات الوقاية من التنمر

اطدقائنا الأطفال بهيك وصلنا لنهاية مجلنا وتعالوا مع بعض نتعلم ونتعرف ونضل متذكرين
مهارات الوقايه الي بتساعدنا وبتحمينا من التنمر



صندوق الحروف

أصدقائي الأطفال أمامكم مجموعة من الكلمات:

التنمر، الجسدي، ضرب،
ركل، شد، ثرثرة، سرقة،
إكراه، اعتداء، إرهاب،
مضاربة، تدافع.

تعبر عن سلوك التنمر
عند حذف الكلمات سنصل الى نصيحة
مكونة من ثمانية حروف

ي	ل	ث	هـ	ء	ة	ق	ر	س	ا	ا	ا
م	ع	ر	ا	ا	د	ت	ع	ا	ل	ل	خ
ض	ر	ث	ر	ب	ا	هـ	ر	ا	ج	ت	ت
ا	م	ر	ك	ع	ف	د	ف	ت	س	ن	ل
ر	ن	ة	ا	ح	م	س	ي	ا	د	م	ا
ب	ت	د	ش	ل	ب	ر	ض	ل	ي	ر	ف
ة	ت	ن	ا	ك	ل	ك	ر	ك	ع	م	ي

لكل الأطفال لنساهم بالحد من التنمر

حلول الفعاليات

فعالية لعبة الحرف المفقود

الأولى حرف (م)

تنمر، ثماء، أمان.

الثانية حرف (ح)

حماية، حق، محبة، احتواء.

الثالثة حرف (ع)

دمعة، دفع، عض.

فعالية كلنا أذكاء

١ أ.١

١٠ د.٢

٥،٤ ب.٣

٥،٤،٣ ب.٤

٥ د.٥

فعالية هيا نضع دائرة حول الكلمة الصحيحة

١. ب بطن

٢. أ عمان

٣. د دينار

٤. ب بارود

فعالية هيا نستخرج من الكلمة التالية كلمات تعبر عن التمر

ميلاد

ألم، دم، يد، لم، لا

معهد

عهد، هم، هد، مع، عد

بحر، برج، حب، ربح

فعالية صندوق الحروف

النصيحة هي: اختلافي معك لا يسمح لك أن تنمر علي.

مجلة دورية تصدر عن المركز الفلسطيني للإرشاد
الدائرة التطويرية، برنامج حماية الطفولة



المركز الفلسطيني للإرشاد
Palestinian Counseling Center

رام الله: 2989788 - 02 نابلس: 2335946 - 09 عزون: 2902462 - 09
www.pcc-jer.org ، Email: pcc@palnet.com

