

# استخدام برنامج WITS في المنزل

## مصدر للمعلومات للآباء والأمهات



## بناء مجتمعات سريعة الاستجابة للوفاية من إيذاء الأقران



www.witsprogram.ca

## نصائح لتعليمها لأطفالكم

- إذا كان من الصعب عليك الدفاع عن نفسك، تجاهل التتمّر، وابتعد، ثم أخبر شخصاً يمكنه مساعدتك.
- تحلّ بروح الدعابة! يُظهر المرح أنك غير منزعج.
- كن حازماً، وليس عدوانياً؛ إن الرد على الاستفزاز يجعل التتمّر أسوأ.
- تذكر أن الإبلاغ عن الأمر ليس من قبيل الوشاية.
- إذا ابتهدت عن الموقف وحصلت على المساعدة، فأنت تمثل جزءاً من الحل. أما إذا اكتفيت بالبقاء والمشاهدة، فأنت جزء من المشكلة.
- ضع نفسك في مكان الطفل الآخر. هل تريد أن تتعرض للمضايقة أو أن تكون منبوذاً؟
- اعتذر للأطفال الذين تنمّرت عليهم.
- كن قائداً حقيقياً. عامل الآخرين باحترام.
- تذكر أن أحداً لا يستحق أن يكون ضحية للتتمّر.

## مصادر إضافية

### الكتب

- التتمّر عبر الإنترنت والتهديدات الإلكترونية. المؤلف: نانسي إي. ويلارد. الناشر: Research Press (2007).
- تخفيف المضايقة. المؤلف: جودي س. فريدمان. الناشر: McGraw Hill (2002).

### المصادر المتوفرة عبر الإنترنت:

- إشراف قادة المجتمع المحلي في منع التتمّر. المؤلف: بوني ليدبيتر. منشورة ضمن كتاب " فهم ومعالجة التتمّر " لمؤلفه آرثر هاوس (2008). متوفر على الموقع التالي: [www.witsprogram.ca/pdfs/schools/research-evaluation/engaging-community-champions.pdf](http://www.witsprogram.ca/pdfs/schools/research-evaluation/engaging-community-champions.pdf)
  - مصادر يُنصح بقراءتها للآباء والأمهات: [www.witsprogram.ca/families/more-resources](http://www.witsprogram.ca/families/more-resources)
- تم إعداد هذا الكتيب عن طريق التعاون المستمر بين مؤسسة Rock Solid Foundation وباحثي مركز جامعة فيكتوريا للشباب والمجتمع.



## برامج WITS

تجمع برامج WITS بين المدارس، والأسر، والمجتمعات المحلية من أجل خلق بيئات سريعة الاستجابة، والتي تساعد أطفال المدارس الابتدائية على التعامل مع إيذاء الأقران. إن WITS هي اختصار لكلمات تعني: ابتعد، تجاهل، تحدّث عن الموضوع، واطلب المساعدة، وتمثل استراتيجيات يمكن للأطفال استخدامها عندما يواجههم موقف ينطوي على النزاع.

يوفر WITS أيضاً لغة مشتركة للبالغين، سواء في المدرسة أو ضمن المجتمع، والتي تمكنهم من التواصل بشكل إيجابي واستباقي حول إيذاء الأقران وعلى الاستجابة بفعالية لطلبات الأطفال للحصول على المساعدة.

## ”يساعدك برنامج WITS على

التواصل مع المدرسة لأنك تستخدم نفس

اللغة. إن الأمر بهذه البساطة“

دورين براون، أم

## دور الآباء والأمهات

على الرغم من أن برامج WITS تقدّم في المدرسة، فإن الآباء والأمهات يلعبون دوراً مهماً في المنزل أيضاً. إن التحدث عن برامج WITS في المنزل يعلم الأطفال تطبيق هذه الاستراتيجيات خارج نطاق المدرسة.

عندما يقوم الآباء والأمهات بمساعدة الأطفال على تعلم استراتيجيات للتعامل مع النزاعات، فهم:

- يمكنون أبناءهم من الدفاع عن أنفسهم
- إظهار توافرهم للمساعدة في حل المشاكل
- تعليم أطفالهم المهارات التي يحتاجون إليها من أجل حل المشاكل قبل استفحالها

# كيف يمكنك استخدام برامج WITS في المنزل؟

عند قراءة الكتب أو مشاهدة التلفزيون مع طفلك، اطرح أسئلة من شأنها أن تُبين الاستراتيجيات المحتملة للتعامل مع النزاعات. ويمكن أن تشمل الأسئلة ما يلي:

- ما المشكلة التي تعتقد أن الشخصية الرئيسية تعاني منها؟
- هل المشكلة شيء يمكن للشخصية الرئيسية حلها بمفردها أم أنها كانت بحاجة إلى مساعدة؟
- كيف يمكنك أن تعرف متى تطلب المساعدة، ومتى تقوم بحل المشكلة بنفسك؟
- هل سبق أن تعرضت لمشكلة مماثلة أو تعرف شخصاً تعرض لمثلها؟ كيف تم حل المشكلة؟ ما الذي فعلته؟ وما الذي لم تفعله؟
- كيف يمكنك استخدام استراتيجيات WITS لحل مشكلة مماثلة في المستقبل؟
- كيف تصرف الشخصيات الأخرى؟ ما المشاعر التي أثارها أفعالهم لدى الشخصية الرئيسية؟ هل كان بوسعهم التصرف بشكل مختلف؟ أي من استراتيجيات WITS كان بوسعهم استخدامها



1. استخدم لغة البرامج WITS في المنزل- ذكّر أطفالك بأن يقوموا بالابتعاد، والتجاهل، والتحدث عن الموضوع، ثم طلب المساعدة عندما يتنافسون على اللعب، ومشاهدة التلفزيون، ومن يمكنه أن يذهب أولاً، أو إذا تعرضوا لمشاكل أكثر خطورة مثل الضرب، والدفع، والإغاة، والتهديد.
2. اقرأ كتب WITS مع أطفالك- يمكنك استعارة كتاب عن برامج WITS من مكتبة مدرسة طفلك. يمكنك العثور على قائمة الكتب المتوفرة عبر الإنترنت، وذلك على الموقع التالي: [www.witsprogram.ca/schools/book-lists](http://www.witsprogram.ca/schools/book-lists).
3. شاهد البرامج التلفزيونية مع أطفالك وأصدقائهم- تحدّث عن التصرفات والخيارات الشخصية المستخدمة في حل النزاعات.
4. استخدم فترات المهلة التي تتيحها البرامج WITS – تمثل المهلة فرصة عظيمة للأطفال للابتعاد عن النزاع وتجاهله من أجل التفكير في حل جيد. بعد فترة المهلة (إن دقيقة واحدة لكل سنة من العمر تمثل دليلاً إرشادياً جيداً)، ناقش موضوع النزاع مع طفلك وحده، وبعد ذلك جنباً إلى جنب مع أحد الأصدقاء أو الأصدقاء. اطلب منهم التحدث عن الكيفية التي خرج بها الموضوع عن السيطرة، وكيف كان بوسعهم استخدام تقنيات البرنامج WITS لتجنب النزاع، وكيف يمكنهم التصرف على نحو مختلف في حالة نشوب نزاع آخر.
5. استخدام مبادئ WITS في حل نزاعاتك الشخصية- إذا شاهدك أطفالك وأنت تستخدم مبادئ WITS في التعامل مع المشكلات، فسوف يفهمون بشكل أفضل كيف يمكنهم استخدام استراتيجيات WITS في العديد من المواقف والبيئات المختلفة.
6. فم بالثناء على أطفالك عند استخدامهم لمبادئ WITS - شجّع أطفالك على الاستمرار في استخدام مبادئ WITS، وعلى معالجة النزاعات بشكل إيجابي واستباقي.

## أربع خطوات لحل النزاعات بين الأشقاء أو الأقران

1. اسأل عن طبيعة النزاع.
2. اسأل الأطفال عن أي من مبادئ WITS يمكنهم استخدامه في حل النزاع، فقد يحتاجون إلى تجربة جميع استراتيجيات WITS من أجل التوصل إلى حل.
3. اسألهم عما يعتقدون أنه سيحدث إذا استخدموا استراتيجيات WITS.
4. تحدث معهم عن سبب كون استخدام استراتيجيات WITS هو خيار أفضل من الشجار.