



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

التنمر

Bullying



ماهو التنمر؟

التنمر هو ظاهرة عدوانية وغير مرغوب بها تنطوي على ممارسة العنف والسلوك العدواني من قبل فردٍ أو مجموعة أفراد نحو غيرهم، وتنتشر هذه الظاهرة بشكلٍ أكبر بين طلاب المدارس، وبتقييم وضع هذه الظاهرة يتبين أن سلوكياتها تتصف بالتكرار، بمعنى أنها قد تحدث أكثر من مرة، كما أنها تعبر عن افتراض وجود اختلال في ميزان القوى والسلطة بين الأشخاص؛ حيث إن الأفراد الذين يمارسون التنمر يلجؤون إلى استخدام القوة البدنية للوصول إلى مبتغاهم من الأفراد الآخرين، وفي كلتا الحالتين، سواءً أكان الفرد من المتنمرين أو يتعرض للتنمر، فإنه معرض لمشاكل نفسية خطيرة ودائمة.



ماهي أنواع التنمر؟

توجد أنواع محدّدة لسلوكيّات التنمر والتي تشمل ما يلي:

الإساءة اللفظيّة أو الخطيّة: مثل استخدام أسماء أو ألقاب

الأفراد ، أو عرض ملصقات مسيئة للآخرين.

استخدام العنف: يشمل كذلك التهديد بالعنف :

- التّحرش الجنسي: يعتبر سلوكاً غير مرحب به ومزعج جداً، ويُسبب الخوف، والإهانة للضحيّة، وقد ينتج عنه جريمة ما.
- التمييز العنصري: الذي ينطوي على معاملة الناس بشكل مختلف حسب هويّتهم.
- التسلّط الإلكتروني: وذلك باستخدام الإنترنت أو الهاتف للتهديد أو الإكراه.



ماهي آثار التنمر؟

علينا أن نتخلص من هذه الأفعال في حياتنا و المساعدة على القضاء عليها، لأنها تترك في الضحايا هذه الآثار:

- الشكوى من مشاكل صحية.
- الكآبة والقلق (زيادة احتمال الإصابة بالرهاب الاجتماعي).
- نمو مشاعر متزايدة من الوحدة والحرز.
- تغير في نمط النوم والأكل .
- قلة الاهتمام في نشاطات كانت ممتعة في السابق.
- هذه المشاكل السابقة قد تستمر بالوجود حتى بعد الوصول إلى سن البلوغ.



ماهي آثار التنمر؟

- الانخفاض في الأداء المدرسي أو الجامعي، وانخفاض في معدل أداء الطالب في الامتحانات، وهناك احتمال كبير أن يُفضّل طالب المدرسة الابتعاد عن الدخول إليها بالكامل أو التغيب عنها كثيرًا.
- يوجد حالات نادرة يشعر فيها من يتعرض للتنمر برغبة الانتقام العنيف، وهو ما حدث في بعض المدارس خلال التسعينات، وقد انتشرت وقتها حوادث إطلاق نار في المدارس تبين أن العديد منها سببه تعرض المجرم إلى التنمر.



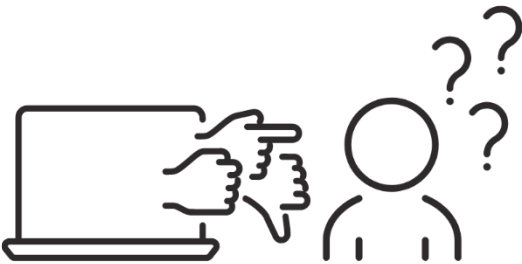
حقيقة

من يشهد فعل التنمر لشخص آخر، قد تظهر عليه آثار هو الآخر مثل زيادة في رغبة التدخين وشرب الكحول واستخدام المخدرات (في المجتمعات الغربية أكثر من غيرها)، وقد يرغبون هم أيضًا بعدم الذهاب إلى المدرسة أو قد يعانون من مشاكل نفسية عقلية مثل الكآبة أو القلق المستمر.



حقيقة

من الخاطيء اعتبار التنمر سبب رئيسي لانتحار المراهقين،
فلأجل اتخاذ قرار خطير مثل هذا، لا يمر الإنسان بتجربة مزعجة
مثل هذه فقط، بل هنالك عوامل عديدة تؤثر عليها بشدة لأخذه
إلى هذا المطاف، ولكن بشكل عام يبقى التنمر مشكلة لا
يستهان بها في حياتنا اليومية.



ماهي طرق التعامل مع الشخص المتنمر؟

يجب عليك اتباع هذه الخطوات، أو لنقل يجب أن تتحلّى ببعضها، في حال واجهك شخص متنمر:

- كن واثقًا بنفسك دائمًا: لا تدع من أمامك يشعر بأنك لا تستحق احترامه، مهما يكن، بل ابقى واثقًا من نفسك ومن أجوبتك وتصرفاتك، واجعله يشعر بذلك، أي في حال بدأ بالتنمر، من الأفضل أن تردّ عليه بلغة التهذيب والاحترام، فهو بذلك سيفقد الأمل في تهديمتك.
- حاول أن تكون شخصًا اجتماعيًا: يعمل المتنمر على جعل ضحيته تشعر بالوحدة، وعندما يكون لديك علاقات اجتماعية قوية، فمن الصعب أن يؤثر عليك شخص غايته جعلك تشعر بالفشل.



ماهي طرق التعامل مع الشخص المتنمر؟

- كُن حازمًا ولطيفًا في نفس الوقت: لا تدع مجالًا للمتنمر بأن يستفزك أو أن يتحداك، اکتفِ بلغة بسيطة وهادئة أثناء كلامك. لا تنس أنك إذا واجهته بالمثل، فأنت شخص متنمر مثله.
- بناء حدود شخصية: يجب عليك بناء حدود مع أي إنسان في حياتك، عندما يعرف كلُّ حدّهِ؛ لن يتجرأ على تجاوزه.



ماهي طرق التعامل مع الشخص المتنمر؟

- حاول أن تكون بديهيًا وسريعًا في التفكير، وباردًا في الإجابة: أي عندما تشعر بأن الشخص أمامك يحاول تدريجيًا التنمر عليك وإثارة غضبك، فكّر بسرعة فيما ستقوله، ولكن من جانب آخر، ارجع خطوتين إلى الوراء، ودافع عن نفسك بلطف وبرودة كما قلنا، أنت بذلك تمتص غضبك وتُشعل النار في المتنمر.



من هو الشخص المتنمر؟

المتنمر هو ذلك الذي يحقد على الآخرين ويحتقرهم للونهم أو جنسهم أو أصلهم أو وظائفهم.

ماهي خصائص الشخص المتنمر؟

من خصائص المتنمر التي يتمتع بها هي :

- * يكون دائم الصراع والخصام لأكثر مدى ممكن .
- * عدم التسامح، التهديد والترهيب تجاهل الآخرين وعدم احترامهم او الشعور بالعطف اتجاه اي شي .
- * لا يقبل المحاسبة، يتعامل بالدكتاتورية .
- * لديه أنانية زائدة، ويطلق أحكام قاسية بشكل متكرر.



ما حكم التنمر في الإسلام؟

نهى الله عن التنمر في قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِاللُّقَابِ ۗ يَبْسُ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۗ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ} "سورة الحجرات: الآية 11 "

فقد أوضح في معنى الآية الكريمة أن بها نهياً صريحاً من الله سبحانه وتعالى عن احتقار الناس والاستهزاء بهم لوجود مرض أو فقر أو أي صفة مختلفة أو غير مألوفة، فربما يكون الشخص الذي تمت السخرية منه له قدرٌ عند الله أعظم من الساخر، بل وربما يكون أحب لله من الشخص الذي قد تنمر عليه.



ماهو علاج التنمر؟

❖ دعم الأهل للشخص المتعرّض للتنمر والوقوف بجانبه، واحتضانه، وعدم التعامل معه بقسوة

❖ من المهم تثقيف جميع أفراد المجتمع والأطفال والمعلمين والوالدين بطبيعة التنمر وحقيقته، وفهم سلوكيات الشخص المتعرّض للتنمر لمساعدته على الخروج من هذه الحالة.

❖ تعزيز ثقة المتعرّض للتنمر بنفسه، وقدرته على استعادة صحته النفسيّة والمعنوية.



ماهو علاج التنمر؟

- ❖ تشجيع المتعرّض للتنمّر على المشاركة بالأنشطة الاجتماعية، والانخراط في المجتمع.
- ❖ تقديم العلاج النفسي للشخص المتعرّض للتنمّر، واستشارة الطبيب النفسي لمساعدته على علاج هذه المشكلة.
- ❖ تربية الأطفال تربية سليمة وعدم استخدام العنف معهم.



ماهي العلامات التي تدل على تعرض طفلي

للتنمر؟

علامات تدل على تعرض طفلك للتنمر ولكن كل تلك الأمور السابق ذكرها تتم داخل المدرسة وبمعزل عن الأهل فكيف للأم أن تعرف أن طفلها يتعرض للتنمر وهنا يأتي ضرورة متابعة طفلك بشكلٍ جيد ومستمر داخل المنزل وإبقائه قيد الملاحظة التي لا تضايقه وهناك عدد من العلامات عند ظهورها على طفلك فهناك احتمالية كبيرة لتعرضه للتنمر بشكل كبير.



ماهي العلامات التي تدل على تعرض طفلك

للتنمر؟

- نفور طفلك من المدرسة وعدم رغبته في الذهاب إليها مطلقًا والتحجج بشكلٍ مستمر للغياب.
- فقدان الطفل ثقته بنفسه ويظهر ذلك في ميله لعدم الاختيار وترك الآخرين يختارون له، وإحساسه بالفشل.
- ميل الطفل للعزلة والجلوس بمفرده بشكلٍ مستمر وملحوظ على عكس طبيعته.
- فقدان الطفل لشهيته ونفوره من الطعام حتى عن الأكلات التي يحبها ويفضلها.
- شعور الطفل بعدوانية تجاه زملائه والحديث عنهم بطريقة مليئة بالحقد والكراهة.



كيف تواجه التنمر؟

بعد ملاحظتكِ واحدة أو أكثر من تلك العلامات على طفلكِ،
هنالك عدد من الخطوات بإمكانكِ اتباعها:

- ابدأي في الحديث معه بشكلٍ ودي وبكامل الهدوء؛
للتعرف عما يواجهه داخل المدرسة او داخل المنشأة وعما
تعرض له ولا تبدأي في إسداء النصائح بمجرد أن يخبركِ
بما حدث فقط استمعي إليه.
- أبلغِي المرشد أو المرشدة النفسية بالمدرسة عما
تعرض له طفلكِ؛ لاتخاذ الإجراءات اللازمة الناتجة عن
التنمر.
- احرصي على دعم ثقته بنفسه بشكلٍ مستمر وإلقاء
كلمات الإطراء والإعجاب المستمرة على مسمعه وحدكما
وأمام العائلة وأصدقائه.



كيف تواجه التنمر؟

- تحدثي معه عن التنمر وكيفية مواجهته ولكن بالبعد عن العنف، سواء بأن يطلب من المتنمر أن يتركه وشأنه أو يتجنبه أو يخبر المعلم.
- احرصى على أن يشارك طفلك بالأنشطة المدرسية ولعب الرياضة؛ لأنه كلما حقق الطفل إنجازات كلما زادت ثقته بنفسه.
- لا تخجلي من استشارة طبيب نفسي للأطفال للتعرف على أنسب الطرق للتعامل مع طفلك في حالة تعرضه للتنمر.
- تعزيز ثقة طفلك بنفسه ضد أي سلوك عدواني يتعرض له.



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيي الخدمة الإجتماعية الطبية
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم الخدمة الإجتماعية

وحدة التوعية الصحية

IAU-23-401



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University