



القيادة العامة لشرطة إمارة الشارقة
Sharjah Police Headquarters



الثقافة الأمنية

كن صديقاً
ولا تشنمر



الحلقة الثانية



احم طفلك من التنمر المدرسي ووضح له أشكال التنمر المدرسي بالصور كيف يتصرف إذا تعرض لأي شكل من أشكال التنمر؟

تعريف التنمر المدرسي

التنمر المدرسي سلوك عدواني يمارسه الطالب في المدرسة تجاه طالب آخر بشكل متعمد أو متكرر ويشمل: التنمر اللفظي أو التنمر الاجتماعي أو التنمر الجسدي

أشكال التنمر

التنمر الجسدي : يتضمن الضرب والدفع والبصق على الآخرين وإتلاف ممتلكات الغير .

التنمر اللفظي: يتضمن إطلاق أسماء على الآخرين والسخرية والتوجيه والاستخفاف بالمحيطين للتقليل من مكانتهم.

التنمر الاجتماعي: عبارة عن عزل شخص عن مجموعة الرفاق ثم مراقبة تصرفات الآخرين ومضايقتهم بالاستبعاد الاجتماعي وحرمان الزملاء من المشاركة في الأنشطة المختلفة.

التنمر الجنسي: مثل التحرش الجنسي أو نشر إشاعات جنسية عن شخص ما أو شتم الآخرين بألفاظ جنسية.



التنمر الإلكتروني: عبر وضع أمور مهينة للشخص سواء علّناً أو بالسر، مثل رسائل، وصور، وفيديوهات، وتشويه سمعة، أو رفض مصادقته عبر موقع التواصل الاجتماعي.

أسباب التنمر:

الوحدة. الشعور بعدم الأهمية والوحدة قد تولد التنمر بهدف اكتساب الاهتمام والشعور بالقوة حتى وإن كان المتنمر ينتمي إلى مجموعة، فهذا لا يعني أنه يشعر بالانتماء والأهمية لهذا يحاول إيجادها عبر التنمر على الآخرين.

المشاكل المنزلية. كثير من المتنمرين يعانون من اضطرابات في منازلهم مثل التعنيف اللفظي والجسدي والجنساني والعاطفي وغيرهم مما يدفعهم للتتنمر على الآخرين بغية سكب غضبهم المكبوت. في هذه الحالة من المهم أن نعلم أن المتنمر هو أيضاً ضحية.

عدم تقدير الذات. إن كان الشخص يشعر بعدم القيمة (غير جميل، غير ذكي، غير مستحق، غير قادر ماديًّا..) فإنه يحتاج إلى الشعور بأنه أفضل من ذلك وأسهل طريقة له هي عبر الحطُّ من الآخرين مما يدفعه للتتنمر. الغيرة. إذا كان المتنمر يعاني من الغيرة من أحد ما فغالبًا ما سيحاول صُبَّ غيرته وانزعاجه على ذلك الشخص. غالباً ما يكون سبب الغيرة شهرة الشخص الآخر أو مستوى الاجتماعي. الانتماء إلى مجموعة من المتنمرين. وهذا يكسب المتنمر المزيد من القوة بفضل دعم فريقه له.

التكبر. بعض المتنمرين يعانون من التكبر مما يجعلهم يعتقدون أنهم أفضل ما حصل في العالم وبالتالي يتتنمرون على كل من هم دون مستواهم.



الرغبة في التأثير. بعض المتنمّرين يرغبون بكسب إعجاب الآخرين عبر إضحاكهم وتسليتهم من خلال التنمّر على غيرهم.

رؤيّة الآخر مختلف. بعض المتنمّرين يتبنّون مجرد أنّهم يرون الشخص الآخر مختلّاً عنهم، وهم سيشيرون إلى هذا الاختلاف علنًا بطريقة ساخرة بهف التنمّر.

نتائج التنمّر:

التنمّر يؤثّر على الجميع: على الضحية، وعلى المتنمّر، وعلى المشاهدين. تأثيرات التنمّر كثيرة ومنها الصحة العقلية والنفسية العاطفية، واستخدام العقاقير، والانتحار.

التأثير على الضحية:

الأولاد الذين يتعرّضون للتنمّر غالباً ما يعانون من الإحباط والقلق، الحزن الشديد، الوحدة، اضطرابات في النوم والأكل، عدم الرغبة بمواصلة الأنشطة، وأيضاً مشاكل صحية، يتأخر في الدراسة، وقد يتغيبون عن المدرسة أو يرفضون الذهاب إليها في كثير من الأحيان، وقد تكون نسبة من (10-1) يتكون المدرسة بسبب التنمّر، وصولاً إلى الانتحار. التنمّر هو السبب الثالث عالمياً للموت بين المراهقين.

التأثير على المتنمّر:

الأولاد المتنمّرين غالباً ما يعانون من: استخدام الكحول، الدخان والمُخدّرات، والدخول في عراك، ترك المدرسة، نشاطات جنسية مبكرة، وعندما يكبرون قد تكون لديهم علاقات مسيئة مع المقربين (شريك الحياة، الأولاد، الأهل)، وقد يدخلون في سياق إجرامي.

كيفية معالجة التنمر:



- عدم القيام برد فعل تجاه التنمر مثل البكاء أو غيره. لا تدع المتنمر يشعر أنه نجح بأذيتك، وابتعد عنه بهدوء، وإذا استمر التنمّر دافع عن نفسك.
- اعرف قوتك. المتنمر سيجعلك تشعر أنك ضعيف لكن هذا غير صحيح، اعلم أنك قوي وكل ما عليك فعله هو إظهار هذه القوة.
- تجنب المتنمرين. لا تتوارد في نفس المكان معهم أو على نفس الطريق، لكن لا تدعهم يشعرون أنك تتجنبهم، وحاول أن تكون برفقة أصدقائك.
- تعرّف على نفسك أكثر. اكتشف مدى روعتك من الداخل، واعرف نقاط قوتك ونقاط ضعفك. اعرف ماذا تريد وما أنت قادر أن تفعل. اكسب الثقة بنفسك ولا تدع التنمّر يسلبك ثقتك بنفسك.
- لا تدع التنمّر يجعلك متنمّراً. آخر ما قد ترغب به هو أن تصبح متنمّراً، ولا تتبنّى سلوك المتنمر ولا تدعه يغلبك بأن يجعلك مثله.
- تفادي التنمّر ولا تدخل في شجار أو قتال. حاول أن تعرف نوع التنمّر الذي



تعامل معه، فهل هو لفظي، جسدي، عاطفي... هذا يساعدك على معرفة كيفية التعامل مع الشخص أو تفاديه.

- بلغ عن التنمّر ، مثلا الأهل والأساتذة، أو للسلطات المعنية في حال التنمّر الجنسي أو عبر الإنترنوت. بلغ المدرس أو الأهل يساعدونك بوضع مخطط للحماية من التنمّر.



- في حال التنمر عبر الإنترنت أو الهاتف، يجب الغاء رقم الشخص المتصل، لا تصادق من لا تعرفهم عبر الإنترنت، لا تعط معلوماتك الخاصة عبر الإنترنت لأحد.

أمور يجب أن ينتبه لها المسؤولون (المدرسين - الأهل) :

- تربية الأولاد تربية صحية بعيداً عن العنف والتنمر.
- تعزيز الثقة بالنفس لدى الأولاد.
- تدريب الأولاد على رياضات الدفاع عن النفس لتعزيز قوتهم البدنية وثقتهم بأنفسهم.
- الاستماع إلى الأولاد وسؤالهم إن كانوا يعانون من أي نوع من أنواع التنمر.
- الانتباه إلى أي علامة تنمر قد تظهر على الطفل.
- تأمين برامج فعالة لتوعية الأولاد على التنمر وخطورته وكيفية الحماية منه.
- عرض ضحية التنمر على أخصائي في حال استدعي الأمر.

الأسباب السيكولوجية للتنمر

من الناحية السيكولوجية عادةً ما يكون المتنموون، ذوي شخصيات قوية ومن الشخصيات السيكوباتية psychopath المضادة للمجتمع، وتكون خطورة هذا النوع في إمكانية تحوله خارج المدرسة إلى مشروع مجرم يهدد استقرار المجتمع، حيث غالباً ما يؤسس المتنموون عصابات إجرامية أو ينضمون إلى عصابات إجرامية قائمة. إلى جانب ما ذكر، يمكن أن يلجأ الطفل إلى العنف نتيجة مرضه واضطراباته السلوكية التي تحتاج إلى علاج وتدخل من أشخاص مهنيين، مثل الاختصاصيين النفسيين أو المرشدين في المدارس.

الأسباب المرتبطة بالإعلام والثورة التقنية

العلاج الأسري

تعتبر الأسرة البيئة الأولى التي تؤثر في سلوك الطفل، وهي بذلك تكتسي أهمية بالغة في ترتيب المتتدخلين في علاج ظاهرة التنمر، وليكون التدخل الأسري فعالاً، لابد من التروي وعدم العجلة في الحكم على سلوك الطفل ووصفه بالمتنمر قبل أن تتضح الرؤية وتم دراسة المشكلة من جميع الجوانب، واستشارة جميع المتتدخلين في حياة الطفل.

دور المدرسة مع التنمر

إن التعامل الأمثل مع التنمر المدرسي يتم من خلال تطوير برنامج مدرسي واسع بالتعاون بين الإدارة التربوية والطلبة والمعلمين وأولياء الأمور والمجتمع المدني، بحيث يكون هدف هذا البرنامج هو تغيير ثقافة المدرسة، وتأكيد الاحترام المتبادل، والقضاء على التنمر ومنع ظهوره



أرقام هواتف تهمك

999 طوارئ شرطة الشارقة

901 مركز خدمة الاتصال للحالات غير الطارئة

998 الإسعاف

997 الدفاع المدني

065584444 وحدة الإسعاف والإنقاذ

0527003333 الشرطة المجتمعية

065943210 إدارة التحريات والمباحث الجنائية
80044 رقم مجاني

مع تحيات شرطة الشارقة