

كن صديقاً ولا تتنمر





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 متكرّر 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 والتوبيخ 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 علناً أو بالسر، مثل رسائل، وصور، وفيديوهات، وتشويه سمعة، أو رفض مصادقته عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

أسباب التنمر:

الوحدة. الشعور بعدم الأهمية والوحدة قد تولّد 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 والجنسي والعاطفي وغيرهم مما يدفعهم للتنمر 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 مادياً..) فإنه يحتاج إلى الشعور بأنه أفضل من ذلك وأسهل طريقة له هي عبر الحطّ من الآخرين مما يدفعه للتنمر. الغيرة. إذا كان المتنمر يعاني من الغيرة من أحد ما فغالباً ما سيحاول صبّ غيظه وانزعاجه على ذلك الشخص. غالباً ما يكون سبب الغيرة شهرة الشخص الآخر أو مستواه 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 حدث في العالم وبالتالي يتنمرون على كل من هم دون مستواهم.



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

رؤية الآخر مختلف. بعض المتنمرين يتنمرون لمجرد أنهم يرون الشخص الآخر مختلفاً عنهم، وهم سيشيرون إلى هذا الاختلاف علناً بطريقة ساخرة بهدف التنمر.

نتائج التنمر:

التنمر يؤثر على الجميع: على الضحية، وعلى المتنمر، وعلى المشاهدين. تأثيرات التنمر كثيرة ومنها الصحة العقلية والنفسية العاطفية، واستخدام العقاقير، والانتحار.

التأثير على الضحية:

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

الأولاد المتنمرين غالباً ما يعانون من: استخدام الكحول، الدخان والمخدرات، 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 التنمر 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 تتواجد 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 التنمر يسلبك ثقتك بنفسك.

- لا تدع التنمر يجعلك متنمرًا. آخر ما قد ترغب به هو أن تصبح متنمرًا، ولا تتبنّى سلوك المتنمر ولا تدعه يغلبك بأن يجعلك مثله.

- تفادى التنمر ولا تدخل في شجار أو قتال. حاول أن تعرف نوع التنمر الذي تتعامل معه، فهل هو لفظي، جسدي، عاطفي... هذا يساعدك على معرفة كيفية التعامل مع الشخص أو تفاديه.



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



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

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

- تربية الأولاد تربية صحية بعيداً عن العنف والتمرّ.
- 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 التمرّ.
- الانتباه إلى أي علامة تمرّ قد تظهر على الطفل.
- تأمين برامج فعالة لتوعية الأولاد على التمرّ وخطورته وكيفية الحماية منه.
- عرض ضحية التمرّ على أخصائي في حال استدعى الأمر.

الأسباب السيكولوجية للتمرّ

من الناحية السيكولوجية عادةً ما يكون المتنمرون، ذوي شخصيات قوية ومن الشخصيات السيكوباتية psychopath المضادة للمجتمع، وتكمن خطورة هذا النوع في إمكانية تحوله خارج المدرسة إلى مشروع مجرم يهدد استقرار المجتمع، حيث غالباً ما يؤسس المتنمرون 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 المتدخلين في علاج ظاهرة التنمر، وليكون التدخل الأسري فعالاً، لابد من التروي وعدم العجلة في الحكم على سلوك الطفل ووصفه بالمتنمر قبل أن تتضح الرؤية وتتم دراسة المشكلة من جميع الجوانب، واستشارة جميع المتدخلين 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 80044	إدارة التحريات والمباحث الجنائية رقم مجاني

مع تحيات شرطة الشارقة

www.shjpolice.gov.ae

