



## أنواع التنمر

### التنمر الجسدي

استخدام القوة البدنية مثل  
الضرب وإتلاف الممتلكات



### التنمر النفسي

تضمن إهانة الآخرين  
وتخويفهم،  
أو استخدام الفاظ عنصرية



### التنمر الاجتماعي

نشر الإشاعات  
والأكاذيب،  
ومحاولة تشويه



### التنمر الإلكتروني

نشر صور وكلمات مسيئة  
لآخرين  
باستخدام الوسائل الرقمية



## مفهوم التنمر

ظاهرة التنمر عادةً عدائيةً وغير مرغوبٍ، حيث يقوم بها الطفل المتّمر بتصرفاتٍ عدائيةٍ، كنشر الإشاعات، أو التهديد، أو مهاجمة الشخص المتّمر عليه جسدياً أو لفظياً، ويُتوقع أن يتكرر هذا التصرف مع الزّمن يستخدم الأطفال المتّمرون قواهم، سواءً أكانت جسدية، أم معرفتهم بمعلوماتٍ حساسة أو محرجة عن الشخص المتّمر عليه، أو شهرتهم، للتحكّم أو لإلحاق الأذى بالآخرين



## ظاهرة التنمر



مدير المدرسة :  
الدكتور فادي سماوي

المرشدة التربوية :  
ديما سلايطة

# حل مشكلة التنمر

كيف يمكن علاج ظاهرة التنمر؟  
وكيف يمكن حماية أطفالنا من التنمر  
أو من التحول إلى متنمرين؟

- تقوية الواقع الديني للأفراد وتقوية العقيدة لديهم منذ الصغر، وزرع الأخلاق الإنسانية في قلوب الأطفال كالتسامح والاحترام والمحبة والتواضع والمساواة والاحترام والمحبة والتواضع والتعاون ومساعدة الضعيف وغيرها.

- الحرص على تربية الأبناء في ظروف صحية بعيداً عن العنف والاستبداد.
- تعزيز عوامل الثقة بالنفس والكثيراء وقوة الشخصية لدى الأطفال.

- العمل على مشاهدة البرامج التعليمية والدينية والوثائقية الهدافة وتجنب البرامج العنيفة، حتى إن لم تغير المحطات سياستها، على الأهل اختيار الإعلام المناسب لأطفالهم.



# معالجة التنمر

⇒ عدم إظهار أي رد فعل إذا ما تعرض أحد للتنمر من قبل آخرين.

⇒ الشعور والإيمان بالقوة الداخلية لمواجهة التنمر.

⇒ تعلم وممارسة أحد الفنون القتالية.

⇒ وضع الحدود في التعامل مع الجميع.

⇒ عدم الرد على المتنمرين بمحاولة التنمر عليهم.

⇒ الابتعاد عن الدخول في أي مشاكل.

⇒ إخبار شخص بالغ إذا كان الفرد يتعرض للتنمر.

⇒ الابتعاد عن الموقف وطلب المساعدة في



# آثار التنمر

فقدان الشهية وألم في المعدة.  
حدوث تغيرات في روتين النوم



انخفاض التحصيل الدراسي، والمعدل التراكمي، ونتائج الاختبارات



صعوبة بالغة في التركيز وانخفاض إنتاجية الفرد والابتعاد عن الأنشطة التي اعتاد على ممارستها



انخفاض احترام الذات والنفس، الشعور بالغضب، والضعف، والعزلة



انخفاض الثقة وإيجاد صعوبة في الحصول على الصداقات

