



حماية الطفل من التنمر

أ/أبرار الناصر

## الفهرس

3	مفهوم التنمر
4	مصطلحات مرتبطة بالتنمر
4	محددات التنمر
5	مظاهر عنف ليست تنمر
5	أنواع التنمر
6	مظاهر حدوث التنمر
6	خصائص المتنمر والضحية
7	أسباب التنمر
9	خارطة إنتشار التنمر
10	أماكن حدوثه
11	آثاره
12	نظريات مفسرة للتنمر
14	التنفيذ الإنفعالي للمتنمر عليه
16	قسم التنمر الإلكتروني
19	المراجع

## مفهوم التنمر :

نوع من أنواع العنف يمارس بشكل مقصود لإيذاء الشخص الآخر . مفهوم التنمر على أنه استغلال السلطة والقوة؛ ممارسة سلوكيات عدوانية من طالب أو مجموعة من الطلبة تجاه طالب آخر يكون أقل من القوة والقدرة؛ وتتسم تلك الممارسات بالتكرار؛ مما يحدث لو مرة واحدة يمكن اعتبار تنمراً . التنمر هو ظاهرة عدوانية وغير مرغوب بها تنتهي على ممارسة العنف والسلوك العدوانى من قبل فرد أو مجموعة أفراد نحو غيرهم، وتنتشر هذه الظاهرة بشكلٍ أكبر بين طلاب المدارس.



# خلال التعريفات السابقة نتوصل إلى التعريف الإجرائي للتنمر :

هو شكل من أشكال العنف، وهو عنف متعمد متكرر ليس عابراً من فرد أو مجموعة، ينتج عنه أضرار بفرد أو مجموعة من نفس العمر؛ بحيث يكون هناك فرق في القوة، أو السلطة بين المتنمر والضحية ، ويحدث بالمدرسة أو الأماكن المحيطة بالمدرسة



# المصطلحات المرتبطة بالتنمر :

تعريف اللغوي للتنمر	تُشتق كلمة التنمر لغوياً من اللفظ نَمَر بمعنى غضب وساء خلقه وأصبح يُشبه النمر الغاضب أي أنه أراد أن يخيف رفاقه فتشبه بالنمر وحاول أن يقلد شراسته
المتنمر	هو الشخص الذي مارس التنمر بقصد والهدف من إيذاء الشخص أو مجموعة أشخاص
ضحية التنمر	هو الشخص الذي تعرض للتنمر بهدف إيذائه
متنمر ضحية	شخص يمارس التنمر على شخص آخر وفي نفس الوقت ضحية تنمر من قبل فرد أو أكثر
المتفرج	هم الذين يشاهدون التنمر الواقع على الضحية فمنهم من يساعد المتنمر ويدعمه و منهم من يكون صامت متفرج و منهم من يدافع على الضحية
العنف	شكل من أشكال السلوك العدوانى المقصود و متعمد الذي يؤدي بالإضرار على الآخر
الإيذاء	شكل من أشكال العنف و مقصود ضد طفل من قبل شخص بالغ ، ينتج عنه ضرر واضح مما يؤثر على تواافقه النفسي و الاجتماعي و الجسماني أيضاً

## محددات التنمر :

1. أن يكون بنفس الفئة العمرية
2. القوة الجسدية غير متكافئة
3. أستمرار التنمر مدة من الزمن
4. تعمد الإضرار للمتنمر عليه

## مظاهر عنف ليست تنمر :

1. اعتداء الطالب على المعلم
2. اعتداء المعلم على الطالب
3. تعنيف الوالدين الأبناء
4. اعتداء الراشدين على الصغار



## أنواع التنمر و مظاهره :

تنمر لفظي	تلفظ ألفاظ مهينة للشخص أو مناداته بأسماء سيئة و السخرية و التهديد
تنمر جسدي	إيذاء الشخص بالضرب و إهانته و إيذاء الجسد و القوة
تنمر اجتماعي	إيذاء شخص معنوياً تركه وحيد و دعوه الآخرين بتركه و إخبارهم بعدم معرفته
تنمر جنسي	الألفاظ المعنية و الملامسات غير الأخلاقية
التنمر بالعلاقة الشخصية	نشر الكذب والإشاعة و إبعاده و الصد عنه
تنمر إلكتروني	استخدام المعلومات و وسائل التواصل و الألعاب بتصريف الإيذاء و المضايقة

# مظاهر حدوث التنمر

1. تعرض الضحية للضرب والرفس والشتم التهديد و  
الإجبار
2. التحدث بأشياء مؤلمة والتهكم والكذب و مناداته  
بألفاظ غير أخلاقية للضحية
3. تركه والتجاهل بقصد من قبل المتنمر
4. نشر الإشاعة والافتراء والتواصل غير الأخلاقي
5. أخذ ممتلكاته بقوة
6. خوف الضحية من الدخول لبعض الأماكن
7. فقدان الإهتمام لبعض النشاطات للضحية وقلة  
الشهية
8. تغيير الأصدقاء والتعرف لأشخاص بالغين بقصد  
الحماية
9. انخفاض مستوى الدراسي
10. البقاء بالفصل والخروج المبكر
11. تقلب بالمزاج
12. منشغل بسماته الجسمية (الطول الظهر القوة)

## خصائص المتنمر والضحية :

خصائص المتنمر	خصائص الضحية (متنمر عليه)
القوة و تعمد الأذى ( التوبيخ و السيطرة و التهديد )	قابلية للسقوط و الضعف
الفترة و التكرار و الشدة	لها خصائص جسدية و نفسية هشة
مغرور و مقبول من أقرانه و الرغبة بالسيطرة	غياب الدعم
قليل من التعاطف للضعيف	إحساس بالفشل و القلق
محاط بأتياع سلبيين و ذلك لتشجيعه و دعمه و موافقته	العزلة وحدة و إهمال و افتقار الأمان

## أسباب التنمُّر :

- **أسباب ذاتية :** و هناك أسباب تتعلق بالمتنمُّر والضحية . فالأسباب الذي تتعلق بالمتنمُّر : الغيرة و الغضب و العدوانية إبراز القوة والاستعراض و التفسيس عن المشاعر و تقدير الذات المرتفع و افتقار الضبط الانفعالي و انخفاض مستوى الأكاديمي و ضعف الوازع الديني . أما أسباب الضحية : أكثر قبول من المعلمين و المحيطين به و محبوب و أصغر و أضعف من زملائه و قد يكون مصاب بالسمنة و عيوب الوجه او نطق او اعاقة و ضعف ثقته بنفسه و تقليل الذات ولديه قلق و خجول و يميل للوحدة و العزلة .
- **أسباب أسرية :** وهي تكون مشتركة بينهم بسبب الوحدة و الافتقار للدعم العاطفي و النفسي و الاجتماعي ، ضعف مهارات الاجتماعية و ضبطها و قلة التواصل مع الآخرين و عدم الاحساس بالمسؤولية و ضعف المهارات المصاحبة لمرحلة المراهقة و عدم الثقة بالنفس .

## أسباب تتعلق بمشاهدي التنمر:

مشاهدو التنمر هم أشخاص أو الطلبة متفرجين على حادثة التنمر، ولهم تأثير و دور كبير

في أثاره الغضب و لفت الانتباه و ينقسمون أربعة أقسام:

- داعمون: وهم متفرجون الذين ينضمون إلى العراق، و يشاركون متنمر
- مشجعون: وهم الذين لا يشاركون في العراق، ولكن يكتفون بالتشجيع
- صامتون: وهم الذين يتخذون دور سلبي في العراق، و يكتفون المشاهدة و الصمت
- مدافعون: وهم الذين يحاولون الدفاع عن الصحية، و فض العراق.

• أسباب تربوي : يلعب دور التربية كبير و هام و بالغ في موضوع التنمر وهناك عدة أسباب في تنشئة المتنمر ام يكون ضحية وهي : التنشئة الاجتماعية و طريقة التربية و تكون في :

1. التذبذب في اتخاذ القرارات، وأسلوب التربية بين الوالدين؛ مما يؤدي إلى اختلاف القوانين في المنزل
2. التساهل في التربية وعدم عقاب الأطفال على أخطائهم ، أو القسوة والشدة في التربية.

و المستوى التعليمي والثقافي وخاصة الأم ! و المستوى الاقتصادي للأسرة و عدد أفراد الأسرة و ترتيب الطفل بين الأخوة و التنافس بين الأشقاء و خاصة في مرحلة المراهقة و الذي تزيد فيها مشاعر الغضب و الغيرة .

## أسباب تربوية (بيئة المدرسة) :

- أسباب تتعلق بالمعلم و منها : ضعف دوره بتعليم الطلبة الأخلاقيات الصحيحة والايجابية ولجوئه للعنف واستيراد نتائجيات التعليم والتقليدية والتي لا يعبر من خلالها المتعلم ولا ينالش حتى ! و عدم اللجوء لبدائل العقاب .
- اسباب تتعلق بالقواعد المدرسية : عدم وضوحها والتذبذب فيها و عدم توزيع الطلبة بشكل عادل و التساهل بالاجراءات التدريبية والعنف مع الطلبة .
- الرفقة السيئة قل لي من صديقك أقولك من أنت !
- الحي المدرسي و وجوده بمكان فقير يزيد من التنمر
- الأنشطة المدرسية و افتقارها عن التعبير و اختيار الطالب مهارات و هواياته و ذلك لتفریغ شحنات السلبية والتراكمات إن وجدت .

## أسباب إجتماعية:

و منها انتشار العنف بالمجتمع و كثرة الصراعات و الاعلام و الوسائل التواصل غير المراقبة و الألعاب العنيفة و و الافتقار للدعم و التشجيع و العادات و التقاليد .

## خارطة انتشار التنمر :

• أنتشار التنمر حسب المراحل الدراسية لقد استنجدت الدراسات التي أجريت على عينة من طلبة مرحلة الابتدائية أن نسب التنمر تزداد بإزدياد العمر حيث وجدت دراسة صاحب الشمري أن طلبة الصف الخامس إبتدائي يمارسون التنمر أعلى من طلبة الصف الثاني إبتدائي, كذلك أثبتت بعض الدراسات أن نسبة ضحايا التنمر أعلى لدى الطلبة أصغر سنا نتيجة اختلاف القوة بينهم وبين املتنمرين الذين هم أكبر سنا من الضحايا

## انتشار التنمـر حسب الجنس :

وقد أشارت العـديد من الـدراسـات على أن نسبة التنمـر بين الذـكور بشـكل عام أعلى من إـلـانـاث ويرجـع ذـلـك لـأـسـبـاب مـخـتـلـفة مـنـهـا القـبـول الـاجـتمـاعـي والـتسـامـح مع الذـكور وـالـذـي يـعـطـيـهـم الـحرـيـة في التـعبـير عن مشـاعـرـهـم بـعـنـفـ بـيـنـما نـجـدـ أنـهـنـاكـ أـنـماـطـ مـنـ التـنمـرـ تـنـتـشـرـ بـيـنـ إـلـانـاثـ ،ـ وـأـنـوـاعـ أـخـرىـ تـنـتـشـرـ بـيـنـ الذـكـورـ فـالـتنـمـرـ الجـسـديـ أـعـلـىـ بـيـنـ الذـكـورـ بـيـنـماـ التـنمـرـ الـلـفـظـيـ أـعـلـىـ بـيـنـ إـلـانـاثـ

## انتشار التنمـر حسب نوع التنمـر :

إنـ أـكـثـرـ أـنـوـاعـ التـنمـرـ مـارـسـةـ هـوـ التـنمـرـ الـلـفـظـيـ ،ـ يـلـيـهـ التـنمـرـ الـاجـتمـاعـيـ ،ـ ثـمـ الجـسـديـ مـثـلـ تـخـرـيـبـ مـمـتـلـكـاتـ ؛ـ وـيـرـجـعـ ذـلـكـ إـلـىـ أنـ التـنمـرـ الـلـفـظـيـ يـسـتـهـانـ بـهـ ،ـ بـخـالـفـ التـنمـرـ الجـسـديـ الـذـيـ يـحـتـاجـ إـلـىـ قـوـةـ ذـهـنـيـةـ وـجـسـديـةـ



## أماكن حدوث التنمر :

يحدث التنمر في المنزل أولاًً و من ثم الاجتماعات والمدرسة والحصص و دورات المياه والحافلة المدرسية وفي المداخل وأماكن انتظار وفي الفرص المدرسية

يمكن تحديد بعض المؤشرات الدالة على حدوث تنمر على طالب مع التأكيد على تحري الدقة في تحديد المؤشرات وأهمية توفر أكثر من مؤشر للحكم على تعرض الطالب للتنمر ويمكن تحديد المؤشرات النحو التالي :



1. آثار الضرب والخوف من بعض الأماكن
2. فقدان الاهتمام بالنشاط الذي اعتاد عليه
3. تغيير الأصدقاء أو قطع العلاقة معهم
4. يطلب من الكبار توصيله للمدرسة
5. انخفاض بالمستوى الدراسي
6. البقاء بالفصل وقت الفرصة
7. البقاء بالمدرسة وقت الانصراف
8. ادعاءات متكررة بالفقدان الاشياء الخاصة له
9. يسلك طرق مختلفة عند الذهاب للمدرسة
10. فقدان الشهية
11. عدم الذهاب لدورات المياه
12. تقلب بالمزاج
13. منشغل بسمات جسمية مثل القوة والطول و الظهر
14. تراوده أفكار إنتشارية



## آثار التنمر :

و تنقسم الآثار لقصيرة المدى و طويلة المدى على المتنمرين و هي كالتالي :

- يشكل معتادو التنمر على الآخرين في المدارس في سنوات حياتهم الأولى أربعة أضعاف من الإنكماش وذلك مقارنة بغيرهم من الطالب ويرتكبون جرائم خطيرة فيجب الأخذ بعين الاعتبار من يحتمل أن يصبح متنمر نمر ضد الغير لوقف سيره في هذا الطريق وإعادة توجيهه للتصريف على النحو مقبول اجتماعيا.
- آثار التنمر على المتردجين أثناء حدوث التنمر يمكن أن يتأثر بهم إما بشكل مباشر أو غير مباشر، وهذه الآثار تتنوع من إحداث المشكلات الصحية والنفسية للفرد إلى تبني ورعاية قيم اجتماعية عدوانية

و على صعيد التعليم تؤثر ظاهرة , فقد يؤدي إلأجهاض والقلق الناتج عن التنمر بشكل كبير على التحصيل الدراسي المضائقات إلى وجود صعوبة بالغة في التركيز, الأمر الذي يؤدي إلى التأثير في القدرة على حفظ معلومات, أو حتى تذكرها

### الآثار العاطفية والاجتماعية :

- إيجاد صعوبة في الحصول على الصداقات
- انخفاض احترام الذات والنفس
- الشعور بالغصب, مرارة, والضعف, والعجز, والإحباط, والعزلة
- التفكير بالانتحار ؛ بسبب إلأصابة بالكتئاب
- محاولة شرب الكحول وتناول المخدرات



آثار أخرى للتنمر على الضحايا و منها :  
و حتى بالنوم و عدم الاهتمام بالأنشطة , حدوث  
تغيرات في روتين وأنماط تناول الطعام  
و الأبعاد عن الأنشطة و انخفاض التحصيل  
الدراسي

تأثير التنمر على عائلات الضحايا :  
شعورهم بعدم ادراك الموقف و الاصلاح - الوحدة  
و العزلة - الانشغال بالإبن و عدم تحمل اي  
مسؤولية اخرى - الشعور بالفشل و العار بعدم  
قدرتهم على تحمل التنمر الذي وقع على ابنهم  
الضحية

الآثار المترتبة على المتنمرين وهي : التخريب و  
كره المكان و الانفصال عنه و المشاجرات  
المستمرة و ارتباطها بزيادة ظاهرة السرقة و  
ممارسة سلوك العنف



## النظريات المفسرة للتنمر :

هناك مدارس ونظريات ارشاد متعددة في التصدي للاستقواء وغيره من السلوكيات الخطرة فالنظرية السلوكية مثال ترى ان الحل يكون تبديل السلوكيات الخطرة وغير مقبولة بأخرى مناسبة وتعزيز السلوك الايجابي الموجود لديهم وتقويته. ونظريات التعلم الاجتماعي ترى ان وقف الاستقواء يكمن في توفير نماذج تحتذى من قبل الطلبة ويتم تقليلها وتوفير عوامل بيئية مناسبة لکبح السلوك الاستقوائي وضرورة اكساب الطلبة قيم انسانية تحثهم على التعاطف والتقدير وعدم الاعباء للآخرين



## النظرية الفسيولوجية

يعد ممثلاً والاتجاه الفسيولوجي أن سلوك التنمر يظهر بدرجة أكبر عند افراد الذين لديهم تلف في الجهاز العصبي ويرى فريق اخر بان هذا السلوك ناتج عن هرمون التستستيرون حيث وجدت الدراسات بأنه كلما زادت نسبة هذا الهرمون في الدم، زادت نسبة حدوث السلوك العدوانى

## نظريّة التعلّم الاجتماعي

ترى هذه النظريّة بأنّ اطفال يتّعلّمون سلوك التنمر عن طريق ملاحظة نماذج العدوان عند والديهم و مدرسيهم و رفاقهم ، حتى النماذج التلفزيونية ومن ثم يقومون بتقليدها، وتزيد احتمالية ممارستهم للعدوان اذا توفرت لهم الفرص لذلك. فاذا عوقب الطفل على السلوك

المقلد فسوف يتوقف عن التقليد أما اذا كوفئ عليه فسوف يزداد عدد مرات تقليده لهذا السلوك العدوانى



## نظريّة الاحباط-العدوان

أكَدَ دوالر دُوربُ و ميلر سيرز أنَّ الاحباط ينْتَجُ دافعَ العدوانِيَا يُسْتَثِيرُ سلوكَ اِيذاءِ الآخرين وَأَنَّ هَذَا الدافعَ ينخُفْضُ تدريجيَا بَعْدَ الْحَاقِ الأَذِي بِالشَّخْصِ الْآخِرِ حِيثُ تُسْمَى هَذِهِ الْعَمَلِيَّةُ بِالْتَّنْفِيْسِ أَوِ التَّفْرِيْغِ وَأَنَّ الاحباطَ يُسْبِبُ الغَضْبَ وَالشَّعْوَرَ بِالظُّلْمِ مَا يَجْعَلُ الْفَرَدَ مَهِيَاً لِلْقِيَامِ بِالْعَدوانِ. كَمَا أَنَّ مُعْظَمَ مَشَاجِرَاتِ اطْفَالِ مَا قَبْلَ اِمْلَادِرَسَةِ تَنْشَأُ بِسَبَبِ صَرَاعِ عَلَىِ مَمْتَلَكَاتٍ وَأَلْعَابٍ فَالشَّعْوَرُ بِالضَّيقِ وَاعْتَاقَةِ اِشْبَاعِ الرَّغْبَاتِ الْبَيُولُوْجِيَّةِ يُثِيرُ لَدِيِّ الْطَّفَلِ الشَّعْوَرَ بِالْإِحْبَاطِ وَهَذَا يُؤْدِي إِلَىِ سلوكِ عدوانِيِّ مثلِ تَحْطِيمِ الْأَوَانِيِّ وَاللَّعْبِ، وَتَرَىُ هَذِهِ النَّظَرِيَّةُ أَنَّ سلوكَ العدوانِ يَنْتَجُ عَنِ الاحباطِ، أَيِّ أَنِّ الاحباطُ هُوَ السَّبَبُ الَّذِي يُسْبِقُ أَيِّ سلوكَ عدوانِيِّ، فَالْإِنْسَانُ عِنْدَمَا يَرِيدُ تَحْقِيقَ هَدْفَ مُعِينٍ وَيَوْجَهُ عَائِقًا يَحُولُ دُونَ تَحْقِيقِ الْهَدْفِ يَتَشَكَّلُ لَدِيِّهِ الاحباطُ الَّذِي يَدْفَعُهُ إِلَىِ السُّلُوكِ العدوانِيِّ، لَكِي يَحَاوِلُ الْوَصُولُ إِلَىِ هَدْفِهِ أَوْ الْهَدْفِ الَّذِي سِيَخْفَفُ عَنْهُ مِنْ مَقْدَارِ الاحباطِ، وَقَدْ يَكُونُ هَذَا الاحباطُ نَاتِجًا عَنِ مَعَاقِبَةِ الشَّدِيدَةِ غَيْرِ الصَّحِيَّةِ لِلْعَدوانِ فِي مَنْزَلٍ، مَمَّا سَبَبَ ظَهُورَهِ خَارِجَ اِمْلَانِزَلٍ. مَعَ هَذَا فَقَدْ تَبَيَّنَ بِشَكْلٍ وَاضْعَفَ أَنَّ هَذِهِ النَّظَرِيَّةَ غَيْرَ كَافِيَّةً لِتَفْسِيرِ جَمِيعِ السُّلُوكِيَّاتِ العدوانِيِّ

## النظرية الانسانية :

تركز هذه النظرية على احترام مشاعر الفرد، و انه الانسان، و هدفها الرئيسي الوصول بالفرد الى تحقيق ذاته، ومن روادها ماسلو، وروجرز، ويمكن ان تفسر اسباب سلوك التنمر حسب نظر هذه المدرسة من خلال عدم اشباع الطفل او المراهق للحاجات البيولوجيه من مأكل ومشروب و حاجات أساسية أخرى ، قد ينجم عن ذلك عدم شعور بالأمن، وعدم الشعور بالانتماء يؤدي الى ضعف الانتماء الى جماعة اقران والرفاق، ما قد يؤدي الى تدن في تقدير الذات، والذي قد يؤدي الى التعبير عن ذلك بأساليب عدوانية مثل سلوك التنمر.



## التنفيذ الإنجعالي للمتنمر عليه :

- شكر المتنمر على البلاغ وتعزيزه في ان اخباره لك عن سوء المعاملة الذي تعرض له
- اظهار تصديقك له وأخذ بالشكوى على محمل الجد
- احتفاظ بالهدوء وعدم المبالغة في ردة الفعل تجنب الغضب ، تجنب اظهار الحزن ، تجنب الظهور بمظهر المصدوم .
- تجنب مواجهة المتنمر في حضور المتنمر عليه
- عدم إلقاء اللوم عليه وحثه على عدم إلقاء اللوم على نفسه
- تجنب أسلوب التحقيق تجنب أسئلة المتدايقه فهي تزيده صمتا وحرجا



- طمأنه أنك ست فعل ما بوسنك لمنع تكرار إساءة
- بين له ان لا الذنب له فيما حدث
- اشعاره بالأمان من العقاب
- سرد المواقف المؤلمة التي تعرض لها ويترك المجال له بالتعبير عما
- اظهار ما يؤكد جودة الاستماع وعدم المقاطعة
- يكتب معاناته وما يشعر به من انفعالات سلبية بكمال تفاصيلها في المنزل بشكل يومي
- يرسم ما يشعر به بكل التفاصيل و التأكيد له بأنه جودة الرسم غير مطلوبة اطالقا
- يمكن تشجيعه على القيام بتمثيل ما حدث ولو بشكل عام



# قسم التتمر الإلكتروني



## مفهوم التنمر الإلكتروني :

عبارة عن نشاط يحدث على الأجهزة الرقمية مثل الأجهزة اللوحية والهواتف المحمولة وأجهزة الحاسوب، وذلك عن طريق إرسال رسائل على البريد الإلكتروني أو على وسائل التواصل الاجتماعي أو عبر الألعاب والتطبيقات من خلال شبكة الإنترنت، ويشمل عدّة أمور قد تُسبب الضرر للشخص المُتنمر عليه وتشمل مشاركة معلومات شخصية محرجة، لإزعاج أو بث الخوف في نفس الشخص المتنمر عليه

## أنواع التنمر الإلكتروني :

الاستبعاد والاستثناء : هو عدم دعوة شخص عمداً إلى حدث ما وتركه خارجًا، ومثال لذلك عدم دعوة شخص ما لمجموعة تضم أصدقائه، أو استبعاده من بعض المحادثات والرسائل التي تضم أصدقائه



التحرش : هو إرسال رسائل تهديد باستمرار تؤذى الشخص المتنمر عليه وتقصد عمداً إلحاق الضرر به، وتندرج تحت هذا البند العديد من أنواع التنمـر

الخداع : هو محاولة كسب المتنمر لثقة الشخص المتنمر عليه وإيهامه وإشعاره بالثقة للحصول على أسراره ومعلوماته الخاصة ثم مشاركتها مع آخرين أو نشرها على شبكة الإنترنـت

انتـحال الشخصية : هو أن يُنشأ المتنمر حساب وهمي باسم الشخص المتنمر عليه على شبـكات التواصل الاجتماعي وإدراج عليه بعض الأمور المحرجة له وغير اللائقة والتي تضره بشكلٍ كبير، كما قد يُنشر بعض الإهـانـات التي تُسبـب دمار سمعـته



كشف اسرار المتنمر عليه : هو كشف معلومات حساسة وخاصة تخص الشخص المتنمر عليه دون الحصول على موافقته بهدف إزعاجه وإحراجه وإذلاله، وذلك من خلال نشر صور أو وثائق أو رسائل شخصية على الملا

المطاردة : هو ملاحقة المتنمر الشخص المستهدف عبر الإنترن特 وذلك يشمل مراقبته وإرسال تهديدات واتهامات باطلة وقد تصل إلى متابعته في العالم الحقيقي وإلحاق الأذى الجسدي به، وهذا النوع يُعدّ جريمة جنائية تؤدي إلى تقييد ومراقبة المتنمر وقد تصل إلى سجنه

الإهانة المباشرة : هو أن يُهين المتنمر الشخص المتنمر عليه مباشرة من خلال إرسال الألفاظ النابية أو الإهانات مباشرة إليه بطريقة هجومية لتحريضه على القتال



التنكر : هو أن ينشأ المتنمر حساب باسم وهمي بقصد إخفاء هويته الحقيقية للتنمر على شخص ما عبر الإنترنٌت، وعادةً ما يكون المتنمر عليه يعرف الشخص المتنمر معرفة شخصية

التصيد : هو نشر تعليقات مُزعجة أو شتائم للآخرين بشكلٍ متعمّد عبر شبكة الإنترنٌت بقصد الإضرار بهم واستفزازهم لحملهم على الرد بنفس الطريقة المسيئة

آثار التنمُّر الإلكتروني على الفرد :  
قلة احترام الذات - الاكتئاب - أمراض جسدية مثل صداع وارق ألم إلخ - أفكار إنتشارية



## آثار التنمر الإلكتروني على المجتمع :

- وجود ثورة في أساليب التواصل الإلكتروني إلى تزايد القلق في المجتمع بسبب تعرّض المراهقين بشكلٍ خاصٍ إلى التنمر الإلكتروني الذي يزيد من قلق المجتمع، وقد يؤدي إلى سوء معاملة الأسرة للأطفال المراهقين .
- تعرّض الطلاب الإلكترونياً إلى التنمر المدرسي، إلى تقليل تطور الطلاب الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي.
- التنمر الإلكتروني من التحديات التي ظهرت وأثرت على المجتمع خاصةً بعد تطور العصر الرقمي، وتحتاج إلى يقظة مستمرة وعلى المجتمع أن يطور وعيه بهذا الأمر وأثره عند وقوعه على الضحايا

## نصائح للمتضرر عليه إلكترونياً :

- ألا يلوم الضحية نفسه بسبب تعرّضه للتضرر بشكل متكرر، وأن يعلم بأنه ليس خطأه.
- ألا يرد الضحية على المتضرر؛ إذ إن الرد يُشعره بالقوة والتمكّن، وإنّما يجب أن يُحاول سحب نفسه من الموقف سريعاً.
- المحافظة على الدليل الذي يُثبت تعرّضه للتضرر الإلكتروني وهذا يكون بأخذ لقطة شاشة وحفظها وعرضها على شخص يُمكّنه مساعدته، ويُمكّن استخدامها في حال تفاقمت الأمور.
- الطلب من المتضرر أن يتوقف تماماً عما يفعله ويُمكّن التدرّب على ذلك مع شخص آخر يثق به مثل صديق مقرب أو أحد الوالدين.
- طلب المساعدة من شخص يُمكّنه أن يستمع له وأن يُساعدّه على حلّ الأمر.
- حظر الأشخاص المتضررين على تطبيقات التواصل الاجتماعي، كما يُمكّن الإبلاغ عنهم للتخلّص من مضائقاتهم، أمّا في حال كانت التهديدات تتعلّق بالتسبب بإيذاء جسدي فيجب في هذه الحالة الاتصال بالشرطة

## المراجع

- كتاب سلوك التنمـر عند الـأطفال وامـراهـقـين مـفـهـومـهـ -  
اسبابـهـ-عالـجهـ.
- كتاب سـيـكـولـوجـيـةـ التـنمـرـ بـيـنـ النـظـرـيـةـ وـالـعـالـجـ -  
دـكـتـورـ مـسـعـدـ أـبـوـ الـدـيـارـ
- التـنمـرـ إـلـكـتـرـوـنـيـ - مـبـادـرـةـ العـطـاءـ الرـقـمـيـ
- مجلـةـ الثـقـافـيـةـ الـاجـتمـاعـيـةـ وـالـأـمـنـيـةـ الـإـمـارـاتـيـةـ
- دـلـيـلـ الـحـمـاـيـةـ وـالـحدـ منـ التـنمـرـ - بـرـنـامـجـ الـأـمـانـ  
الـوطـنـيـ السـعـودـيـ
- كـتـيـبـ الـجـيـبـ - أـوـقـفـ التـنمـرـ - مـشـيـلـ إـلـيـوتـ
- دـلـيـلـ تـدـريـبـ التـنمـرـ اـطـفـالـ - جـمـعـيـةـ الـبـحـرـيـنـ  
الـنـسـائـيـةـ

