



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 و الضحية
7	أسباب التنمر
9	خارطة إنتشار التنمر
10	أماكن حدوثه
11	آثاره
12	نظريات مفسرة للتنمر
14	التنغفس الإنفعالي للمتتمر 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؛ فما يحدث لو مرة واحدة يمكن اعتباره تنمراً . التنمر هو ظاهرة عدوانية وغير مرغوب بها تنطوي على ممارسة العنف والسلوك العدواني من قبل فرد أو مجموعة أفراد نحو غيرهم، وتنتشر هذه الظاهرة بشكل 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 نَمَرَ 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 و الهدف من إيذاء الشخص أو مجموعة أشخاص
ضحية التنمر	هو الشخص الذي تعرض للتنمر بهدف إيذائه
متنمر ضحية	شخص يمارس التنمر على شخص آخر و في نفس الوقت ضحية تنمر من قبل فرد أو أكثر
المتفرج	هم الذين يشاهدون التنمر الواقع على الضحية فمنهم من يساعد المتنمر و يدعمه و منهم من يكون صامت متفرج و منهم من يدافع على الضحية
العنف	شكل من أشكال السلوك العدواني 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 توافقه النفسي و الاجتماعي و الجسماني أيضاً

محددات التمر :

1. أن يكون بنفس الفئة العمرية
2. القوة الجسدية غير متكافئة
3. استمرار التمر مدة من الزمن
4. تعمد الإضرار للمتتمر عليه

مظاهر عنف ليست تمر :

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 وإهانته وإيذاء الجسد و القوة
تنمر اجتماعي	إيذاء شخص معنوياً تركه وحيد و دعوة الآخرين بتركه وإخبارهم بعدم معرفته
تنمر جنسي	الألفاظ المعنية و الملامسات غير الأخلاقية
التنمر بالعلاقة الشخصية	نشر الكذب و الإشاعة و إبعاده و الصد عنه
تنمر إلكتروني	استخدام المعلومات و وسائل التواصل و الألعاب بتصرف الإيذاء و المضايقة

مظاهر حدوث التنمر

1. تعرض الضحية للضرب و الرفس و الشتم التهديد و الإجبار
2. التحدث بأشياء مؤلمة و التهكم و الكذب و مناداته بالفاظ غير أخلاقية للضحية
3. تركه و التجاهل بقصد من قبل المتنمر
4. نشر الإشاعة و الافتراء و التواصل غير الأخلاقي
5. أخذ ممتلكاته بقوة
6. خوف الضحية من الدخول لبعض الأماكن
7. فقدان الإهتمام لبعض النشاطات للضحية و قلة الشهية
8. تغيير الأصدقاء و التعرف لأشخاص بالغين بقصد الحماية
9. انخفاض مستوى الدراسي
10. البقاء بالفصل و الخروج المبكر
11. تقلب بالمزاج
12. منشغل بسماته الجسمية (الطول الظهر القوة)

خصائص المتنمر و الضحية :

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 بأتباع سلبين و ذلك لتشجيعه و دعمه و موافقته	العزلة وحدة و إهمال و إفتقار الأمان

أسباب التنمر :

- أسباب ذاتية : وهناك أسباب تتعلق بالمتنمر و الضحية . فالأسباب الذي تتعلق بالمتنمر : الغيرة و الغضب و العدوانية إبراز القوة و الاستعراض و التنفيس عن المشاعر و تقدير الذات المرتفع و افتقار الضبط الانفعالي و انخفاض مستوى الاكاديمي 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 و لديه 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, و لهم تأثير و ودور كبير

في أثاره الغضب و لفت الانتباه وينقسمون أربعة أقسام:

- داعمون: وهم متفرجون الذين ينضمون إلى العراق, ويشاركون متنمر
- مشجعون: وهم الذين لا يشتركون في العراق, ولكن يكتفون بالتشجيع
- صامتون: وهم الذين يتخذون دور سلبي في العراق, ويكتفون بالمشاهدة و الصمت
- مدافعون: وهم الذين يحاولون الدماغة عن الضحية, وفض العراق .

• أسباب تربوي : يلعب دور التربية كبير و هام
و بالغ في موضوع التنمر و هناك عدة أسباب
في تنشئة المتنمر ام يكون ضحية و هي :
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 و الثقافي و خاصة الأم ! و
المستوى الاقتصادي للأسرة و عدد أفراد الأسرة و
ترتيب الطفل بين الأخوة و التنفاس 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 الاخلاقيات الصحيحة و الايجابية و لجوئه للعنف و استيراتيجيات التعليم و التقليدية و التي لا يعبر من خلالها المتعلم و لا يناقش حتى ! و عدم اللجوء لبدائل العقاب .
- اسباب تتعلق بالقواعد المدرسية : عدم وضوحها و التذبذب فيها و عدم توزيع الطلبة بشكل عادل و التساهل بالاجراءات التدريبية و العنف مع الطلبة .
- الرفقة السيئة قل لي من صديقك أقولك من أنت !
- الحي المدرسي و وجوده بمكان فقير يزيد من التمر
- الأنشطة المدرسية و افتقارها عن التعبير و اختيار الطالب مهارات و هواياته و ذلك لتفريغ شحنات السلبية و التراكمات 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 استنتجت الدراسات التي أجريت على عينة من
طلبة مرحلة الابتدائية أن نسب التنمر تزداد
بإزدياد العمر حيث وجدت دراسة صاحب الشمري
أن طلبة الصف الخامس ابتدائي يمارسون التنمر
أعلى من طلبة الصف الثاني ابتدائي, كذلك أثبتت
بعض الدراسات أن نسبة ضحايا التنمر أعلى
لدى الطلبة اصغر سنا نتيجة اختلاف القوة بينهم
وبين املتنمرين الذين هم أكبر سنا من الضحايا

انتشار التنمر حسب الجنس :

وقد أشارت العديد من الدراسات على أن نسبة التنمر بين الذكور بشكل عام أعلى من الإناث ويرجع ذلك لأسباب مختلفة منها القبول الاجتماعي والتسامح مع الذكور والذي يعطيهم الحرية في التعبير عن مشاعرهم بعنف بينما نجد أن هناك أنماط من التنمر تنتشر بين الإناث , وأنواع أخرى تنتشر بين الذكور فالتنمر الجسدي أعلى بين الذكور بينما التنمر اللفظي أعلى بين الإناث

انتشار التنمر حسب نوع التنمر :

إن أكثر أنواع التنمر ممارسة هو التنمر اللفظي , يليه التنمر الاجتماعي , ثم الجسدي مثل تخريب ممتلكات ؛ ويرجع ذلك إلى أن التنمر اللفظي يستهان به , بخالف التنمر الجسدي الذي يحتاج إلى قوة ذهنية وجسدية



أماكن حدوث التنمر :

يحدث التنمر في المنزل أولاً و من ثم الاجتماعات
و المدرسة و الحصة و دورات المياه و الحافلة
المدرسية و في المداخل و أماكن انتظار و في
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 و الخوف من بعض الأماكن
2. فقدان الاهتمام بالنشاط الذي اعتاد عليه
3. تغيير الأصدقاء او 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 و الطول و الظهر
14. تراوده أفكار إنتحارية



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 الإنتكاس 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 للتصرف على النحو مقبول اجتماعيا.

- آثار التنمر على المتفرجين 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 عدواني

و على صعيد التعليم تؤثر ظاهرة , فقد يؤدي
إلإجهاد والقلق الناتج عن التمر بشكل كبير على
التحصيل الدراسي المضايقات إلى وجود صعوبة
بالغة في التركيز, الأمر الذي يؤدي إلى التأثير في
القدرة على حفظ معلومات, أوحى تذكرها

الآثار العاطفية و الاجتماعية :

- إيجاد صعوبة في الحصول على
الصدقات
- انخفاض احترام الذات والنفس
- الشعور بالغضب, مرارة, والضعف,
والعجز, وإلإحباط, والعزلة
- التفكير بالانتحار ؛ بسبب إلإصابة
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 الابتعاد 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

الاثار المترتبة على المتنمرين و هي : التخريب و
كره المكان و الانفصال عنه و المشاجرات
المستمرة و ارتباطها بزيادة ظاهرة السرقة و
ممارسة سلوك العنيف

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 تقليدها وتوفير عوامل بيئية مناسبة لكبح السلوك الاستقوائي وضرورة اكساب الطلبة قيما انسانية تحثهم على التعاطف والتقدير وعدم الاساءة للآخرين

النظرية الفسيولوجية

يعد ممثل 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 التستسترون حيث وجدت الدراسات بانه كلما زادت نسبة هذا الهرمون في الدم, زادت نسبة حدوث السلوك العدواني

نظرية التعلم الاجتماعي

ترى هذه النظرية بأن اطفال يتعلمون 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 العدواني



نظرية الاحباط-العدوان

أكد دوالرد ودرب و ميلر سيرز أن الاحباط ينتج دافعا عدوانيا يستثير سلوك اىذاء الاخرين وأن هذا الدافع ينخفض تدريجيا بعد الحاق الأذى بالشخص الاخر حيث تسمى هذه العملية بالتنفيس أو التفريغ وأن الاحباط يسبب الغضب والشعور بالظلم ما يجعل الفرد مهياً للقيام بالعدوان. كما أن معظم مشاجرات اطفال ما قبل املدرسة تنشأ بسبب صراع على ممتلكات و ألعاب فالشعور بالضيق واعاقة اشباع الرغبات البيولوجية يثير لدى الطفل الشعور بالإحباط وهذا يؤدي الى سلوك عدواني مثل تحطيم الأواني واللعب, وترى هذه النظرية أن سلوك العدوان ينتج عن الاحباط, أي ان الاحباط هو السبب الذي يسبق أي سلوك عدواني, فالانسان عندما يريد تحقيق هدف معين ويواجه عائقا يحول دون تحقيق الهدف يتشكل لديه الاحباط الذي يدفعه الى السلوك العدواني, لكي يحاول الوصول الى هدفه أوالهدف الذي سيخفف عنده من مقدار الاحباط, وقد يكون هذا الاحباط ناتجا عن معاقبة الشديدة غير الصحيحة للعدوان في منزل , مما سبب ظهوره خارج املنزل. مع هذا فقد تبين بشكل واضح أن هذه النظرية غير كافية لتفسير جميع السلوكيات العدوانية

النظرية الانسانية :

تركز هذه النظرية على احترام مشاعر الفرد, وانه الانسان, وهدفها 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 مأكّل ومشرب وحاجات 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.

التنفيس الإنفعالي للمتنمر عليه :

- شكر المتنمر على البلاغ وتعزيزه في ان اخباره لك عن سوء المعاملة الذي تعرض له
- اظهار تصديقك له و أخذ بالشكوى على محمل الجد
- احتفاظ بالهدوء وعدم المبالغة في ردة الفعل تجنب الغضب , تجنب اظهار الحزن , تجنب الظهور بمظهر المصدوم .
- تجنب مواجهه المتنمر في حضور المتنمر عليه
- عدم إلقاء اللوم عليه وحته على عدم إلقاء اللوم على نفسه
- تجنب أسلوب التحقيق تجنب أسئلة المتدفقة فهي تزيد صمتا وحرجا

- طمأنه أنك ستفعل ما بوسعك 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
- اظهر ما يؤكد جودة الاستماع وعدم المقاطعة
- □ يكتب معاناته وما يشعر به من انفعالات
سلبية بكامل تفاصيلها في المنزل بشكل

يومي

- يرسم ما يشعر به بكل التفاصيل والتأكيد له
بأنه جودة الرسم غير مطلوبة اطلاقا
- يمكن تشجيعه على القيام بتمثيل ما حدث
ولو بشكل عام

قسم التمر 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 عدة أمور قد تُسبب الضرر للشخص المُتنمر عليه وتشمل مشاركة معلومات شخصية محرّجة ، لإزعاج أو بثّ الخوف في نفس الشخص المتنمر عليه

أنواع التنمر الإلكتروني :

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



التحرش : هو إرسال رسائل تهديد باستمرار تؤذي الشخص المتنمر عليه وتقصد عمدًا إلحاق الضرر به، وتندرج تحت هذا البند العديد من أنواع التنمر

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

انتحال الشخصية : هو أن يُنشأ المتنمر حساب وهمي باسم الشخص المتنمر عليه على شبكات التواصل الاجتماعي وإدراج عليه بعض الأمور المخرجة له وغير اللائقة والتي تضره بشكل كبير، كما قد يُنشر بعض الإهانات التي تُسبب دمار سمعته

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

المطاردة : هو ملاحقة المتنمر الشخص المستهدف عبر الإنترنت 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 يُنشأ المتنمر حساب باسم وهمي بقصد إخفاء هويته الحقيقية للتنمر على شخص ما عبر الإنترنت، وعادةً ما يكون المتنمر عليه يعرف الشخص المتنمر معرفة شخصية

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

آثار التنمر الإلكتروني على الفرد :
قلة احترام الذات - الاكتئاب - أمراض جسدية
مثل صداع و ارق ألم إلخ - أفكار انتحارية

آثار التنمر الإلكتروني على المجتمع :

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

نصائح للمتتمر عليه إلكترونياً :

- ألا يلوم الضحية نفسه بسبب تعرّضه للتتمر بشكل متكرر، وأن يعلم بأنّه ليس خطّاه.
- ألا يرد الضحية على المتتمر؛ إذ إنّ الرد يُشعره بالقوة والتمكّن، وإنّما يجب أن يُحاول سحب نفسه من الموقف سريعاً.
- المحافظة على الدليل الذي يُثبت تعرّضه للتتمر الإلكتروني وهذا يكون بأخذ لقطة شاشة وحفظها وعرضها على شخص يُمكنه مساعدته، ويُمكن استخدامها في حال تفاقمّت الأمور.
- الطلب من المتتمر أن يتوقّف تماماً عما يفعله ويُمكن التدرّب على ذلك مع شخص آخر يثق به مثل صديق مقرب أو أحد الوالدين.
- طلب المساعدة من شخص يُمكنه أن يستمع له وأن يُساعده على حل الأمر.
- حظر الأشخاص المتتمرين على تطبيقات التواصل الاجتماعي، كما يُمكن الإبلاغ عنهم للتخلّص من مضايقاتهم، أمّا في حال كانت التهديدات تتعلّق بالتسبب بإيذاء جسدي فيجب في هذه الحالة الاتصال بالشرطة

المراجع

- كتاب سلوك التنمر عند الأطفال وامرأهقين مفهومه - اسبابه - عالجه.
- كتاب سيكولوجية التنمر بين النظرية والعالج - دكتور مسعد أبو الدير
- التنمر إلكتروني - مبادرة العطاء الرقمي
- مجلة الثقافية الاجتماعية والأمنية الإماراتية
- دليل الحماية والحد من التنمر - برنامج الأمان الوطني السعودي
- كتيب الجيب - أوقف التنمر - مشيل إليوت
- دليل تدريب التنمر اطفال - جمعية البحرين النسائية