



التنمر

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:
إعداد الطالب:
تاريخ البحث:

التمنر هو ظاهرة عدوانية وغير مرغوب بها تتطوي على ممارسة العنف والسلوك العدواني من قبل فردٍ أو مجموعة أفراد نحو غيرهم، وتنتشر هذه الظاهرة بشكلٍ أكبر بين طلاب المدارس، وبتقييم وضع هذه الظاهرة يتبين أن سلوكياتها تتصف بالتكرار، بمعنى أنها قد تحدث أكثر من مرة، كما أنها تعبر عن افتراض وجود اختلال في ميزان القوى والسلطة بين الأشخاص؛ حيث إن الأفراد الذين يمارسون التمنر يلجؤون إلى استخدام القوة البدنية للوصول إلى مبتغاهم من الأفراد الآخرين، وفي كلتا الحالتين، سواءً أكان الفرد من المتممرين أو يتعرض للتمنر، فإنه معرض لمشاكل نفسية خطيرة ودائمة.

و للتمنر ثلاثة أشكال، **التمنر اللفظي** : و يشمل (السخرية، التريفة، الشتيمة، التهديد، التنازب بالألقاب، المزاح الثقيل المتكرر، مع سوء النية واستمراره بالرغم من ظهور علامات الضيق والاعتراض لدى الطالب الذي يتعرض له)

والتمنر الجسدي أو البدني مثل (الإحتكاك الجسدي، الركل، الضرب، الصفع أو الإقصاء المتعمد من الأنشطة أو الإكراه على فعل شئٍ وغيرها من الأساليب العنيفة أو التحرش أحيانا) **التمنر الوجداني / العاطفي** و قد يستخدم المُتمنر أسلوب العزل الإجتماعي للشخص للمُتمنر عليه (الضحية) مثل نشر الشائعات ، ورفض الاختلاط مع الضحية ، والتمنر على الأشخاص الآخرين الذين يختلطون مع الضحية ، ونقد أسلوب الضحية في الملابس وغيرها من العلامات الاجتماعية الملحوظة (مثل التمييز على أساس عرق الضحية ، أو دينه ، أو الإعاقة).

ويحاول المُتمنر بفعله هذا أن يحصل على اكتساب السلطة على حساب شخص آخر ، و يمكن أن يتصرف المُتمنرون بهذه الطريقة كي يُنظر إليهم على أنهم محبوبون أو أقوياء أو قد يتم هذا من أجل لفت الانتباه . ويمكن أن يقوموا بالتمنر بدافع الغيرة أو لأنهم تعرضوا لمثل هذه الأفعال من قبل.

ولا يمكن الحديث عن التمنر إلا في حالة عدم التوازن في الطاقة أو القوة بين الطرفين (علاقة قوة غير متماثلة)؛ أي في حالة وجود صعوبة الدفاع عن النفس ، أما حينما ينشأ خلاف بين

طالبين متساويين تقريبا من ناحية القوة الجسدية والطاقة النفسية ، فإن ذلك لا يسمى تنمرًا ، وكذلك الحال بالنسبة لحالات المزاح بين الأصدقاء، في حالة تراضى الطرفين المزاح. وأكثر أنواع التنمر انتشارا هو التنمر المدرسي أو التنمر في أماكن الدراسة، وهو تعرض التلميذ للإيذاء الجسدي أو النفسي من خلال الضرب، الركل، شد الشعر، تخريب الممتلكات الخاصة بالشخص، التقليد السلبي، التجريح، الشتائم، الشائعات، التهديد، العزل، أو حتى تعديل صور غير قانونية للضحية عبر الإنترنت واستغلالها في تهديد الضحية، أو نشرها لمجرد الاستهزاء من الشخص والتقليل من شأنه.

وللتنمر عواقب وخيمة ويؤدي إلى مشاكل نفسية وعاطفية وسلوكية على المدى الطويل للطفل كالاكتئاب والشعور بالوحدة والانطوائية والقلق، و أحيانا يلجأ الفرد للسلوك العدواني نتيجة للتنمر، فقد يتحول هو نفسه مع الوقت إلى مُتتمر أو إلى إنسان عنيف، ويزداد انسحاب الفرد من الأنشطة الاجتماعية الحاصلة في العائلة أو المدرسة، حتى يصبح إنساناً صامتاً ومنعزلاً، وقد يوصل التنمر الضحية إلى الانتحار، حيث أثبتت الدراسات أن ضحايا الانتحار بسبب التنمر في ازدياد مستمر وخاصة بعد دخول التنمر الإلكتروني إلى الصورة.

ويوجد عدة علامات تتاب الطفل المُتتمر عليه والتي يمكن للأهل من خلالها معرفة ما إذا كان ابنهما / بنتهما تعرضا للتنمر داخل المدرسة، وهي كالتالي:

- انسحاب الطفل بشكل متكرر من الأنشطة المفضلة لديه.
- تراجع اهتمامه بالأنشطة المدرسية أو ما بعد المدرسة.
- ابتعاده عن أصدقائه أو أي تجمعات.
- إهمال شكله الخارجي ومظهره العام.
- إهمال واجباته المدرسية أو أي أغراض متعلقة بالمدرسة ككتبه ودفاتره ووجباته الغذائية.
- التأخر عن باص المدرسة.
- يسعى الطفل الواقع في التنمر إلى الهروب من الواقع الذي يعيشه.
- يعاني الطفل المعرض للتندر حالة من العصبية والغضب.
- يعاني من حالة مزاجية متقلبة.

- يعاني من فقدان شهية.
- يعاني من قلق وقلة نوم أو نوم بكثرة.

ما هو دور الأهل في حل مشكلة التمر المدرسي؟

دور الأهل له أهمية كبيرة في حل مشكلة التمر المدرسي، حيث يمكن أن يكونوا العامل الأساسي في دعم ومساعدة الأطفال الذين يواجهون التمر أو يمارسونه إليك بعض الأدوار التي يمكن أن يلعبها الأهل للتصدي لمشكلة التمر المدرسي:

1. التواصل مع الطفل: قم بالتواصل المستمر مع طفلك واستمع إلى مشاكله وتجاربه في المدرسة كون مفتوحًا للحوار والاستماع بصدق يمكن أن يساعد الطفل على مشاركة تجربته في حال كان يواجه التمر.
2. تعزيز ثقة الطفل بالنفس: ساعد الطفل على تعزيز ثقته بالنفس واحترام قيمته الشخصية. التأكيد على قوته وقدرته على التعامل مع المشكلات يساهم في تقوية شخصيته ومواجهة التمر.
3. التعريف بمفهوم التمر: شرح مفهوم التمر وعواقبه السلبية على الأطفال وكذلك الدور الهام للشهود في مساعدة المتمم والمنضم إلى التمر.
4. دعم الطفل عند تعرضه للتمر: قم بتقديم الدعم والمساعدة للطفل عندما يواجه التمر. حثه على إبلاغ المعلمين أو إدارة المدرسة عن أي حالات تمر تعرف عليها.
5. التواصل مع المدرسة: تحدث إلى المعلمين وإدارة المدرسة حول مشكلة التمر وطلب الدعم والتدخل لحل المشكلة.
6. التحفيز على الانخراط في أنشطة إيجابية: شجع الطفل على المشاركة في أنشطة إيجابية خارج المدرسة، مثل الرياضة والفنون، لتحسين شعوره بالانتماء والتقليل من فرص التعرض للتمر.

إن الاستماع الجيد للأطفال هو خطوة الحل الأولى لعلاج المشكلة فقد يخفي الطفل تعرضه للتنمر خوفا من عقوبة الأهل وعدم حمايتهم له أو عدم استماعهم الفعال لذا فحري بالأهل تعزيز الصلة بينهم وبين الأبناء لفتح قنوات التواصل وتشجيعهم على البوح بالمشكلة.



