



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الصحة النفسية

التنمر

## المحتويات

- ما هو التنمر ؟
- أسباب التنمر .
- علامات قد تدل على التعرض للتنمر .
- تأثير التنمر .
- أسباب عدم تدخل المتفرجين على التنمر .
- ما يمكن القيام به عند التعرض للتنمر أو عند مشاهدة التنمر.
- نصائح للمتنمر .
- نصائح للوالدين.
- إرشادات عند العلم بأن طفلك هو المتنمر .
- كيف يمكنني حماية طفلي من التنمر؟
- الملخص.



# التنمر



هو شكلٌ من أشكال العنف، وهو أي سلوك عدواني يتسبب فيه شخص أو مجموعة من الأشخاص عن قصد، وبشكل متكرر عدة مرات، قد يؤدي التنمر إلى إلحاق الأذى أو الضيق بالشخص المستهدف (سواء كان طفلاً أو شاباً) بما في ذلك الأذى الجسدي، أو النفسي، أو الاجتماعي، أو التعليمي.



# الأنواع الشائعة من التنمر\*

اللفظي

التنمر  
الاجتماعي )  
العاطفي)



التنمر النفسي

الجسدي\*

التنمر  
الإلكتروني\*



# أسباب التنمر



لا أحد يُولد متنمراً، ومع ذلك يمكن لأي شخص اكتساب سلوكيات التنمر في ظل ظروف معينة



# أسباب التنمر



تتضمن بعض الأسباب:

- تعرُّض معظم الأطفال الذين يمارسون التنمر للتنمر من قبل.



- الانضمام إلى مجموعة من المتنمرين سعيًا وراء الشعبية أو القبول من قبل الآخرين، أو لتجنب التعرض للتنمر.

# أسباب التنمر

تتضمن بعض الأسباب:

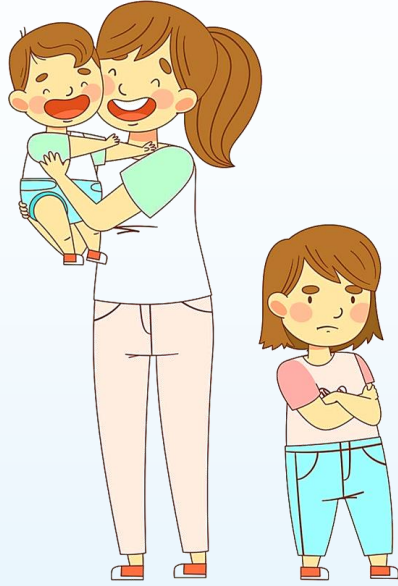
- تطوير واكتساب السلوك العدواني والتنمر في المنزل أو في المدرسة أو من خلال وسائل الإعلام.



- الشعور بالتجاهل في المنزل، أو المعاناة من علاقة سلبية مع الوالدين.



# أسباب التمر



تتضمن بعض الأسباب:

- الشعور بالضعف والعجز، وذلك من خلال حماية الوالدين لهم بشكل مفرط.\*



• الغيرة والبحث عن

الاهتمام.



# أسباب التمر



تتضمن بعض الأسباب:

• انعدام الأمن العاطفي و النفسي.

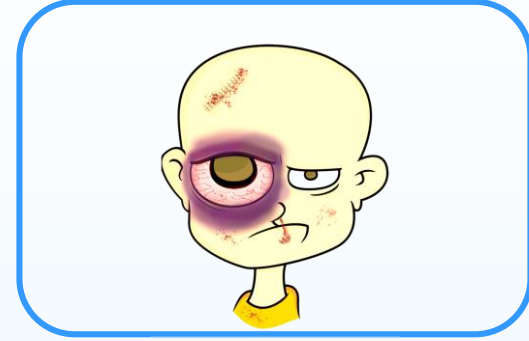
• عدم الوعي بالأثر الضار

الحقيقي للتمر على

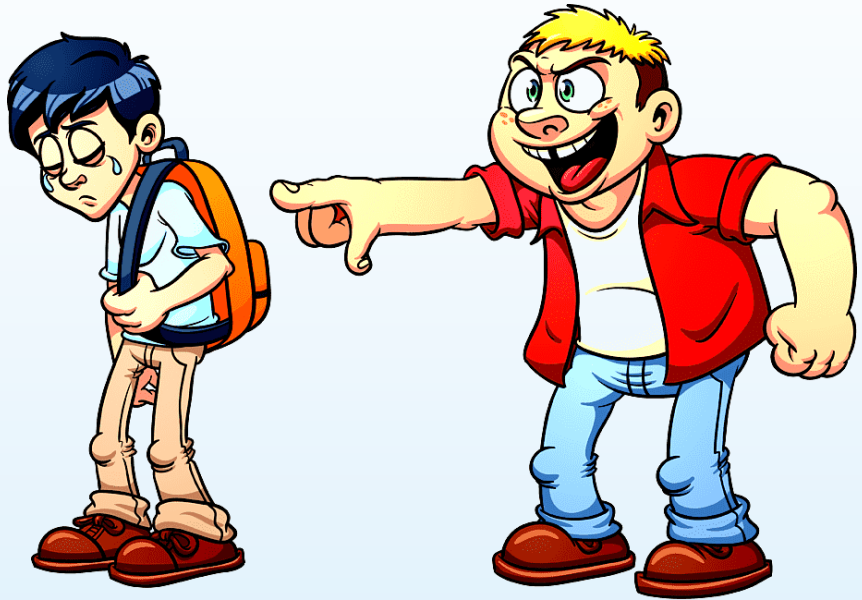
الضحايا.



# علامات قد تدل على التعرض للتنمر\*



# تأثير التنمر



- قلة الثقة بالنفس والعجز.
- قلة التركيز وسوء الأداء الأكاديمي.
- مشاكل في التكيف مع المدرسة؛ وبالتالي عرضة للغياب من المدرسة والتسرب الدراسي.\*
- مشاكل صحية نفسية (مثل: الاكتئاب، ومحاولات الانتحار).
- التعرض لخطر تعاطي المخدرات.



# أسباب عدم تدخل المتفرجين على التنمر

الشخص  
المتنمر  
عليه ليس  
لديه صديق

أصدقاء مع  
المتنمر

الخوف من  
التعرض  
للأذى

الاعتقاد  
أن شخصاً  
سيتدخل



# ما يمكن القيام به عند التعرض/مشاهدة التنمر\*

"من فضلك  
لا تتحدث معي  
هكذا" أو "لا  
يعجبني ما  
تفعله".

المشي مع رفع الرأس



النظر بثقة لعيني  
المتنمر

إخبار شخصٍ بالغٍ موثوقٍ  
به (الآباء أو المعلمين  
أو المدربين).



# ما يمكن القيام به عند التعرض / عند مشاهدة التنمر\*

تجنُّب الضرب أو  
الهجوم الجسدي



الإبلاغ عن التنمر الذي  
يتسبب بخطر جسدي أو أذى

محاولة التحدث  
إلى المتنمر

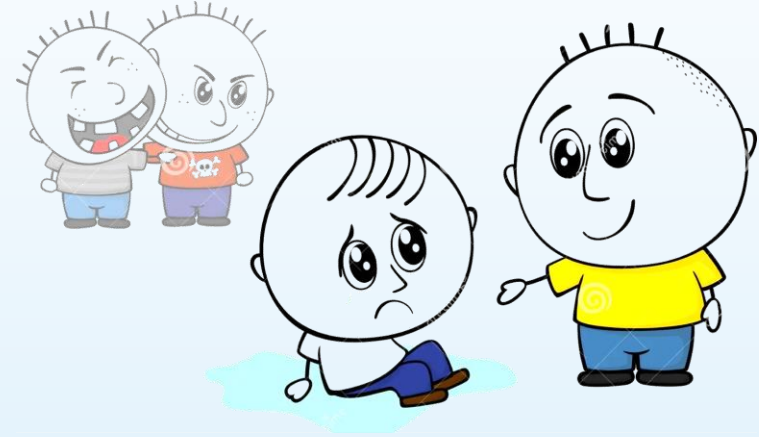


# ما يمكن القيام به عند التعرض/مشاهدة التنمر\*



التدريب على الثقة بالنفس

المدافعة عن الأصدقاء والآخرين  
الذين يتعرضون للتنمر



التحدث إلى شخص يمكنه أن يقدم الدعم



# أسباب عدم تدخل المتفرجين على التمر\*

ما هي الأسباب  
توقعوا؟

ماذا دار  
في  
مخيلتكم؟



## نصائح للمتنمر\*

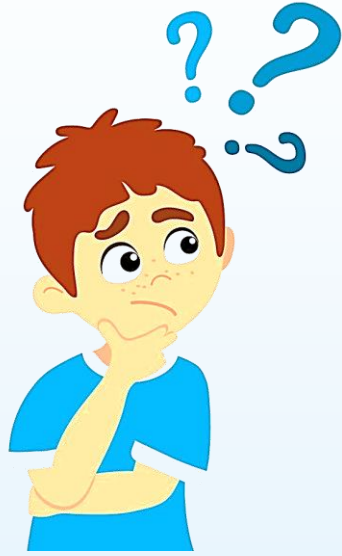
- معاملة الجميع - على اختلافهم - باحترام.



- استخدام القوة إيجابيًا بدلاً من التقليل من شأن الآخرين.



## نصائح للمتأمل \*



• التحدث إلى شخص بالغ موثوق  
لمناقشة سبب تحوله إلى متأمل.

• التفكير في شعور الشخص الذي  
يتعرض للتأمل.



# نصائح للوالدين

إذن ماذا  
حدث بعد  
ذلك؟ وماذا  
فعلت بعد  
ذلك؟

الاستماع  
إلى  
الإجابات



- إذا كان الطفل يتعرض للتنمر:
- فإنه يحتاج إلى التوجيه والحب والدعم.
  - من الضروري الاستماع إليه والتحدث معه.
  - منح الطفل الانتباه الكامل، مع التحدث في مكان هادئ.
  - أن تدعه يعرف أنك تصدقه وأنه فعَل الصواب بإخبارك بذلك.



# نصائح للوالدين



- إذا كان الطفل يتعرض للتنمر\*:
  - البقاء هادئًا؛ لتُظهر له كيفية حل المشكلات .
  - التأكد من أن الطفل يعلم أنه ليس خطأه .
  - مدح وتشجيع الطفل على الاستمرار في مشاركة المشاكل معك.
  - تجنب التعليقات السلبية.
  - عدم تشجيعه على المقاومة، والاقتراح عليه بالابتعاد عن المتنمر.

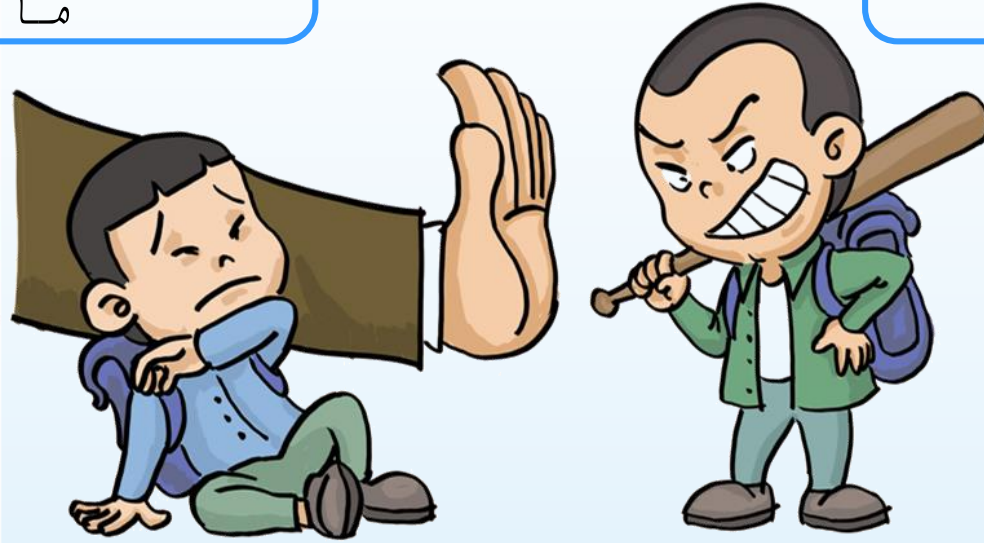


# نصائح للوالدين\*

يجب الحصول على  
مساعدة المعلم بأسرع  
ما يمكن

اشرح للطفل سبب تنمر  
بعض الأطفال

يحتاج الطفل إلى  
معرفة أنك تعمل  
على حل المشكلة



عدم إلقاء اللوم  
على المتنمر أو  
التحدث بشكل سلبي  
عنه، وعدم  
معاقبته

التركيز على الإيجابيات  
التي يمكن الطفل القيام  
بها



# إرشادات عند العلم بأن طفلك هو المتنمر

- إذا كان الطفل يتنمر على شخص آخر، فلا تتجاهله واتخذ الإجراء بأسرع ما يمكن؛ حيث إنه على المدى الطويل يستمر المتنمرون في مواجهة المشاكل والتي قد تزداد سوءًا إذا سُمحَ بذلك، غالبًا ما يصبح هؤلاء المتنمرون أقل نجاحًا في حياتهم العملية والعائلية، وقد يتطور سلوكهم العدواني ويواجهون مشاكل مع القانون لذلك:
- تحدّث إليه عن سلوكه، وعلمه ما معنى التنمر، وسبب كونه مشكلة.
- إيضاح نقاط القوة في شخصيته وصفاته الإيجابية.
- توضيح أمثلة حقيقية عن النتائج السيئة لأفعاله.



# إرشادات عند العلم بأن طفلك هو المتنمر



- محاولة مساعدته على رؤية الأشياء من وجهة نظر الطفل الآخر (الضحية أو المتنمر عليه).
- وضع قيود صارمة على سلوكه العدواني أو المؤذي عند تكراره.
- تطوير طرق جديدة وبناءة للحصول على ما يريد، وأيضًا طرق لمعاملة الآخرين باحترام.
- استخدام التأديب الفعال غير الجسدي (مثل: فقدان الامتيازات) عندما يحتاج الطفل إلى الانضباط.



# إرشادات عند العلم بأن طفلك هو المتنمر



- البحث عن طرق إيجابية لوقف التنمر مع مدير المدرسة والمعلمين والمستشارين وأولياء أمور الأطفال الذين يتنمر عليهم الطفل.
- الإشراف على وقتهم عبر الإنترنت ومراقبة المواقع التي يتصفحونها.
- طلب المساعدة من المختص (مثل: المعلم، أو المستشار النفسي) عند مواجهة صعوبة في تغيير السلوك.



# كيف يمكنني حماية طفلي من التنمر؟\*

امنح طفلك الاهتمام الكافي

قم بخلق بيئة آمنة لطفلك حيث يمكنه التحدث دون قلق

قم بتثقيف طفلك حول أنواع التنمر المختلفة



أظهر لطفلك دائمًا أنك فخور به

قم بتثقيف نفسك وقرأ عن كل ما يتعلق بالتنمر

احترم طفلك وعلمه أنه يستحق الاحترام

علم طفلك الاندماج مع الأطفال الآخرين والدفاع عنهم



## الملخص

- **التنمر** هو أحد أشكال العنف الذي يمارسه طفل أو مجموعة من الأطفال ضد طفل آخر أو إزعاجه بطريقة متعمدة ومتكررة. وقد يأخذ التنمر أشكالاً متعددة كنشر الإشاعات، أو التهديد، أو مهاجمة الطفل المُتَنَمَّر عليه بدنياً أو لفظياً، أو عزل طفلٍ ما بقصد الإيذاء أو حركات وأفعال أخرى تحدث بشكل غير ملحوظ.
- **أنواع التنمر: بدني** (مثل: الضرب، أو اللكم) ، **لفظي** ( مثل: الشتائم، والتحقير) ، **اجتماعي** (مثل: تجاهل أو إهمال الطفل بطريقة متعمدة، أو نشر شائعات تخمه) ، **نفسي** ( مثل: النظرات السيئة، والتربص) ، **إلكتروني** ( مثل: السخرية والتهديد عن طريق الإنترنت عبر الرسائل الإلكترونية، أو الرسائل النصية) \* .



## الملخص

- لا يوجد طفل لم يتعرض للإغابة أو المضايقات من أخ أو صديق، وهذا لا يُعتبر شيئًا ضارًا إذا تم بطريقة تتسم بالدعابة والود المتبادل المقبول بين الطرفين.
- لكن يعتبر تنمرًا عندما يكون الكلام جارحًا ومقصودًا ومتكررًا، بحيث يتخطى الخط الفاصل بين المزاح والمضايقات البسيطة ويستخدم الأطفال المتنمرون قواهم\* للتحكم أو لإلحاق الأذى بالآخرين. وبناءً عليه، فهناك **ثلاثة معايير** تجعل التنمر مختلفًا عن غيره من السلوكيات والممارسات السلبية، وهي:
  - التعمد.
  - التكرار.
  - اختلال القوة.



# الملخص

- تظهر الأبحاث أن من تم اختيارهم ليكونوا هدفًا للتنمر والأفعال المسيئة، هم من الأطفال\*:
- **المختلفين** ( في المظهر، أو الخلفية الثقافية والدينية) ، **المتفوقين** و**الموهوبين** بشكل استثنائي، **المنطويين** و**الخجولين** اجتماعيًا، **الوافدين الجدد** ( مثل الطفل الجديد بالمدرسة) ، **المسالمين**. أي طفل من الممكن أن يكون عرضة لأفعال التنمر والإساءة.
- **الآثار الشائعة للتنمر: فقدان الثقة بالنفس ، فقدان التركيز وتراجع الأداء** المستوى الدراسي ، **الخجل الاجتماعي** والخوف من مواجهة المجتمعات الجديدة، احتمال حدوث **مشاكل في الصحة النفسية** مثل الاكتئاب، والقلق، و**حدوث حالات انتحار**.



## الملخص

لا أحد يولد متنمرًا، ولكن يمكن لأي طفل أن يتعلم سلوك التنمر ويمارسه في ظل ظروف معينة. ومن الأسباب الشائعة التي تجعل الأطفال يتنمرون:

- الأطفال أنفسهم تم ممارسة التنمر عليهم من قبل.
- أن يكون هؤلاء الأطفال جزءًا من اتفاق، عن طريق الانضمام لمجموعة من المتنمرين طلبًا للشهرة أو الإحساس بالتقبل من الآخرين، أو لتجنب تعرضهم للتنمر.
- اكتساب وتعلم العدوانية.
- الشعور بالإهمال والتجاهل في المنزل، أو وجود علاقة سيئة مع الأبوين.
- الشعور بالضعف والعجز في حياتهم.



# الملخص

- الغيرة والبحث عن الاهتمام لجذب الانتباه.
  - الافتقار إلى الشعور بالأمان النفسي والعاطفي.
  - تجارب سابقة نتجت عن تعلم أن التنمر يؤدي لتحقيق الرغبات.
  - عدم الوعي بالأثر السيء الحقيقي للتنمر على الضحية.
- كيف يؤثر التنمر على الطفل الذي يشاهد حادثة التنمر؟**
- حين يشاهد الطفل أفعال التنمر والإيذاء بشكل مستمر، ويشعر بالعجز أمام ما يراه، فإنه قد يواجه:
- شعورًا شديدًا بالذنب.
  - إحساسًا بأنه موجود ولكنه عاجز عن فعل شيء .
  - شعورًا بالقلق والخوف من أنه قد يصبح الضحية التالية.



# الملخص

لماذا لا يتدخل الأطفال الذين يشهدون واقعة التنمر؟

- أفضل تدخل يتم لوقف التنمر يكون من الأطفال الذين يشهدون الواقعة ، وليس من الكبار، ولكن في معظم الحالات، لا يتدخل هؤلاء الشهود لأنهم:
- يعتقدون أن طفلاً آخر سوف يتدخل.
- يخافون من تعرضهم للإيذاء أو أن يكونوا من غير المحبوبين.
- أن يكونوا من أصدقاء المعتدي (حتى لو كانوا لا يحبون ما يفعله).
- لا تربطهم صداقة بالطفل الذي يتعرض للتنمر.



# الملخص

كيف يمكنني حماية طفلي من التنمر؟

- قم بتثقيف نفسك وقرأ عن كل ما يتعلق بالتنمر .
- احترم طفلك وعلمه أنه يستحق الاحترام .
- أظهر لطفلك دائماً أنك فخور به، وذكره بمواطن القوة لديه وبقدراته .
- امنح طفلك الاهتمام الكافي .
- قم بخلق بيئة آمنة لطفلك حيث يمكنه التحدث عن أي شيء دون القلق من أن يتم لومه أو الشعور بأن لا أحد يفهمه .
- قم بتثقيف طفلك حول أنواع التنمر المختلفة بما فيها التنمر الإلكتروني .
- علم طفلك الاندماج مع الأطفال الآخرين والدفاع عنهم وقت اللزوم .



كلنا معزز للصحة



وزارة الصحة  
Ministry of Health