

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



التنمّر

ما ينسكت عنه

#ما_ينسكت_عنه

دليل مبادرة
مكافحة التنمّر

التنمر ما ينسكت عنه

محتوى الدليل

06 | علامات تدل عن تعرض طفلك للتنمر

01 | عن مبادرة ما ينسكت عنه

07 | ما هو التصرف الصحيح في حالات التنمر؟

02 | ما هو التنمر؟

- المتنمر عليه
- الوالدين
- جمهور التنمر
- المعلمين

03 | أنواع التنمر

- التنمر اللفظي
- التنمر الاجتماعي
- التنمر الجسدي
- التنمر الإلكتروني

08 | مفاهيم خاطئة عن التنمر

- الأطفال لا يتنمرون! ○ يمكن للطفل أو المراهق أن يكون متنمراً أو ضحية
- التنمر مرحلة طبيعية في حياة طفلك! ○ التنمر الإلكتروني أقل ضرراً!
- يجب على الطفل المتعرض للتنمر التعامل مع المتنمر بنفسه!
- التنمر دليل على قوّة شخصية طفلك

04 | ماهي أسباب التنمر؟

05 | آثار التنمر

هي المبادرة الأولى من نوعها في المنطقة التي
تناقش قضايا حساسة للطفل في المجتمعات
الخليجية مثل:

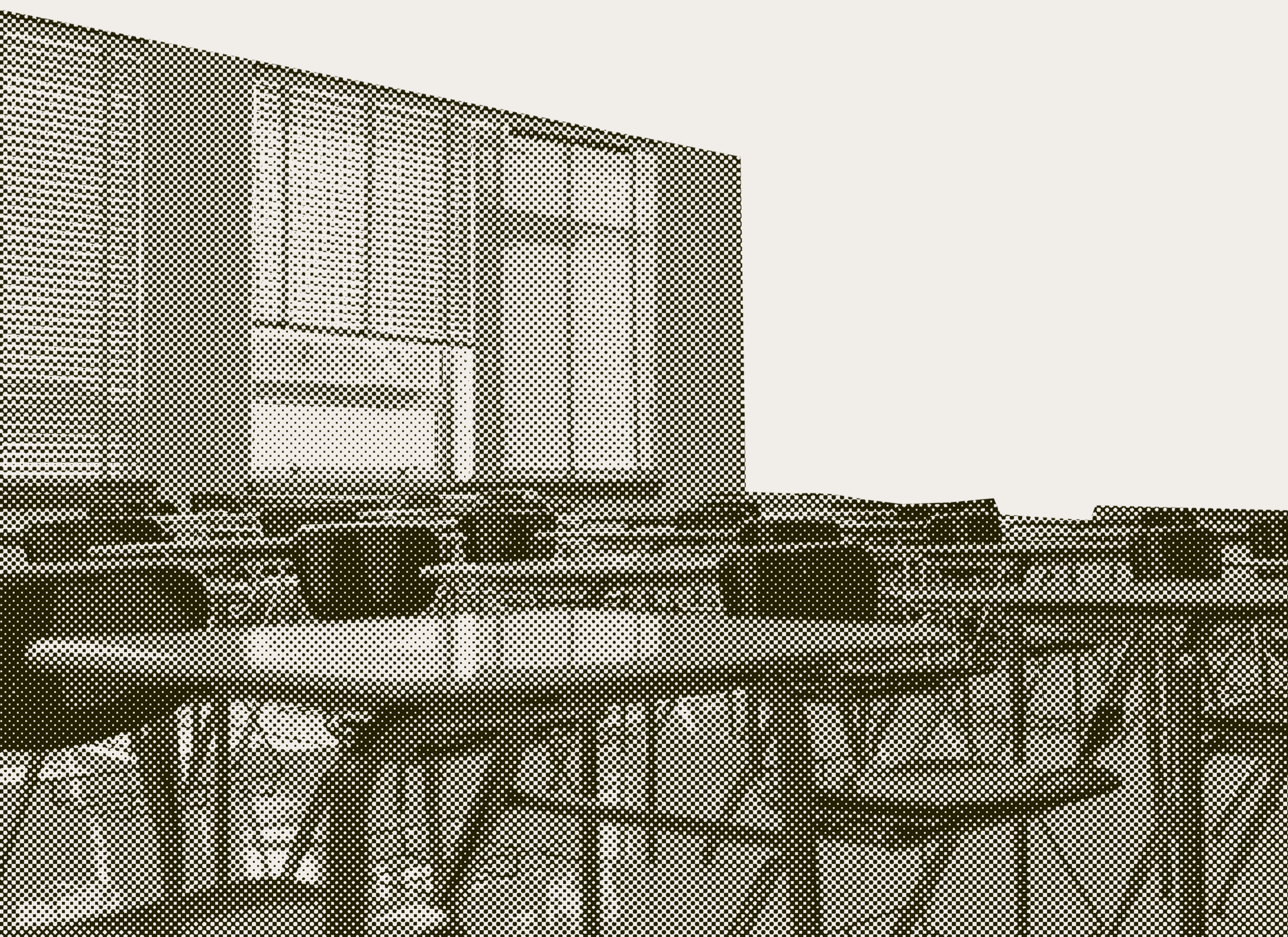
التنمّر	الابتزاز الإلكتروني للأطفال	التحرش بالأطفال
---------	-----------------------------------	--------------------

وبحكم حساسية هذه القضايا لا يتم التحدث عنها
بالشكل الكافي مما يسبب الكثير من المشاكل
والأضرار على مستوى الأفراد والمجتمعات.

لذا حرص مجلس الصحة الخليجي على إطلاق هذه
المبادرة الفريدة من نوعها للتوعية بالمجالات التي
تلحق ضرر غير مباشر بصحة الطفل وتعزيز توفير بيئة
آمنة لهم.

مبادرة

ما ينسكت عنه





ما يملكنا عنه

التنمّة
#ما ينسكت عنه

ما هو
التنمّر؟

التنمر هو سلوك عدواني غير مرغوب به يتعرض له شخص من قبل آخر بقصد الإيذاء والإقصاء، وتكون بطريقة متعمدة ومتكررة ويكون على عدة أشكال، ويتم تحديد التنمر بناءً على 3 عوامل رئيسية:

**سلوك عدواني
يسبب إيذاء**

**يتم فرض السلطة
والقوة فيه**

متكرر ومتعمد

الدراسات أوضحت أن الجميع معرض للتنمر، ولكن الذكور أكثر عرضة للتنمر الجسدي والتهديدات، في حين أن الإناث أكثر عرضة للتنمر النفسي.

ما هو التنمر

التنمُّة
التي
تستمر
عندها
#ما_ينسكت_عنه

أنواع
التنمُّر

أنواع التنمر

01 | التنمر اللفظي

هو قول أو كتابة ألفاظ مسيئة بغرض الإهانة والتقليل من المتنمر عليه، مثل:

- لقب أو اسم.
- التهديد بإحداث ضرر.
- تعليقات جنسية غير لائقة.

هناك أربعة أنواع من التنمر:

02 | التنمر الاجتماعي

هو الإضرار بسمعة الشخص أو علاقاته مع الآخرين، مثل:

- محاولة استبعاد الشخص عن قصد.
- إخبار الآخرين ألا يكونوا صداقات مع الشخص.
- إحراجه في الأماكن العامة أو في وسائل التواصل الاجتماعية.
- نشر الشائعات عنه.

أنواع التنمر

03 | التنمر الجسدي

هو الإيذاء الجسدي للشخص
أو الإضرار بممتلكاته، مثل:

- البصق.
- الضرب أو الدفع.
- أخذ أو كسر الممتلكات الشخصية.

04 | التنمر الإلكتروني

هو التنمر باستخدام التقنيات الرقمية
على وسائل التواصل الاجتماعي أو
عبر الألعاب الإلكترونية.

- نشر الشائعات، أو الصور أو مقاطع الفيديو المحرجة أو التهديدية للمتتمر عليه عبر الإنترنت.
- انتحال لشخصية المتتمر عليه وإرسال رسائل بذيئة للآخرين أو من خلال حسابات وهمية.



التنمُّ
#ما_ينسكت_عنه

أسباب التنمُّر

أسباب التمر

يوجد العديد من الأسباب التي تقود لسلوك التمر على الآخرين، منها:

السعي للحصول على الاهتمام

يسعى المتتمر على جذب الانتباه من خلال تتمره على الآخرين، وذلك يكون بسبب عدم حصوله على ما يكفي من الاهتمام في المنزل؛ لذا يحاولون الحصول عليه بشكل سلبي من خلال إيذاء الآخرين.

سلوك مكتسب

بعض الأطفال قد يتصرفون كمتتمرين لأنهم اكتسبوا هذا السلوك في المنزل من قبل أفراد العائلة أو ممن حولهم. حيث انعكس ذلك على شخصياتهم وسلوكهم، مثلًا: عند مناداة الأخ الكبير للصغير بلقب أو اسم بغرض الاستنقاص والضحك منه.

الشعور بعدم الأمان

عند شعور الطفل بعدم الثقة بالنفس، فقد يتسبب ذلك في انتقاده وتتمره على الآخرين، مثلًا: إذا كان الطفل يشعر أنه غير ذكي فقد يسخر من الطلاب الأذكى.





التنمّة
#ما_ينسكت_عنه

آثار
التنمّر

التنمر سلوك يؤثر على جميع أفراد المجتمع وله العديد من الآثار السلبية مثل التأثير على الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية، وقد يؤدي إلى التعاطي أو حتى إيذاء النفس.

آثار التنمر على:

المتنمر عليه

قد يعاني الأطفال الذين يتعرضون للتنمر من مشاكل صحية أو جسدية أو نفسية أو اجتماعية أو حتى أكاديمية، قد تستمر معهم إلى مراحل متقدمة من العمر، كما أنهم أكثر عرضة لـ:

اضطرابات في
النوم والطعام.

انخفاض المستوى الدراسي
أو تجنب الذهاب للمدرسة.

القلق
والاكتئاب.

فقدان الاهتمام بما اعتادوا
الاستمتاع به.

الشعور بالحزن والوحدة.

آثار التنمر على:

المتنمر

المتنمرين يتعرضون وينغمسون في سلوكيات خطيرة وعدوانية في المراحل المتقدمة من عمرهم، كما أنهم عرضة إلى:

تعاطي المخدرات والكحول
في مرحلة المراهقة والشباب.

التعرض للحوادث المرورية
والجرائم مستقبلاً.

ممارسة العنف الأسري
على عائلته مستقبلاً.

الدخول في النزاعات وتخريب
الممتلكات وترك الدراسة.

آثار التمر على:

[جمهور التمر]

الأطفال الذين يشهدون موقف التمر هم أكثر عرضة لـ:

زيادة نسبة الإصابة
بالمشاكل النفسية
والصحية كالقلق والتوتر

التغيب عن المدرسة مما
قد يساهم في تدني
المستوى الدراسي.

○ التدخين ○ استخدام الكحول
○ استخدام المخدرات

زيادة نسبة الانخراط
في سلوكيات مثل:

لذلك من المهم التحدث والتواصل المستمر
والفعال مع الطفل، للعمل على الحد من التمر.

التنمُّر
#ما_ينسكت_عنه

علامات تدل
على التنمُّر

علامات قد تدل على تعرّض طفلك للتنمر

بعض الأطفال الذين يتعرضون للتنمر،
تظهر عليهم علامات أو أعراض
تحذيرية، فانتبه من:

02 اضطرابات النوم،
مثل: صعوبة في النوم
أو كوابيس متكررة أو النوم
لفترات طويلة.

01 التغيير في عادات الطعام
مثل: التفويت المفاجئ
للوجبات أو الإفراط في
الأكل.

**04 فقدان الأصدقاء المفاجئ
أو تجنب المواقف
الاجتماعية مع العائلة أو
الأصدقاء.**

03 نقص الثقة بالنفس.

**05 التردد أو رفض المشاركة
في الأنشطة التي كان
يستمتع بها في السابق.**

**06 ظهور علامات الاكتئاب أو
الحزن أو الغضب.**



علامات قد تدل على تعرض طفلك للتنمر

بعض الأطفال الذين يتعرضون للتنمر،
تظهر عليهم علامات أو أعراض
تحذيرية، فانتبه من:

08 | الدخول في سلوكيات مثل
الهروب من المنزل أو إيذاء
النفس أو الحديث عن هذه
السلوكيات.

07 | تدني المستوى لدراسي
وعدم الرغبة في الذهاب
إلى المدرسة.

09 | فقدان أو تلف الممتلكات
مثل: الملابس أو الكتب أو
الأجهزة الإلكترونية.

10 | الشعور المستمر بالمرض
أو الشكوى من أعراض
جسدية كمبرر لتجنب
الذهاب للمدرسة مثل:
الشعور بالألم في المعدة أو
الصداع.

11 | إصابات غير قابلة
للتفسير.

معرفتك ووعيك بأعراض التنمر يوفر
فرصة لمساعدة الطفل في التعامل
مع الموقف بشكل سريع وسليم.



أكثر من نصف حالات التمر تتوقف

خسائر

10

توانسي

من تدخل جمهور التمر لإيقافه.



اعرف دورك في مواجهة التنمر

مواجهة حالات التنمر والتدخل الصحيح لإيقافها وحلها هي مسؤولية تقع على عاتق الجميع، لذلك توجد خطوات صحيحة مدروسة لكل فئة تساعد للتعامل مع التنمر في أي موقف.

للمتنمر عليه

في حال تعرضك لأي تنمر، تذكر دائماً أنه من حقك الشعور بالأمان وأن تكون آمناً في بيئتك، لذا إليك بعض النصائح:

- 01 **فكر دائماً فيما تنشره عبر الإنترنت،** ولا تساهم في مشاركة شيء يؤدي أو يجرح غيرك.
- 02 **مشكلة التنمر يكون سببها المتنمر نفسه وليس نقصاً لديك.**
- 03 **تجاهل المتنمر ولا تتفاعل معه** حيث قد يحاول إضعاف ثقتك بنفسك فلا تسمح له بذلك.
- 04 **الإبلاغ عن الموقف في وقت مبكر يساهم في حل المشكلة** التي تواجهك وعدم تفاقمها.
- 05 **اطلب المساعدة وأخبر من هم حولك** مثل: والديك أو المعلمين لمساعدتك في إيقاف التنمر.
- 06 **أحياناً لا يتوقف المتنمر إلا عند أخذ إجراء حازم تجاه سلوكه، لذلك دافع عن نفسك وأشعر المتنمر بشجاعتك وثقتك بها.**
- 07 **تذكر دائماً أنه من حقك الشعور بالأمان وأن تكون آمن.**

التنمر سلوك غير مقبول فلا تتقبله

لجمهور التمر

لجمهور التمر دور مهم جدًا في حال حدوثه، حيث إنه يساهم بإحدى هذه الطرق:

[المدافع]

يدرك أنه سلوك خاطئ ويقف أمام التمر ويحاول بأسلوب آمن إيقاف هذا السلوك لحماية المتنمر عليه.

[المشجع]

يبدأ بالضحك على الموقف أو بتشجيع المتنمر أو بالمساهمة في نشر الشائعات والرسائل المؤذية للمتنمر عليه.

[المشاهد]

البعض يدعم سلوك التمر بسكوته والمراقبة فقط دون اعتراض أو إدراك أنه سلوك خاطئ، ولا يتدخل خوفًا من العواقب أو عدم معرفته بما يجب عمله.

لا يوجد نهج واحد يناسب الجميع في الدفاع عن الآخرين في حالة التمر، ولكن يوجد بعض الاقتراحات الآمنة والفعالة:

- **ساعد** في إخبار الجهات المعنية أو من تثق به عن التمر الذي يحصل مثل: المعلمين أو الأهل
- **وضح** لأصدقائك ومن حولك أنك لن تشارك في أي سلوك يتضمن التمر.
- **لا تقف** وتراقب أو تشجع موقف التمر.
- **لا تساهم** في نشر أي إشاعة أو بالتجاوب مع رسائل وصور مسيئة لأي شخص.
- **شجع** المتنمر عليه على طلب المساعدة ودله حتى يعرف إلى أين يذهب.

يجب على الجميع احترام حقوقك، ولكن يقع على عاتقك مسؤولية احترام وحماية حقوق الآخرين.





ما

ما

ما

ما

يلعب الأهل دورًا أساسيًا في منع التمر ومواجهته، فإن كنت تشكّ في تورط طفلك في التمر، قد تساعدك الخطوات التالية في الحد منه:

لوالدين

تعرف على التمر وما هي صفاته وأنواعه وعرف طفلك أنه سلوك سيء، حيث إنها الخطوة الأولى لحماية طفلك والاستجابة السليمة للموقف.

وفر لطفلك بيئة جيدة بعيدة عن سلوك التمر في المنزل لتفادي اكتساب سلوك التمر.

حين حدوث التمر في المدرسة تواصل مباشرة مع الشخص المسؤول [المعلم] للعمل سويًا على حل للمشكلة.

طفلك قد لا يطلب منك المساعدة، لذلك؛ لاحظ العلامات التحذيرية التي توضح لك أن طفلك قد يتعرض للتمر أو أنه يتنمر على الآخرين.

وفر بيئة مناسبة للتواصل معك بكل سهولة، حيث ذلك يساعده للتواصل معك في حال تعرضه للتمر أو تنمر على الآخرين.

أخبر طفلك عن ما يجب وما لا يجب مشاركته على الإنترنت، مثل: المعلومات الشخصية الخاصة به والعائلة أو عدم تداول شائعات عن الغير.



المعلم

عادةً ما يتوجه الطلاب للمعلم لطلب المساعدة في مرحلة متقدمة من تعرضهم للتمنر؛ لذا يجب على المعلم التصرف بشكل مناسب وصحيح وذلك بناءً على الإجراءات المتبعة في المدرسة.

تجنب تصغير المشكلة أو قول شيء يشير على أن الموضوع ليس مهم.

أشعرهم بالأمان وأنت سوف تساعدهم وأن الأمر غير مقبول أبدًا.

أصغ جيدًا لفهم المشكلة بالتفصيل - متى وكيف وأين حصل التمنر، بما في ذلك:

اطرح اسئلة لمساعدتك على تمييز إذا كان الموقف يعتبر تمنرًا.

- ما هي الكلمات التي قيلت لك؟
- هل تعرض أي شخص للأذى الجسدي؟ وكيف؟
- من كان حاضرًا للموقف؟
- من أخبرت؟
- في حال كان التمنر إلكترونيًا، اسأل الطالب عن وجود أي دليل على التمنر.

طمئنهم بأنه سوف يتم اتخاذ الإجراءات المناسبة للتحقيق في الموضوع لإيقاف التمنر وأخذ الشكوى على محمل الجد.

اثنى على شجاعتهم في الحديث معك لحل المشكلة.

كمعلم احرص على توعية الطلاب عن التمنر وأنه سلوك غير مرغوب به، وشجّعهم على طلب المساعدة في حال حدوثه.

تجاوز برك السرير والسليم مع حالات التمر

ببساطة
كل شيء
تغيير
السريرية الممكنة

المفاهيم الخاطئة

«الأطفال لا يتنمرون»

التنمر سلوك عدواني قد يحدث لدى جميع الفئات العمرية ومن ضمنهم الأطفال، فقد يتنمر الطفل على زملائه أو على من حوله دون وعي منه أنه تنمر، فاحرص على توضيح ما هو سلوك التنمر وآثاره لطفلك وابتعد عن ممارسته داخل المنزل

«يمكن للطفل أن يكون إما متنمر أو متنمر عليه»

ليس من الضروري أن يكون الطفل متنمر أو ضحية تنمر فقط، لكن قد يكون عرضة لأحد الاثنين.

«التنمر مرحلة طبيعية في حياة طفلك»

توضح الدراسات أن التنمر سلوك مكتسب، يكتسبه الطفل من من حوله في المنزل أو المدرسة، لذا التهاون والتسامح مع ظاهرة التنمر واعتباره كجزء طبيعي من الطفولة غير صحيح.

«التنمر دليل على قوة شخصية الطفل»

التنمر لا يعني قوة الشخصية، حيث أثبتت الدراسات أنه غالباً ما يكون له تأثير معاكس ويقلل من شعور الطفل باحترام وتقدير الذات وكما يخلق التنمر الخوف ويزيد من القلق لدى الشخص.

«يجب على المتنمر عليه أن يتعامل مع التنمر بنفسه»

بعض الأطفال واثق ولديه المهارات اللازمة للوقوف أمام التنمر عند حدوثه، لكن يلعب البالغين دور مهم وحاسم في المساعدة على حل وإيقاف التنمر.

«التنمر الإلكتروني أقل ضرراً»

التنمر الإلكتروني لا يقل ضرراً عن أي نوع آخر من التنمر، وكما قد يساهم في تنمر أشخاص آخرين على الطفل، حتى لو لم تكن هناك معرفة شخصية.

أن تشعر بالأمان وأن تكون بأمان هو حق من حقوقك



عند شعورك
بغير ذلك:

**اطلب
المساعدة**

التنمّر ما ينسكت عنه

اضغط **هنا** لمشاركة
هذا الدليل على الواتس اب

اضغط **هنا** لمشاركة
هذا الدليل على تويتر

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا



قم بزيارة منصة دليلك الصحي
لمعرفة كيفية حماية طفلك من التنمر

ghc.sa/yourhealthguide