والتنمُّر في اللغة العربية من الفعل تنمَّرَ أي رفع صوته وغضب وقلّد النمر في شكله وسلوكه، وقد يكون التنمُّر مستمراً ومتكرراً كما في التنمُّر المدرسي، التنمُّر النفسي: وهو كل سلوك يؤدي إلى إلحاق الضرر النفسي بالشخص، أنواع سلوك المتنمرين التنمُّر السرّي: وهو الذي يحدث بين المتنمِّر والضحية بشكل سرّي دون أن يعلم به أحد أو يكون عليه شهود، التنمُّر العلني: حيث تتعرض الضحية للتنمُّر أمام الناس وبشكل علني سواء كان التنمُّر في المدرسة أو مكان العمل أو في البيت، مشاكل أسرية واجتماعية: تشير الكثير من الأبحاث إلى أن المتنمرين يعانون من مشكلات كبيرة في أسرهم ونشأتهم ويعانون من مشاكل نفسية معقدة تدفعهم لسلوك التنمُّر، وليس من الغريب أن يكون الشخص المتنمِّر نفسه ضحيّةً للتنمُّر في بيئة أخرى هو الأضعف فيها! نقص تقدير الذات: قد يكون انخفاض احترام الذات دافعاً قويّاً للتنمّر والإساءة للآخرين لتعويض الشعور بالنقص أو إخفائه، فقد يتحول هو نفسه مع الوقت إلى متنمِّر أو إلى إنسان عنيف. تعاني ضحية التنمّر من اضطرابات في الأكل والنوم تنعكس على الصحة البدنية وقد يعاني من صداع مستمر وآلام في المعدة دون أسباب فيسيولوجية واضحة وهو ما يعرف بالجسدنة أو الأمراض الجسدية ذات المنشأ النفسي. منع التنمُّر الأسري في البيت تماماً على شكل الطفل أو صوته أو سماته الجسدية أو النفسية أو تصرفاته، عرض الشخص المتنمِّر أو الضحية على أخصائي نفسي أو اجتماعي. لكن مع ذلك هناك من يتعرض للتنمُّر بشكل مستمر في مكان العمل أو في الأماكن العامة ويكون المتنمِّرون من الراشدين، العمل على التوعية بمخاطر التنمُّر بين الكبار من خلال برامج مدروسة توضح الآثار الكارثية للتنمُّر على الضحايا وعلى المتنمِّر نفسه. الاهتمام بتناول قضايا التنمُّر بين الكبار بنفس القدر الذي يتم فيه الحديث عن التنمّر بين الأطفال. تشجيع ضحايا التنمُّر والمتنمِّرين على اللجوء للاستشارة النفسية التخصصية،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي