

تعريف التنمـر: التنمـر Bullying هو شكل من أشكال العنف والإيذاء والإساءة التي تكون موجهة من فرد أو مجموعة من الأفراد إلى فرد أو مجموعة من الأفراد حيث يكون الفرد المهاجم أقوى من الأفراد الباقيـن. كيف يكون التنمـر؟ يكون التنمـر عن طريق التحرش أو الاعتداء اللفظي أو البدني أو غيرها من الأساليب العنيفة، إضافة إلى الاستهـزاء والتقليل من شأن الشخص. التنمـر الجسدي ويشمل الضرب والعنف والصفـع والطعن وغيرها من طرق الإيذاء البدني. كما يقسم التنمـر إلى فئتين وهما: ورفض الاختلاط معه ونقدـه من حيث الملبس والعرق واللون والدين وغيرها من الأمور، أسباب التنمـر قد يعيش الشخص ظروفاً أسرية أو مادية أو اجتماعية معينة أو يتأثر بالإعلام أو قد يعاني من مرض عضوي ما أو نقصـ ما في الشكل الخارجي، * الاكتئاب والأمراض النفسية. أنواع التنمـر ما هي أنواع التنمـر؟ * التنمـر في أماكن الدراسة: وهو الذي يحدث في المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية والجامعـات. * التنمـر الأسري: وهو الذي يحصل من قبل الوالـدين على الآباء، * التنمـر السياسي: ويحصل عندما تسيطر دولة ما على دولة أضعفـ، او التنمـر ينعكس التنمـر Bullying بشكل سلبي على الأفراد المـتعـرضـين لهـ، فـما هي آثار التنمـر؟ 1. يؤدي التنمـر إلى مشاكل نفسـية وعاطفـية وسلوكـية على المدى الطـوـيل كالاكتئاب والشعور بالوحدة والانـطـوـائـة والقلقـ. فقد يتحول هو نفسه مع الوقت إلى مـتنـمر أو إلى إنسـانـ عـنـيفـ. 3. يـزـدـادـ اـنـسـحـابـ الفـردـ منـ الأـنـشـطـةـ الـاجـتـمـاعـيـةـ الـحاـصـلـةـ فـيـ العـائـلـةـ أوـ الـمـدـرـسـةـ،ـ حـتـىـ يـصـبـحـ إـنـسـانـ صـامـتاـ وـمـنـعـلـاـ. 4. قدـ يـوـصـلـ التـنمـرـ الضـحـيـةـ إـلـىـ الـانـتـهـارـ،ـ 5. منـ آـثـارـ التـنمـرـ قـلـةـ النـوـمـ أوـ النـوـمـ بـكـثـرـةـ. 6. كماـ يـعـانـيـ منـ يـتـعـرـضـ لـلـتـنمـرـ إـلـىـ الصـدـاعـ وـآـلـمـ الـمـعـدـةـ وـحـالـاتـ منـ الـخـوـفـ وـالـذـعـرـ. التـنمـرـ المـدـرـسـيـ العـزـلـ،ـ أوـ حـتـىـ تـعـدـيلـ صـورـ غـيرـ قـانـونـيـةـ للـضـحـيـةـ عـبـرـ إـنـتـرـنـتـ وـاسـتـغـلـالـهـ فـيـ تـهـيـيدـ الـضـحـيـةـ،ـ أوـ نـشـرـهـ لـمـجـرـدـ الـاستـهـزـاءـ مـنـ الشـخـصـ وـالتـقـلـيلـ مـنـ شـأنـهـ. * علىـ الـأـهـلـ عـدـمـ الـاستـعـجالـ بـعـدـ تـصـدـيقـ أـنـ طـفـلـهـ مـتـنـمرـ وـعـلـمـ جـاهـداـ مـعـ المـدـرـسـةـ عـلـىـ وـضـعـ خـطـةـ فـعـالـةـ لـلـحدـ مـنـ تـصـرـفـاتـ الطـفـلـ المـتـنـمرـ وـالـوقـوفـ عـلـىـ مـشـكـلـاتـ الطـفـلـ السـلـوكـيـةـ أـنـ وـجـدـتـ. * يـتـوجـبـ عـلـىـ الـأـهـلـ مـنـاقـشـةـ الطـفـلـ المـتـنـمرـ بـهـدوـءـ وـالـوقـوفـ مـعـهـ عـلـىـ الـأـسـبـابـ الـيـعـلـمـتـهـ يـتـصرفـ هـكـذاـ،ـ * عـلـىـ الـأـهـلـ الـابـتـعـادـ عـنـ وـصـفـ الطـفـلـ بـالـمعـتـدـيـ أـوـ الـمـتـنـمرـ وـخـاصـةـ أـمـامـ الـآـخـرـينـ. * الـوقـوفـ عـلـىـ إـلـبـاطـاتـ الـتـيـ يـواـجـهـهـ الطـفـلـ فـيـ الـمـنـزـلـ أـوـ فـيـ التـعـاـمـلـ مـعـ أـخـوانـهـ أـوـ حلـ الـوـاجـبـاتـ الـمـدـرـسـيـةـ. دورـ المـدـرـسـةـ فـيـ منـ التـنمـرـ المـدـرـسـيـ * يـتـوجـبـ عـلـىـ المـدـرـسـةـ سنـ قـوـانـينـ حـازـمـةـ تـمـنـعـ إـيـذـاءـ أـيـ طـفـلـ لـلـآـخـرـ سـوـاءـ كـانـ إـيـذـاءـ بـدـيـاـ أوـ نـفـسـيـاـ. * يـجـبـ حـمـاـيـةـ كـلـ طـفـلـ مـنـ التـعـرـضـ لـلـإـيـذـاءـ دـاخـلـ المـدـرـسـةـ فـهـيـ بـيـثـةـ أـمـنـةـ وـهـادـئـةـ. * عـلـىـ المـدـرـسـةـ تـكـثـيفـ الرـقـابةـ وـالـإـشـرـافـ عـلـىـ الطـلـابـ مـاـ يـضـمـنـ عـدـمـ تـعـرـضـهـمـ لـلـإـيـذـاءـ وـالـخـوـفـ وـالـذـعـرـ. * التـفـرـقـةـ بـيـنـ التـعـبـيرـ الـفـطـرـيـ لـلـطـلـابـ حـولـ الـأـشـيـاءـ مـنـ حـولـهـمـ وـبـيـنـ التـعـديـ عـلـىـ حـقـوقـ الـآـخـرـينـ،ـ * تـحـفيـزـ رـوـحـ التـعاـمـلـ بـيـنـ الـطـلـابـ وـنـشـرـ المـوـدـةـ بـيـنـهـمـ مـنـ خـلـالـ إـنـشـاءـ مـجـمـوعـاتـ. وـعـلـيـهـ أـنـ يـعـلـمـ أـنـ الـكـلـمـاتـ قـدـ تـؤـذـيـ وـأـنـ إـيـذـاءـ الـكـلـمـاتـ قـدـ يـكـوـنـ أـشـدـ مـنـ إـيـذـاءـ الـجـسـديـ. * عـلـىـ الـمـعـلـمـ أـنـ يـكـوـنـ مـلـمـاـ بـمـهـارـاتـ التـواـصـلـ وـحلـ النـزـاعـاتـ بـيـنـ الـطـلـابـ. عـلـامـاتـ التـنمـرـ عـلـىـ الـأـهـلـ التـتبـهـ لـمـشـكـلـةـ التـنمـرـ وـمـاـ إـذـاـ كـانـ اـبـنـهـمـ أـوـ اـبـنـتـهـمـ يـتـعـرـضـ أـوـ تـعـرـضـ لـلـتـنمـرـ دـاخـلـ المـدـرـسـةـ وـسـاحـاتـهـ،ـ وـهـنـاكـ بـعـضـ الـعـلـامـاتـ الـتـيـ تـدـلـ عـلـىـ تـعـرـضـ الطـفـلـ لـلـتـنمـرـ عـلـىـ الـأـهـلـ التـتبـهـ لـهـاـ. عـلـامـاتـ تـدـلـ عـلـىـ تـعـرـضـ اـبـنـكـ لـلـتـنمـرـ فـيـ المـدـرـسـةـ:ـ * اـنـسـحـابـ الطـفـلـ بـشـكـلـ مـتـكـرـرـ مـنـ الـأـنـشـطـةـ الـمـفـضـلـةـ لـدـيـهـ. * إـهـمـالـ شـكـلـهـ الـخـارـجـيـ وـمـظـهـرـهـ الـعـامـ. * إـهـمـالـ وـاجـبـاتـ الـمـدـرـسـيـةـ أـوـ أـيـ إـغـرـاضـ مـتـعـلـقـةـ بـالـمـدـرـسـةـ كـتـبـهـ وـدـفـاتـرـهـ وـوـجـبـاتـهـ الـغـذـائـيـةـ. * يـسـعـيـ الطـفـلـ الـمـعـرـضـ لـلـتـنمـرـ إـلـىـ الـهـرـوبـ مـنـ الـوـاقـعـ الـذـيـ يـعـيـشـهـ. * يـعـانـيـ مـنـ حـالـةـ مـزاـجـيـةـ مـتـقـلـبةـ. * كـماـ يـمـكـنـ أـنـ تـظـهـرـ عـلـىـ جـسـدهـ بـعـضـ الـكـدـمـاتـ وـالـجـرـوحـ. 3. تعـزـيزـ عـوـاـمـلـ الثـقـةـ بـالـنـفـسـ والـكـبـرـيـاءـ وـقـوـةـ الـشـخـصـيـةـ لـدـىـ الـأـطـفـالـ. عـلـىـ الـأـهـلـ اـخـتـيـارـ إـلـعـابـ الـمـنـاسـبـ لـأـطـفـالـهـمـ. لـكـيـ يـشـعـرـوـاـ بـالـرـاحـةـ لـلـجوـءـ إـلـىـ الـأـهـلـ. 7. تـدـرـيـبـ الـأـطـفـالـ عـلـىـ رـيـاضـاتـ الـدـافـعـ عـنـ الـنـفـسـ لـتـعـزـيزـ قـوـتـهـمـ الـبـدـيـيـةـ وـالـنـفـسـيـةـ وـثـقـتـهـمـ بـأـنـفـسـهـمـ،ـ 8. مـتـابـعـةـ السـلـوكـيـاتـ الـمـخـلـفـةـ لـلـأـبـنـاءـ فـيـ سـنـ مـبـكـرـةـ وـالـوـقـوفـ عـلـىـ السـلـوكـيـاتـ الـخـاطـئـةـ وـمـعـالـجـتـهـاـ. 16. 13. 12. 10.