

يمكن تقسيم التنمر إلى أنواع حسب الوسيلة التي يلجأ إليها المتنمر، فالتنمر اللفظي هو الذي يستخدم فيه المتنمر الألفاظ وعبارات السخرية والشتائم للاستهزاء من الطرف الآخر، أما التنمر الجسدي فهو أقسى أنواع التنمر ويلجأ فيه المتنمر إلى إيذاء الشخص المتنمر عليه جسدياً سواءً بضربه أم التعدي عليه بمختلف الوسائل مثل إلقاء القمامة عليه أو دفعه في الطريق وغير ذلك، والتنمر العاطفي هو الذي يقوم على الاستهزاء من عواطف ومشاعر الطرف الآخر ووضعه في موقف محرج يبدو فيه سخيلاً وضعيفاً.