سوا sawa

# التنمر

## آثار التنمر على الفرد

- يواجه صعوبة في بناء الثقة بالآخرين، ويشعر بالخوف من نواياهم.
- تتراجع ثقته بنفسه، ويبدأ في تبنّي نظرة سلبية تجاه ذاته.
- يبدو عليه الحزن أو الانعزال لفترات طويلة دون سبب واضح.
- يعاني من آلام جسدية متكررة، مثل الصداع أو ألم المعدة، دون أسباب طبية واضحة.
- يجد صعوبة في النوم، أو يعاني من كوابيس مزعجة بشكل متكرر.
- يشعر بالخوف أو القلق في مواقف اجتماعية أو يومية معتادة.
- تراجع في أدائه الدراسي أو صعوبة في التركيز والانتباه.
- تراوده أفكار سلبية، وقد تصل إلى التفكير في الانتحار.

## مؤشرات تعرض الفرد للتنمر

1. الانسحاب من بيئة العمل نتيجة الشعور بعدم الأمان أو الراحة النفسية، ما يدفع الفرد إلى التفكير في ترك الوظيفة.
2. التغيب المتكرر عن المدرسة دون أسباب واضحة، وقد يكون ذلك هروباً من بيئة مدرسية غير آمنة.
3. حذف تطبيقات التواصل الاجتماعي أو التوقف عن استخدامها، كرد فعل على التعرض للتنمر الإلكتروني.
4. ظهور كدمات أو إصابات جسدية غير مبررة، والتي قد تكون نتيجة لتعرض الفرد التنمر الجسدي.
5. العزوف عن ممارسة هوايات أو أنشطة محببة، نتيجة الخوف من السخرية أو الانتقاد.
6. الخوف أو القلق من مواقف أو أشخاص معينين، والذي قد يكون مرتبطًا بتجارب تنمر سابقة.

سوا معاً اليوم وغداً

Sawa Info


info@sawa.ps
www.sawa.ps

**Ramallah**

+970 2 241 8100
P.O.Box 2315
Zip Code P6160483

**Jerusalem**

+972 2 532 4122


للتواصل مع مركز

## الارشاد عن بعد

| | |
|---|---|
| الرقم المجاني عبر الشبكات الفلسطينية | 164 |
| الرقم المجاني لمنطقة القدس | 1800500121 |
| واتساب | +972 594 040 121 |
| البريد الالكتروني | help@sawa.ps |

## التنمر

هو سلوك عدواني متكرر متعمد ومقصود يهدف إلى الإساءة وإلحاق الأذى، الجسدي والنفسي والاجتماعي، بفرد بالغ أو طفل أو مجموعة، وغالباً ما يكون هناك خلل في القوة بين المتنمر والضحية، مثل أن يكون المتنمر أقوى جسدياً، أو يتمتع بنفوذ اجتماعي أكبر.

## المعتدي

هو الشخص الذي يتعمد إيذاء الآخرين بشكل متكرر باستخدام كلمات وأفعال تهديدية، والمضايقة المستمرة، ويستخدم المعتدي قوته الجسدية أو معرفته بمعلومات حساسة ومحرجة عن الضحية، وغالباً ما يفعل ذلك ليشعر بالقوة أو السيطرة على من يراهم أضعف منه وإلحاق الأذى بالآخرين. وغالباً ما يفتقر المعتدي إلى الإحساس بالذنب أو الندم، ولا يعتبر تصرفاته خاطئة من الناحية الأخلاقية.

## الفئات الأكثر عرضة للتنمر

جميع فئات المجتمع معرضة لأن تكون ضحية للتنمر - رجالاً ونساءً، صغاراً وكباراً - وفي مختلف البيئات، مثل أماكن العمل، والمدارس، والشوارع، ومنصات التواصل الاجتماعي، وحتى الألعاب الإلكترونية، إلا أن الدراسات والملاحظات تشير إلى أن الأطفال والمراهقين، بالإضافة إلى الأشخاص الذين مرّوا بتجارب نفسية صادمة، هم الأكثر عرضة للتنمر.

ومع ذلك، فإن قابلية التعرض للتنمر لا تعني بالضرورة أن كل فرد سيواجهه، بل تعتمد على عوامل متعددة، مثل البيئة الاجتماعية، والدعم النفسي، والثقة بالنفس. من المهم تعزيز الوعي المجتمعي حول هذه الظاهرة، والعمل على تمكين الأفراد من التصدي لها بطرق فعالة وآمنة.

## أنواع التنمر

### التنمر اللفظي

هو استخدام الكلمات المسيئة والقاسية بهدف إحراج الضحية، وإهانتها، وإيذائها عاطفياً ومعنوياً ويعتمد هذا النوع على الإهانات والتهكم والشتائم بأنواعها كافة، وإطلاق الألقاب، والتهديد، ويحدث هذا النوع غالباً عبر وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير.

### التنمر الاجتماعي

هو استخدام النفوذ والعلاقات الاجتماعية بهدف الإضرار بالضحية، وإضعاف مكانتها الاجتماعية، وإشعارها بعدم القبول والترحيب، ويشمل بعض السلوكيات، مثل: تحريض الآخرين على عدم تكوين صداقات مع الضحية، ونشر الشائعات والأكاذيب لتشويه سمعتها، وتعمد إحراجها في الأماكن العامة، واستثنائها من الأنشطة الاجتماعية.

### التنمر الالكتروني

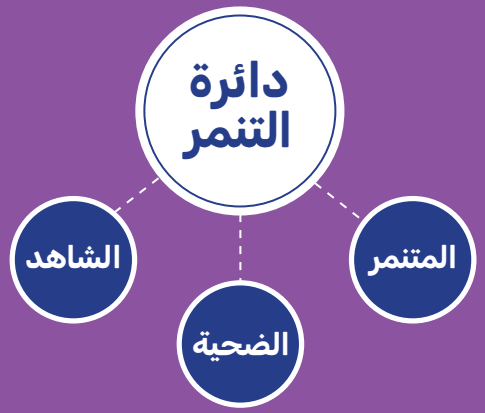
يحدث عبر الإنترنت باستخدام الأجهزة الرقمية ومن خلال وسائل ومنصات التواصل الاجتماعي، ومنصات المراسلة، ومنصات الألعاب، وغيرها من الأماكن. لإيذاء أو مضايقة شخص ما بشكل متكرر ومتعمد من خلال رسائل مؤذية، ونشر شائعات أو صور شخصية، حتى انتحال الهوية لإلحاق الضرر بالضحية.

### التنمر الجسدي

هو من أنواع التنمر الأكثر وضوحاً، بحيث يتم استخدام العنف والقوة البدنية لإيذاء الآخرين وتخويفهم، كما يحدث هذا النوع لاكتساب القوة والتحكم، ويكون المتنمر أكبر وأقوى، وأكثر عدوانية من أقرانه، ويشمل هذا النوع من التنمر الضرب، الركل، اللكم والصفع.

## اساليب التنمر

- **الإهانة والتحقير:** استخدام كلمات جارحة أو تعليقات تقلل من قيمة الشخص أو تسخر منه. مثلاً وصف شخص بأنه "غبي" أو "فاشل" أمام الآخرين.
- **العزلة والتهميش:** استبعاد الشخص من الأنشطة أو المحادثات أو المجموعات بشكل متعمد، مثل حذفِه من مجموعات الدردشة أو تجاهل رسائله بشكل متعمد.
- **الخداع:** الترويج لمعلومات أو مواقف غير حقيقية بهدف الإيقاع بالضحية، مثل: إرسال روابط مزيفة تؤدي إلى اختراق الحسابات.
- **الابتزاز والتهديد:** استخدام التهديد على القيام بشيء أو الامتناع عنه، للحصول على مال أو خدمة أو منفعة، أو إعلان نية إلحاق ضرر بشخص بهدف التخويف، مثلاً: إذا لم تدفع لي مبلغاً مالياً سأقوم بنشر صورك. التهديد لا يشترط طلباً، بل الابتزاز فيه طلب مقابل عدم تنفيذ التهديد.




لا تقتصر آثار التنمّر على الضحية فحسب، بل أيضاً إلى الأشخاص الذين لا يُستهدفون بشكل مباشر؛ إذ قد يتأثرون تأثراً عميقاً عند مشاهدتهم للتنمّر، مما يؤدي إلى شعورهم بالعجز، والخوف، والقلق، وانعدام الإحساس بالطمأنينة والأمان.