

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجمعية الأردنية لعلم النفس  
Jordanian Psychological Association

# التنمر

• تقديم

سهيل موسى شواقفه

امين سر الجمعية الاردنية لعلم النفس

رئيس قسم الارشاد التربوي والصحة النفسية/عمان 1

التنمر

Bullying

## مقدمة

- ان ظاهرة التمرر اصبحت مسألة يعترف بأنها شكل من اشكال العدوانية التي قد تؤدي الى عواقب نفسية بعيدة المدى لكلا الطرفين: / الضحية والمتتمرر

## قصتي

• كان نمر سيد الصف بلا منازع يحتل المقعد الخلفي من الصف ولم يكن يجد صعوبة في الاستيلاء على ما يريد.... يأخذ ساندويش هذا، وعصير ذلك، وثالث يحل الواجب البيتي عنه، وعندما يحب أن يظهر نمر كرمه يدعو بعض أزالامه إلى الإفطار في الفرصة، ومع ذلك لم يسلم ضحاياه من شره فيلطم هذا ويدفع ذلك ويطلق اللقاب عليهم ويجعلهم أضحوكة للآخرين، فهذا دلوعة أمه، وذاك سنبل، وآخر بنوص، ورابع أبو طويلة، وخامس قزعه.

• بالنسبة لي كنت طالبا شاطرا ومهذبا وهذه المواصفات جعلت مني هدفا واضحا لنمر، ولحسن الحظ كان معي في المدرسة ابن عمي الأكبر، وكانت (كتله) منه لنمر كافية لان تجعل محاولته للتنمر علي هي الأولى والأخيرة، فقد استوعب رسالة ( لدي حمية ) بوضوح. ولكن .... إنني الآن لا استطيع أن أوصف لكم مشاعري أو أخبركم بأفكاري والأمراض التي أصابتنني طيلة الصيف السابق لانتقال ابن عمي إلي مدرسة أخرى... وقد يساعدكم في تخيل ذلك أنني كنت أتمنى أن يتوقف الزمن وان لا يأتي العام الجديد أو أن تسرع وزارة التربية في تطبيق نظام التعليم عن بعد، فقد أصبحت هدفا سهلا يمد من خلاله نمر سطوته، ويعلم الآخرين درسا، ولكن ولحسن الحظ لم اعدم زملاء أقوياء يمدونني بحمايتهم، بالإضافة إلى كوني متفوقا مما كان يجعلني أتمتع بحماية المعلمين، وهذا الأمر الأخير هو احد أمرين احدهما مر.. فلا يلجأ إلى الأستاذ إلا الطالب الدلوعة.

• إن هذه الحماية كانت كافية لمنع أي تنمر عليّ إلا أنها لم تلغ إحساسي بالضعف والمهانة، كما كانت تفرض عليّ مساعدة الأصدقاء الأقوياء على حل واجباتهم البيتية ومحاولة تغشيشهم في الامتحانات كنوع من تبادل المصالح كنت أنا الطرف الأضعف فيه،، ومن ناحية أخرى لم أكن استطيع أن أبوح لأي من أفراد عائلتي بأي من مخاوفي، خوفا من نعني بالجبان والخواف.

• ولكنني اليوم استطعت أن أبوح لكم حيث سأنتقل إلى مدرسة أخرى ولدي هاجس كبير أن أجد نمرا هناك.

• فمن هو نمر؟

• بل من أنا؟

• وما هو التنمر؟

• وماذا افعل؟

• وماذا ستفعلون لي؟

# تعريف التمر

- تصرف عدواني هادف يلحق اضراراً نفسية بممارسيه  
وبضحاياه
- تعرض شخص بشكل متكرر لأفعال سلبية من قبل شخص  
اخر او اكثر.

# عناصر التنمر

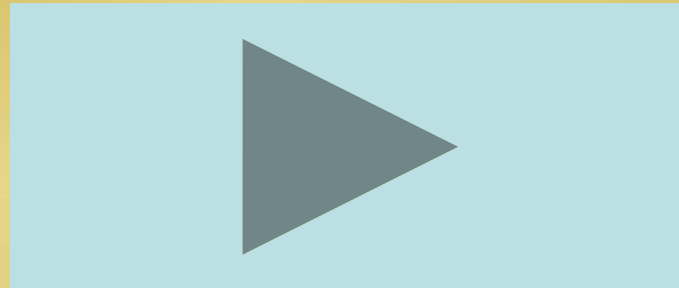
- افعال سلبية: سلوكات يقصد منها ايقاع الاذى
- اشكاله: جسدية او لفظية او معنوية
- التكرار
- يحدث بين شخصين الاول قوي والآخر ضعيف اما بدنيا او نفسيا او اجتماعيا او بعض من ذلك.
- يلحق الاذى بالمتنمر والمتنمر عليه
- هادف: اكتساب القوة على حساب شخص اخر

# نقاش

- لماذا يتم التمر على هؤلاء؟  
هل لأنهم ضعفاء يتم التمر عليهم، ام لأنه يتم التمر عليهم  
هم ضعفاء؟

2

## Bullying in Schools



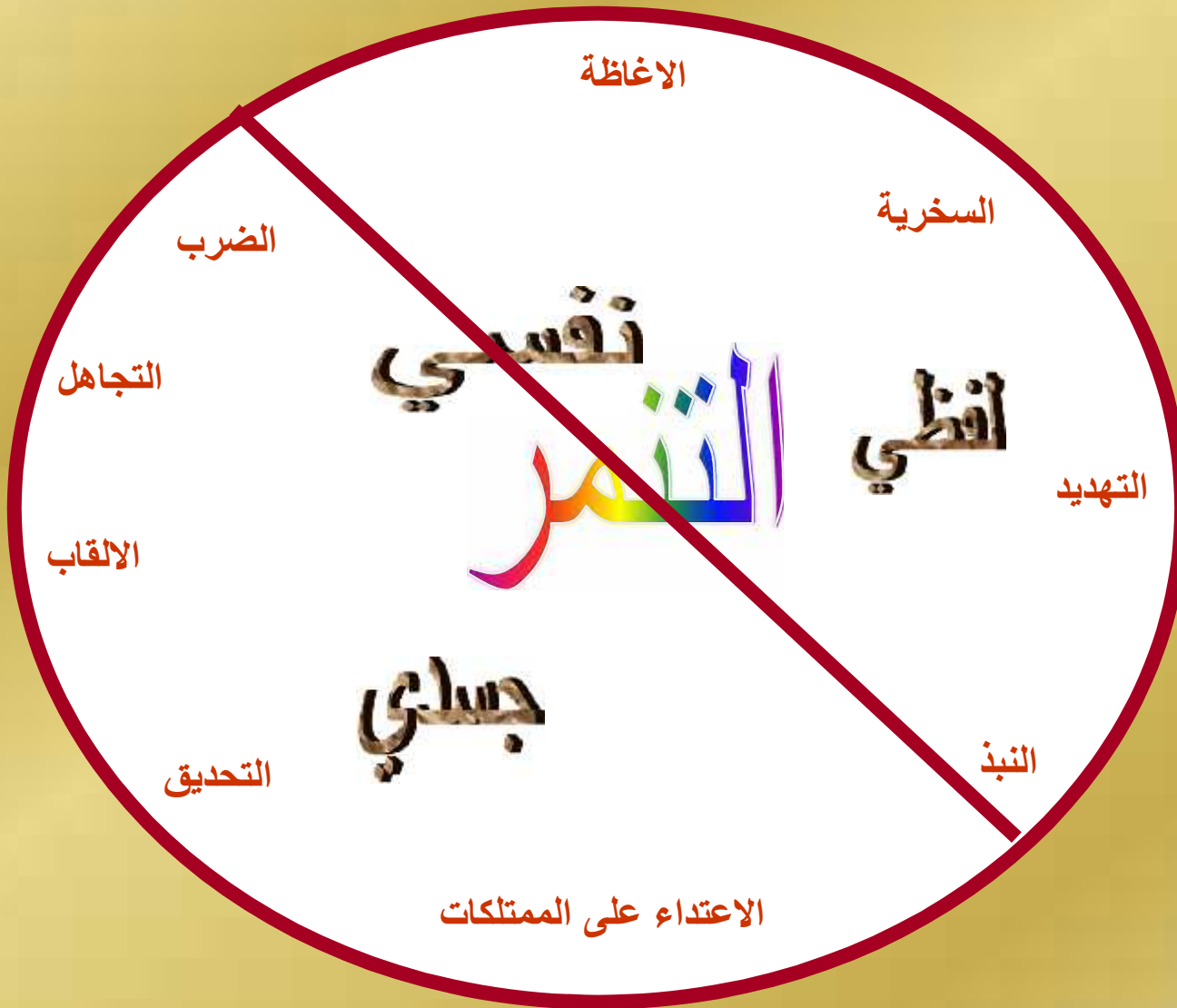


# اشكال التمر

- يتنوع التمر فيكون: جسدي، لفظي، نفسي
- وقد يكون مباشرا او غير مباشر
- إلا ان طرق التمر تأخذ الاشكال التالية:
- ✓ اطلاق اسماء وألقاب مضحكة
- ✓ السخرية من اللون او الشكل او الملابس او الكلام
- ✓ اختلاق الاكاذيب من حوله
- ✓ التخويف والتهديد
- ✓ الضرب او الدفع بالأيدي، الصفع، الخنق، شد الشعر، الاحتكاك

# اشكال التمر

- ✓ نبذه عن طريق الضغط على الاخرين لعدم صداقته او مشاركته انشطتهم
- ✓ رفض الانخراط في جماعة فيها الضحية
- ✓ التجاهل ( المعاملة الصامتة )
- ✓ التحديق
- ✓ القهقهه
- ✓ رمي ممتلكاته



## دراسات

- لنتذكر ايام الطفولة... من منكم تعرض للتمر؟ ومن مارس التمر
- **بريطانيا:** تنتشر الظاهرة بنسبة 25% في المدارس الابتدائية  
تنتشر الظاهرة بنسبة 10% في المدارس الثانوية
- **امريكا:** دراسة شملت 198 طفل من عمر 5 سنوات وتم تتبعهم على مدى خمس سنوات ووجد ان 35% ينخرطون في التمر.
- **امريكا:** دراسة 18% من الطلاب يتعرضون للتمر، 16% من الطالبات يتعرضن للتمر.

# دراسات

◦ **دراسة امريكية: 66%** من حالات المهاجمين في حوادث اطلاق النار في المدرسة شعروا بالاضطهاد والمضايقات والتهديدات والاعتداءات او تم جرحهم من قبل الاخرين قبل الحادث.

**Bullying is not Cool**

## اين يحدث التنمر

- يمكن ان يحدث التنمر في أي مكان يتفاعل فيه الاشخاص مع بعضهم البعض: مدرسة، حي، شارع، حافلة، داخل الصف
- يحدث بين الفئات والطبقات الاجتماعية المختلفة وباختلاف الجنس
- المدارس:

يحدث في كل مناطق المدرسة او محيط مبنى المدرسة، الاستراحة، المداخل، الحمامات، الباص، بعد الأنشطة المدرسية.

# المنخرطين في التمر

- يمكن تقسيم المنخرطين في التمر الى ثلاث فئات:
  - متتمر: المعتدي
  - المتتمر عليه: ضحية
  - متتمر / ضحية
  - مشاهدين

## سمات المتنمر وخصائصه

- لديه حاجة قوية للسيطرة او الهيمنة، حب السيطرة على الآخرين
- سريع الغضب
- عدواني
- لديه القدرة على عزل واحد من الطلبة على وجه الخصوص واكتساب ولاء المتفرجين.
- يعمل على استنزاف قوة الضحية قبل الاعتداء عليه جسديا
- لديه رغبة ملحة في الانتماء ولكن لا يمتلك المهارات الاجتماعية للاحتفاظ بالأصدقاء بشكل فعال



## سمات المتنمر وخصائصه

- يستمد المتعة والسعادة من خلال تنمره
- التركيز على الذات
- تدني الحكم الاجتماعي
- عدم امتلاك/ تجاهل مشاعر التعاطف والحنان مع الآخرين
- عدم الشعور بالامان
- تعرضه للتنمر سابقا



# خصائص الضحية

- يختار المتنمر الطفل:
  - ✓ الذي يسهل تهديده
  - ✓ ليس له اصدقاء، ويصعب عليه اقامة صداقات
  - ✓ يميل الى الوحدة والانعزال
  - ✓ يعاني من صعوبة في الدفاع عن ذاته
  - ✓ اصغر منه
  - ✓ اقصر منه

# لماذا يحدث التمر؟

- اسباب خاصة بالمتتمر
  - ✓ رغبة الطفل في لفت الانتباه اليه
  - ✓ عدم شعوره بالأمن
  - ✓ وسيلة للتعبير عن الغيره
  - ✓ وسيلة للتنفيس عن الاحباط
  - ✓ تعرضه للتمر سابقا
  - ✓ تعزيز احترام الذات عن طريق اهانة الاخرين ( انا الاقوى)
  - ✓ سوء فهم سلوكيات الاخرين ( سيحترموني ) ( يريد ان يسيء لي )

# لماذا يحدث التنمر؟

- اسباب خاصة بأسرة المتنمر
  - ✓ استخدام الضرب كوسيلة للعقاب
  - ✓ تشجيع طفلهم على ان يرد الاعتداء بالمثل (ضرب من يضربه)
- اسباب تعود لمدرسة:
  - ✓ التساهل في اتخاذ الاجراءات الرادعة للطلبة العدوانيين

# اعراض التمر

- يظهر على الضحية الاعراض التالية وهي مؤشرات على تعرضه للتمر:
  - ✓ غالبا ما يشكو ويتذمر من المدرسة
  - ✓ التأخر عن الحضور للمدرسة
  - ✓ التغيب عن المدرسة
  - ✓ تراجع في ادائه الاكاديمي
  - ✓ يدعي المرض خاصة في فترة الصباح / اعراض نفس جسدية
  - ✓ يعود من المدرسة وثيابه او كتبه ممزقة
  - ✓ فقدان ممتلكاته باستمرار
  - ✓ يصبح متقلب الرأي وسيء المزاج
  - ✓ يصبح عنيفا مع اخوته
  - ✓ قد يعزل ويرفض القيام بأي نشاط
  - ✓ مطالبة اهله بمزيد من المصروف ( قد يسرق ) ليدفع للمتمر
  - ✓ التبول الليلي.
  - ✓ مشاعر الحزن

 1  
**anti-bullying**

# الآثار

## \* الضحية

✓ يعاني من البؤس

✓ عدم وجود اصدقاء

✓ الشعور بالوحدة

✓ تدني تقدير الذات

✓ زيادة التعرض للمرض

✓ الاكتئاب

✓ الانتحار

✓ تدني التحصيل

✓ الكذب، السرقة



# الآثار

- المتتمر

✓ 60% من المتتمرين تمت ادانتهم بإحدى الجرائم لمرة واحدة على الأقل بوصولهم الى عمر 24 سنة

✓ التدخين

✓ الكحول

# الآثار

- المشاهدين: طلاب، اباء، معلمين
- ✓ انهم يلعبون دورا نشطا في عملية التتمر، فهم ليسوا سلبيين من حيث الاثر، حيث انهم يساهمون في خلق اجواء مساعدة على استمرار التتمر.
- ✓ عندما لا يتدخل الكبار يعتقد المتتمر انه لم يتصرف بشكل خاطئ، والضحية يعتقد بأنه يستحق ما يجري له.
- ✓ البعض منهم قد يكون خائفا من ان يقع ضحية لأعمال التتمر
- ✓ البعض ينحاز الى المتتمر ويشاركه في اعمال التتمر



**Stop Bullying**

# اجراءات داخل المدرسة

- اذا لم يتم التصدي لسلوك التمر في الطفولة فهناك خطر في ان يصبح سلوك اعتيادي
- ✓ اذا كانت البيئة المدرسية تدعم التمر غير ذلك: فمثلا مناطق التمر الادراج والمناطق المخفية عن المعلمين
- ✓ تحديد السلوكيات غير المقبولة بين الزملاء/ قواعد اخلاق صفية
- ✓ نشر قيمة التعاون بين الطلاب
- ✓ تدريب المعلمين والطلاب على اساليب التدخل وتسوية النزاعات
- ✓ تعليم الاطفال المهارات الاجتماعية للتفاعل الناضج مع الاخرين
- ✓ تعزيز قدرات الضحايا لمواجهة المتنمرين وتحديدهم
- ✓ تشجيع المشاهدين على الابلاغ وعدم التغاضي

# اجراءات مع المتتمر

- العمل مع المتتمر
- ✓ عادة يحتاج المتتمر الى ان يتعلم ما يلي:
  - معرفة سلوكياتهم: فهم اسباب التتمر
  - تلبية حاجاتهم بطريقة اخرى: ما الذي كنت تحاول انجازه او تحقيقه؟
  - كيف بإمكانك تحقيق ذلك بطريقة اخرى؟
  - معرفة نتائج سلوكياتهم على انفسهم: ان يعي مدى الالم او المعاناة التي يسببها للضحية
  - معرفة نتائج سلوكياتهم على الاخرين
  - ✓ لا تعمل على وصفه بالمعتدي او المشاغب او البلطجي حتى لا يتصرف ضمن هذا التوقع
  - ✓ اخبره: لا يوجد أي عذر للتتمر
- ان هذا السلوك خطر ومؤذي
- سلوك التتمر يجعل الجميع مستاءين حتى المتتمر نفسه، والجميع لا يحترمونه حتى لو كان القائد
- استخدم قوتك في شيء ايجابي، ابحث معه حول ذلك

# اجراءات مع الضحية

- العمل على تقوية الضحايا
  - ✓ جعلهم يرون ان سلوكياتهم تجعل المتنمر اقوى
  - ✓ عدم مواجهة المتنمر واستبدال ذلك بطرق امنية وفعالة
  - ✓ لا تبقى وحيدا
  - ✓ سيطر على غضبك
  - ✓ تجاهل المتنمر وابتعد عنه
  - ✓ نمذجة السلوك الايجابي امامهم
  - ✓ اخبار الكبار او شخص تثق به ( صديق، معلم، مرشد )

# اجراءات داخل الاسرة

- ايجاد جو من الامان والثقة ليتمكن الطفل من اخبارهم مما يعانيه او يتعرض له، وعدم اللجوء لاستخدام العقاب
- التحاور بأسلوب ايجابي ومتفهم للحصول على ثقة الطفل ( المتنمر يهدد الضحية ويأمره بعدم اخبار احد )
- اخبار ادارة المدرسة بما يتعرض له الطفل
- عدم تشجيع الطفل على الرد بأسلوب عنيف
- تجهيز الطفل وتزويده بعدد من المفردات لما يجب ان يقوله للرد على المتنمر
- تشجيع الطفل على تكوين صداقات وألا يبقى بمفرده.

# اجراءات مع المشاهدين

- تشجيعهم على الابلاغ وعدم التغاضي
- تعليمهم طرق التوسط وحل النزاع
- شجعهم على عدم التردد والوقوف امام المتنمر وخاصة بوجود شهود مما يشجع غيره على الوقوف والكلام ضد المتنمر



# حصّة

تمييز السلوك الجيد من السلوك السيئ من خلال:

✓ عرض الصور

✓ حكاية قصة

✓ لعب الدور

• تطوير سلوكيات لوقف التنمر:

• تخيل مواقف معينة ( او لعب دور )

✓ احمد ينادي علي باستمرار: بنوص، بنوص

✓ رائد يكره عصام على اخذ مصروفه

لو كنت مكان علي : بماذا ستشعر؟

ماذا ستفعل

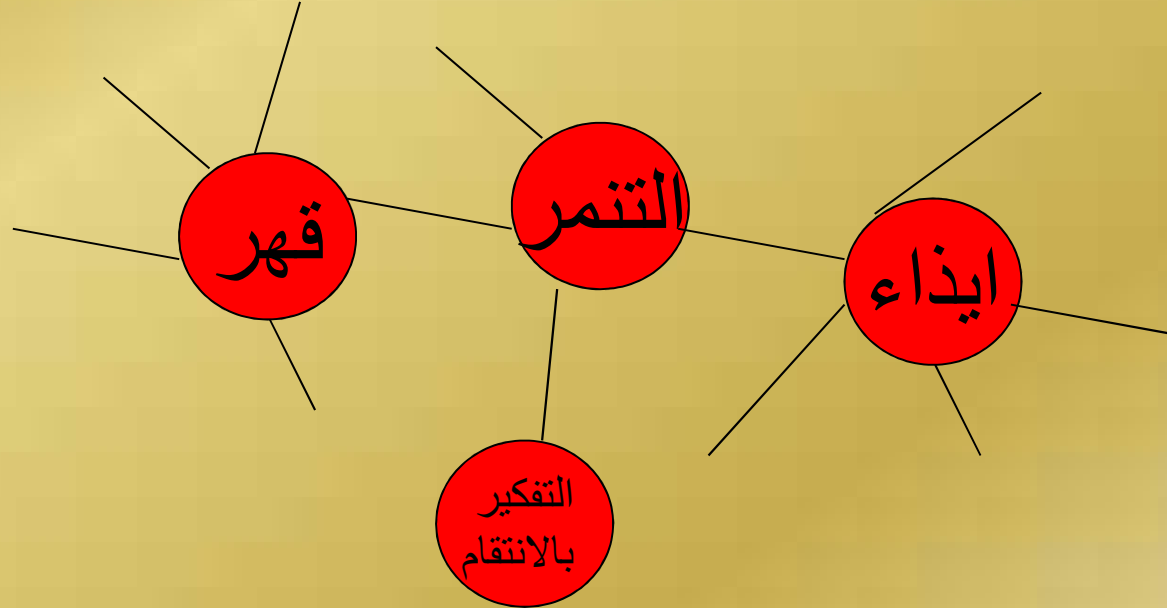
# حصّة



- اعرض صورة تتمر، اسأل:
- ماذا يحدث في الصورة؟
- ماذا يقول كل من بالصورة؟
- هل هذا سلوك جيد ام سيء؟
- لو كنت مكان الضحية.. ماذا ستفعل؟ ماذا تتوقع من المشاهدين
- قل شيئاً للمتتمر يجعله يتوقف؟
- أي من الشخصوس في الصورة تحب ان تكون، ولماذا؟

# حصّة

- الخريطة الفكرية
- المطلوب: ما الكلمة التي تخطر بذهنك عندما تقرأ كلمة تنمر  
اكتبها على اللوح وأوصلها بالتنمر.  
اعط سببا لهذا الرابط



# حصّة

## • المحاكاة

✓ اطلب من احدهم تقمص دور الضحية، اجعله يتحدث عن مشاعره، افكاره، ما يتمناه

✓ اطلب من احدهم تقمص دور المتنمر، اجعله يتحدث عن مشاعره، افكاره، ما يتمناه

# حصّة

- عمل المسوح
- درب مجموعة من الطلبة على جمع معلومات من زملائهم حول التمر اين يحدث، متى من الضحايا، من المتتمرين.
- اطلب منهم ان يناقشوا مع زملائهم الاخرين هذه البيانات وان يضعوا خططا لوقف التمر
- دربهم على الوساطة

# حصّة

- الخلافات العقلية

اكتب العبارة التالية ( او غيرها ) على اللوح، اسأل من مع ومن  
ضد، اعمل مناظرة بين المجموعتين

” يعد التنمر اسلوبا ناجحا للشعور بالسيطرة وحماية الذات“