

## مقدمة مقال عن خطر ظاهرة التنمر

كثيراً هي الأمراض المنتشرة في مجتمعاتنا بوقتنا الحالي، ولعلّي اسميها أمراضاً حيث لا اعني بقولها الأمراض الجسدية، بل أمراض أنفس الأشخاص، ومن هذه الأمراض هي ظاهرة التنمر التي انتشرت بكثرة في العالم، حيث نجد أطفالاً يمتلكون مرض التنمر على بقية الأطفال من حولهم وخاصةً في المدارس، وهنا لا بُدّ من تسليط الضوء على هذه الآفة الخطيرة التي باتت تتغلغل في مجتمعاتنا على أوجه السرعة، وخاصةً عندما تصل لطلبة المدارس لتُصبح مشكلةً، وعلى كادر التدريس التدخل للحدّ منها، كي لا ينشأ جيلٌ على التمييز العنصري بل على المحبة والألفة مهما بدا الاختلاف بين بقية زملائهم واضحاً، وخلال مقالنا سنُدرج موضوعاً شاملاً عن ظاهرة التنمر، و مخاطرها، وأسبابها وفق الترتيب التالي:

### ظاهرة التنمر

في التعريف المُطلق لظاهرة التنمر يمكننا القول بأنّها تشمل جميع المعايير العدائية، سواءً اللفظية والجسدية وتكرارها واستمراريتها لتصل لدرجة الاستفزاز والمضايقة، فالتنمر هو من السلوكيات العدائية التي يمتلكها الفرد المتنمر، ويكون هدفه الرئيسي هو إلحاق الأذى والضرر النفسي للشخص المتنمر عليه، وقد تكون بسبب تعرّضه مسبقاً لظاهرة تنمر أدت بحاله لأن يكون أحد هذه الأشخاص، وهي آفةٌ خطيرة أصبحت ظاهرةً في مجتمعاتنا دون الإكتراث لها، والحدّ من انتشارها، فلها العديد من الآثار السلبية على نفسية وسلوكيات وأخلاق الشخص المتنمر عليه التي يصل به الحال في بعض الأحيان لاضطرابات نفسية واجتماعية تجعله قليل الثقة بنفسه، منعزلاً بعيداً عن أجواء الاجتماعات والتفاعلات، وخاصةً الأطفال في مرحلة البناء والتأسيس الفكري والثقافي والنفسي، فتعرّضهم لهذه الظاهرة قد ترافقهم لسنوات طويلة، وتؤثر بشكل كبير على مستقبلهم وسلوكياتهم وأخلاقهم، فلا بُدّ من تسليط الضوء عليها، ومعالجة من يمتلكون هذه الظاهرة الخطرة بأساليب تربوية ونفسية متنوعة، فالسبب الرئيسي للتنمر هو اضطرابٌ نفسي، وعدم الثقة بالنفس، تجعل الشخص يُقلّل من احترام الآخرين، ويبحث جاهداً لاستفزازهم وتقليل ثقتهم بأنفسهم.

### أسباب ظاهرة التنمر

تتنوع الأسباب وتتعدد لحدث هذه الظاهرة الكامنة في نفسية الأشخاص، فهي بالدرجة الأولى سلوكٌ اضطرابي نفسي، وقد تعود لأحد هذه الأسباب:

أحد الأسباب التي تأتي بالدرجة الأولى للمتتمر هو تعرّضه مسبقًا لظاهرة تنمر، جعلته قليل الثقة بنفسه، وغيّرت طباع سلوكه الحسنة لسلوكٍ عدائي وتهجمي، يرغب في إلحاق الضرر والأذى لجميع الأفراد.

رغبة الطفل بأن يكون دائمًا هو محط الأنظار والإعجاب من جميع مستويات بيئته ومدرسته، فيعمل على التقليل من شأن وثقة الأشخاص المتميزين خاصةً.

البيئة التربوية الخاطئة: حيث تلعب البيئة المحيطة بالشخص المتتمر دورًا مهمًا في تكوين سلوكياته وأفكاره، فعندما ينشأ على التمييز وعدم المساواة وخاصة بين الجنسين، تتولّد في نفسه أفكار التمييز، ليبقى هو الشخص المهيمن ذو السيطرة المطلقة.

تعرّض الشخص للتعنيف: وخاصةً في مراحل طفولته الأولى، لينشأ على الكراهية والعنف والنفسية القاسية والسليطة.

نشوء الطفل ضمن عائلة يشوبها المشاكل: وعدم الاستقرار والاطمئنان في ظلّها، فهذا الأمر ينعكس بشكل سلبي على نفسيته ويُرَافقه سلوكٌ عدواني لسنوات طويلة، تجعل منه شخصًا متتمرًا وعدائيًا.

فقدان الشعور بالطمأنينة والأمان: يولّد لديه آثارًا سلبية وعدائية.

فقدان الثقة بالنفس: وهي من أهم الأسباب التي تجعل من الشخص ذو سلوكٍ متتمر وعدواني.

الشعور بالغيرة: يجعل الشخص يحاول بثّتي الوسائل لإزعاج الشخص الآخر بأبشع الطرق، والتقليل من شأنه.

## أنواع التنمر

لعلّ كلمة تنمر لا تقتصر على مفهوم عام واحد، بل تنفرّع منها عدّة أشكال، بأساليبٍ مختلفة، تندرج جميعها تحت مفهوم التنمر، حيث تأتي بأنواعها التالية:

تنمر جسدي: وهو التواصل الغير مرغوب بين المتتمر والضحية، وقد تكون بأساليب المعاكسات، الضرب، اللمسات الغير مناسبة، الركل وغيرها العديد من أساليب التنمر الجسدي، والتي لها آثارٌ سلبية على شخصية الضحية.

تنمر لفظي: حيث يُعدّ التنمر اللفظي من أساليب التأثير السلبي في نفسية الضحية، فللكلمة أثرٌ كبير في عاطفة الفرد، حيث تكون بإحدى الألفاظ غير اللائقة، التعليق السلبي، تعليقات جنسية غير مناسبة، مضايقات لفظية تمسُّ جنس الشخص، وغيرها العديد.

تنمر نفسي: هو من الأشكال التي تسبب اضطراب واضرار نفسية للشخص الضحية، مثل المعاملة السيئة كالتجاهل، التكلم بالأقوال المؤذية، الاستفزاز، نشر الشائعات الضارة للشخص.

تنمر إلكتروني: من الأشكال المنتشرة بشكل كبير خاصة مع تطور تقنيات التواصل الاجتماعي، ليُصبح المجتمع ضمن بيئة إلكترونية واحدة، مثل الصور والرسائل والمكالمات الصوتية الغير مناسبة، التي يقوم الشخص بنشرها بهدف إيذاء الضحية.

## مخاطر ظاهرة التنمر

لانتشار هذه الظاهرة مخاطرٌ كبيرة على تنشئة الأجيال والمجتمع على وجه الخصوص، حيث تتمثل تلك المخاطر بشكلها التالي:

إنشاء أجيال بسلوكيات خاطئة تمارس التنمر بهدف إيذاء الآخرين، وإرضاء ذاتهم واضطراباتهم النفسية.

تشنت العلاقات الاجتماعية والتواصل المريح بين الأفراد، حيث تُصبح العلاقات مؤذية للبعض.

انتشار ظاهرة التنمر بشكل كبير لتصبح عادةً عادية تمارسها الأفراد، دون مراعاة لمشاعر الآخرين.

زيادة أعداد المتنمرين بزيادة هذه الظاهرة، فمن المؤكد بأن كل شخص قد تعرض للتنمر، سيمارس هذه العادة بدافع تعزيز ثقته بنفسه، والتقليل من شخصية الآخرين.

فقدان الأطفال قدرتهم على التركيز في بناء أفكارهم السليمة والبناءة، وفقدان الرغبة في تأسيس علاقات اجتماعية في المجتمع ومع الأفراد.

زيادة حالات السرقة، والجرائم، والتحرش وغيرها من العادات والسلوكيات النفسية الخاطئة.

## علامات تعرض الطفل لظاهرة التنمر

أكثر من يتعرض للتنمر هم تلك الفئة السنية الصغيرة، حيث تكون ضحية أطفال آخرين في المدرسة خاصةً، وتظهر بعض الأعراض على الطفل في حال تعرض لمثل هذه الظاهرة، والتي من الواجب على أولياء الأمور الانتباه لها:

حالة من الارتباك والخوف تُصيب الطفل بشكل مفاجئ.

قلّة مشاركاته في الأحاديث العائلية، ورفضه للمشاركات الاجتماعية.

ظهور حالات غريبة عليه بشكل مفاجئ دون وجود تفسير لها.

تراجع في واجباته المدرسية، وإذا كان قد تعرّض للتنمر في المدرسة فإنّه يصبح في حالة كسلٍ ورفض للذهاب إليها.

ظهور سلوكيات خاطئة وغير أخلاقية بشكل لم تكن موجودة من قبل.

فقدان الشهية على الطعام.

ملاحظة لسلوكيات عدائية وهجومية.

اللجوء للعزلة في غالب الأحيان.

حالة من الاكتئاب وعدم الرغبة في فعل الأشياء التي كان يُحب ممارستها.

## طرق للوقاية من ظاهرة التنمر

علّمها من الطواهر التي تبدأ معالجتها بطرقٍ علاجية لحالة الشخص المتنمر، حيث تكون من ضمن أولياء الامور، وكذلك للكادر التدريسي دور مهم في معالجة هذه الظاهرة والحدّ من انتشارها الواسع بين الطلبة:

تخصيص حصة دراسية في كل اسبوع تتم خلالها توجيه الطلبة لكيفية تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وكذلك إرشادًا لهم بأنّه لا يوجد تمييز بين الآخرين، فنكون حصة إرشادية واجتماعية ونفسية في ذات الوقت، يطرح خلالها المعلّم عدّة نقاط، ويحاول الاستماع برفقٍ لرأي الطلبة، ومشاكلهم النفسية التي يواجهونها سواء في المدرسة أو البيئة المحيطة، أو المنزل.

استخدام اسلوب الحوار مع الطلبة الذين تظهر عليهم آثار التنمر، أو من لديهم سلوك تنمري واضح.

زرع الأفكار التنموية البناءة في نفوس الطلبة منذ التأسيس الأول لهم.

تأمين الأجواء العائلية المناسبة لتكوين سلوكيات وحوارات بناءة، تستمع الأهالي من خلالها لمخاوف الطفل، لتبدأ رحلة العلاج النفسي من خلال كلماتهم اللطيفة والحنونة، فالطفل يحتاج الداعم والسند بالدرجة الأولى ليُشعر بأنّه بمأمنٍ وسكينة.

## خاتمة مقال عن خطر ظاهرة التنمر

إنّ لهذه الظاهرة مشاكلّ وأضرار عديدة في الآفاق المستقبلية البعيدة سواء للأشخاص أو حتى على المجتمعات، وعلينا جميعاً ان نبدأ من أنفسنا في الحدّ من هذه الظاهرة، بالوقوف إلى جانب أطفالنا، وإرشادهم للسلوكيات الصحيحة، وزرع الثقة والأمان في قلوبهم، وبذلك تتشكل لدى الطفل المفاهيم السليمة للتكوين الصحيح والعيش السليم للإنسان.

موقع مقالاتي