

# BULLYING. NO WAY!

TAKE A STAND  
TOGETHER

www.bullyingnoway.gov.au

## أنواع التنمر

عادةً ما يتم وصف التنمر حسب أنواع السلوكيات المرتكبة، لذلك نحن نتحدث عن التنمر اللفظي والاجتماعي والجسدي.

أحياناً، يوصف التنمر أيضاً حسب نوع الفعل المرتكب أو حسب نوع الأذى الناتج عنه. ويمكن استخدام هذه الكلمات منفردة أو مجتمعة. ويمكن أن يكون تعريف التنمر مربكاً، وأدناه أكثر الطرق شيوعاً في وصف التنمر.

### أنواع السلوك – اللفظي، الاجتماعي والجسدي

هناك ثلاثة أنواع لسلوك التنمر:

**التنمر اللفظي** الذي يشتمل على التنازب بالألقاب أو إهانة شخص ما بسبب خصائص بدنية مثل الوزن أو الطول، أو غيرها من الصفات بما في ذلك العرق أو الميول الجنسي أو الثقافة أو الدين  
**التنمر الجسدي** الذي يشمل ضرب أو، خلاف ذلك، إيذاء شخص ما، ودفع أو تخويف شخص آخر، أو إتلاف أو سرقة متعلقاته  
**التنمر الاجتماعي** الذي يشمل استبعاد شخص آخر باستمرار أو تبادل المعلومات أو الصور التي يكون لها تأثير ضار على الشخص الآخر.

إذا كان حدثت أي من هذه السلوكيات مرة واحدة فقط، أو هي جزء من صراع بين أُنْدَاد (حتى ولو لم تكن لائقة) فهي ليست تنمر.

يمكن أن يحدث التنمر اللفظي والجسدي والاجتماعي وجهاً لوجه أو عبر الإنترنت، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، علناً أو سراً.

### بيئة التنمر – وجهاً لوجه أو عبر الإنترنت

يمكن أن يحدث التنمر وجهاً لوجه أو عبر الإنترنت. ويسمى التنمر عبر الإنترنت أحياناً بالتنمر الإلكتروني. ويمكن أن يحدث التنمر اللفظي والجسدي والاجتماعي وجهاً لوجه. ويمكن أن يحدث التنمر اللفظي والاجتماعي على شبكة الإنترنت، وكذلك التهديدات بالتنمر الجسدي.

وتشكل سمات محددة من بيئة الإنترنت مخاوفاً إضافية للطلاب وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية والمعلمين. على سبيل المثال، فالتنمر على شخص ما على الإنترنت من الممكن أن يطلع عليه الكثير من الناس. وتبين البحوث أن الأطفال الذين يتعرضون للتنمر على الإنترنت غالباً ما يتعرضون له وجهاً لوجه. وهذا يعني أن التعامل بشكل فعال مع التنمر على الإنترنت يعني النظر في حالات أخرى أيضاً.

### الوسائل – مباشرة أو غير مباشرة

**التنمر المباشر:** يحدث بين الأشخاص المعنيين، في حين تطل الأفعال غير المباشرة أشخاصاً آخرين، على سبيل المثال تمرير الشتائم أو نشر الشائعات.

**التنمر غير المباشر:** يلحق الضرر في الغالب عن طريق تلوين سمعة شخص آخر اجتماعياً، أو تدمير العلاقات بين الأصدقاء والتأثير على احترام الشخص لنفسه.

TAKE A STAND TOGETHER

BULLYING. NO WAY!

www.bullyingnoway.gov.au

# BULLYING. NO WAY!

TAKE A STAND  
TOGETHER

www.bullyingnoway.gov.au

## التنمر العلني والسري

قد يكون من السهل رؤية التنمر، يُطلق عليه في هذه الحالة التنمر العلني، أو قد يكون خفياً عن الأشخاص غير المشاركين فيه، ويُطلق عليه في هذه الحالة التنمر السري.

**التنمر العلني:** يشمل الأفعال الجسدية مثل اللكم أو الركل أو التنمر اللفظي الذي يمكن ملاحظته مثل التنازب بالألقاب والسب. والتنمر الجسدي العلني والمباشر نوع شائع من أنواع التنمر. (ويُطلق عليه أحياناً "التنمر التقليدي").

وقد لا يكون التنمر الجسدي العلني هو النوع الأكثر شيوعاً من أنواع التنمر.

**التنمر السري:** يمكن أن يكون من المستحيل تقريباً لأشخاص غير مشاركين فيه بطريقة مباشرة التعرف عليه. ويمكن أن يشمل التنمر السري تكرار استخدام حركات اليد أو النظرات الغريبة أو النظرات التهديدية أو الهمس، أو الاستبعاد أو إعطاء ظهره للشخص، وتقييد مكان جلوس الشخص أو تحديد من يمكنه التحدث إليهم. ويمكن أن يحدث التنمر الاجتماعي أو اللفظي السري بمكر وأحياناً ينكره الشخص الذي ارتكبه بحجة أنه كان يمزح أو "فعله لمجرد المرح".

وقد يكون التنمر سرياً وغير مباشراً، وعادةً مخفياً بتعمد، ويصعب جداً على الآخرين رؤيته. ويمكن أن يشتمل هذا النوع من التنمر على نشر التهديد بنشر الشائعات، الابتزاز، سرقة الأصدقاء، إفساء الأسرار، النسيمة، انتقاد الملابس والصفات الشخصية. ويلحق التنمر غير المباشر الضرر في الغالب عن طريق تلوين سمعة شخص آخر اجتماعياً، أو تدمير العلاقات بين الأصدقاء والتأثير على احترام الشخص لنفسه، عن طريق الأذى النفسي أكثر من الأذى البدني.

## الأذى – البدني والنفسي

يمكن أن يتسبب التنمر في الأذى (وإن لم تكن كل الأفعال غير المرغوب فيها تسبب بالضرورة الأذى). وينجم الأذى البدني عن بعض أنواع التنمر، وهو شائع.

وفي الآونة الأخيرة، أكدت الأبحاث أن التنمر يمكن أن يسبب أذى نفسي على المدى القصير والطويل. ويشمل ذلك الاضرار بالوضع الاجتماعي للشخص أو الحد من رغبة الشخص في الانخراط في المجتمع من خلال بسبب التنمر (التنمر الاجتماعي السري على وجه الخصوص).

في الواقع، مجرد الخوف من حدوث التنمر يمكن أن تخلق الأسى والأذى. ويمكن أن يؤدي التنمر المستمر إلى شعور الشخص المتعرض له بالعجز وعدم القدرة على وقف التنمر. ويمكن أن تستمر آثار التنمر في الاستمرار حتى بعد حل المشكلة، خاصة على الصحة العقلية للمتورطين فيه ورفاهتهم، بما في ذلك من يشاهدونه أو يحضرونه.

أحياناً، يتم استخدام مصطلح "التنمر النفسي" لوصف اطلاق التهديدات وخلق الخوف المستمر، ولكنه يكون أكثر دقة لوصف نوع من السلوك مثل "التنمر اللفظي أو الاجتماعي" وتأثير ذلك على الشخص المتعرض للتنمر مثل "الأذى النفسي".

## السياق – المنزل، مكان العمل والمدرسة

يمكن أن يحدث التنمر في أي مكان؛ في المنزل أو في مكان العمل أو في المدرسة. ويمكن أن يحدث لأي شخص.

يمكن أن يحدث التنمر بين الطلاب والموظفين والآباء/مقدمي الرعاية. التنمر. لا مجال! يجب التركيز على التنمر بين الطلاب. ويجب على المعلمين الذين يعانون من التنمر في المدرسة الاتصال بممثل الصحة والسلامة، وإدارة الموارد البشرية أو الاتحاد. تتوفر معلومات متعلقة بالتنمر في مكان العمل في الموقع الإلكتروني للمفوضية الأسترالية لعدالة العمل <https://www.fwc.gov.au>.