



يونيسف

برنامج الأمان  
الأسري الوطني  
The National Family  
Safety Program



وزارة التعليم  
Ministry of Education

# كيف تواجه التنمر؟

اتركهم  
وابتعد



لو حاولت مجموعة أو «شلة» أن يسخروا منك، اتركهم واذهب بعيداً دون إظهار اهتمام بما يقولون.

دافع عن  
نفسك



لو حاول أحد ضربك، أوقفه، وإن لم تستطع ابتعد فوراً عن المكان واطلب المساعدة من شخص كبير.

لا تعطهم  
فرصة



لو كنت تقابل المتنمرين يومياً، الزم الهدوء وانظر إلى أعينهم دون خوف.

اطلب  
المساعدة



تكلم مع مدرس تثق فيه وشرح له ما يحدث واطلب منه المساعدة.

اختصر الكلام



لا تسمح لهم باستفزائك للرد عليهم، فالجدل معهم سيؤدي إلى المزيد من المشاكل.

لا تظل  
وحيداً



حاول أن لا تتواجد بمفردك أغلب الوقت، ولو حاول أحد إيذاءك تحدث بصوت عالٍ لجذب انتباه زملائك والمدرسين.



خط مساندة الطفل  
child helpline



للطلب المساعدة الاتصال بخط مساندة الطفل