



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# التتمير

## بين الطلاب







وزارة الصحة  
Ministry of Health

# التتمة

## بين الطلاب







وزارة الصحة  
Ministry of Health

# ستجد في هذا الدليل:

أشكال  
التنمر

ماهو  
التنمر؟

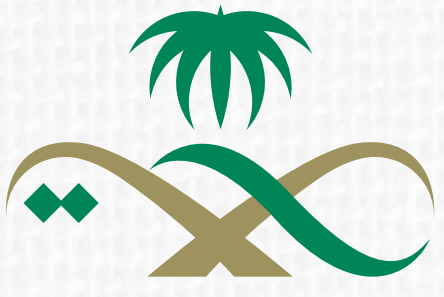
علامات تعرض  
الطفل للتنمر

من الأطفال الأكثر  
عرضةً للتنمر؟

كيف يمكن للآباء والمعلمين  
والأطفال منع التنمر؟







وزارة الصحة  
Ministry of Health

# ماهو التنمر؟

التنمر سلوك عدواني غير مرغوب فيه بين الأطفال في سن المدرسة، ويكون باستخدام الكلمات أو الأفعال عمدًا بشكل متكرر ضد فرد أو مجموعة أشخاص لجعلهم يشعرون بأنهم أقل قوة أو عاجزين.



**ولكي يتم اعتبار السلوك تنمرًا**

**يجب أن يكون عدواني ويتضمن:**

تكرار  
التنمر



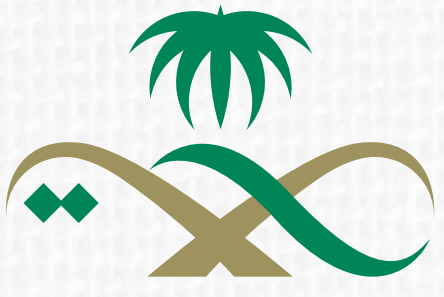
اختلال توازن  
القوى



أبلغ عن تعرضه  
للتنمر خلال  
العام الدراسي.

**1**  
من كل  
5 طلاب





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# 4 أشكال للتتممر؟



**التتممر اللفظي**، هو قول أو كتابة أشياء سيئة، (الشتم والسخرية).



**التتممر الاجتماعي**، يتضمن الإضرار بسمعة شخص ما أو علاقاته، (نشر الشائعات عنه).



**التتممر الجسدي**، من خلال إيذاء جسد الشخص أو ممتلكاته (الضرب، أخذ أو كسر أشياء خاصة به).



**التتممر الإلكتروني**، الذي يحدث عبر الإنترنت، (نشر محتوى سلبي كاذب في وسائل التواصل الاجتماعي).



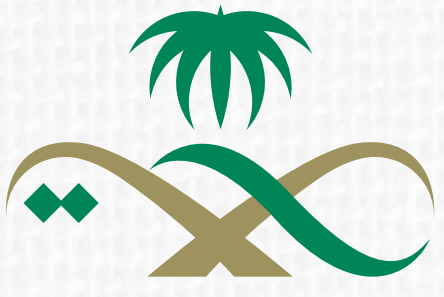
**وللتتممر عبر الإنترنت مخاوف فريدة من نوعها حيث يمكن أن يكون:**

من الصعب ملاحظته  
من البالغين

مستمراً

دائماً





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# أكثر أنواع التتممر؟ التي تم الإبلاغ عنها:

50%

التتممر الاجتماعي

79%

التتممر اللفظي الدائم

25%

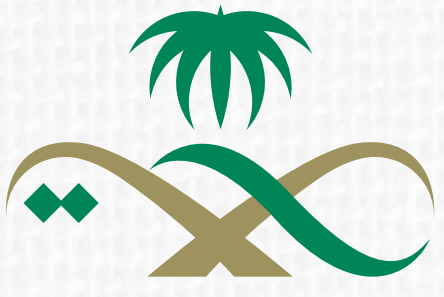
التتممر الإلكتروني

29%

التتممر الجسدي







وزارة الصحة  
Ministry of Health

# من الأطفال الأكثر عرضةً للتنمر؟

قد يكون لدى الأطفال واحد أو أكثر من هذه العوامل التي تزيد من خطر تعرضهم للتنمر، وهي:

الاختلاف بينهم، إما بسبب وزنهم، أو لأنهم جدد في المدرسة، أو عدم قدرتهم على تحمل تكاليف بعض الأشياء.

ضعفاء أو غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم.

مصابون بالاكتئاب أو القلق أو قلة ثقة بالذات.

شعبيتهم قليلة وأصدقائهم محدودون.

لا ينسجمون مع الآخرين.







وزارة الصحة  
Ministry of Health

هناك العديد من العلامات التحذيرية التي تدل على  
تعرض الطفل للتممر ومعرفتها أمر مهم فهي  
الخطوة الأولى في اتخاذ إجراءات ضد التمر.

## علامات تعرض الطفل للتمر

**سلوكيات خطيرة** مثل الهروب من المنزل  
أو إيذاء النفس أو الحديث عن الانتحار.



ملابس أو كتب أو أجهزة إلكترونية  
أو مجوهرات **مفقودة**.



**الصداع** المتكرر أو **آلام** في المعدة أو ادعاء  
**المرض**.



**انخفاض** الدرجات أو **عدم** الرغبة في الذهاب  
إلى المدرسة.



**صعوبة** في النوم أو الكوابيس **المتكررة**.



**تغيرات** في عادات  
الأكل.



إصابات غير  
**مبررة**.



انخفاض **الثقة**  
بالذات.







وزارة الصحة  
Ministry of Health

# 5 نصائح للمعلمين ومديري المدارس

كن على دراية وملاحظة  
مستمرة.

قم بإشراك الطلاب  
وأولياء الأمور ليكونوا  
جزءًا من فرق العمل  
ضد التمر.

سهّل الصداقات بالنسبة  
للطلاب الذين يجدون  
صعوبة في التكيف أو  
العثور على أصدقاء.

ذكّر الطلاب بأن التمر  
غير مقبول وأن مثل  
هذه السلوكيات  
سيكون لها عواقب.

ساعد الطلاب على  
الانخراط في السلوك  
الإيجابي وعلمهم  
مهارات التدخل عند  
حدوث تمر.







وزارة الصحة  
Ministry of Health

# 4 نصائح للطلاب

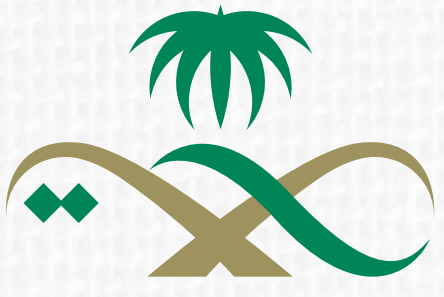
- بلغ عن أي تنمر إلى أحد الوالدين أو أي شخص بالغ تثق به.
- لا ترد التنمر وحاول ألا تفضب أو تحزن.
- تجاهل المتنمر وابتعد عنه ببساطة.
- تجنب البقاء لوحده إن أمكن،

# 57%

من حالات التنمر تتوقف عندما  
يتدخل أحد الأقران أو الطلاب نيابةً  
عن الطالب الذي يتعرض للتنمر.







وزارة الصحة  
Ministry of Health

# 6 نصائح لأولياء الأمور

أولياء أمور الأطفال الذين  
يتعرضون للتممر

**1** راقب طفلك بحثًا عن العلامات التي تشير إلى تعرضه للتممر.

**2** علم طفلك كيفية التصرف الصحيح عند التعرض للتممر.

**3** أكد لطفلك أن هذا ليس خطأه، ودعه يعلم أنك ستتصل بمدرسته.

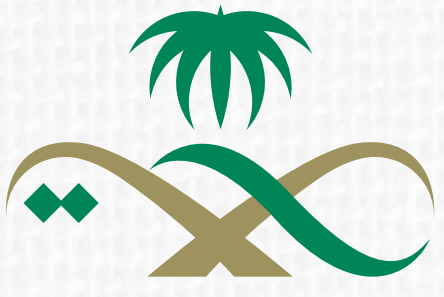
**4** ضع حدودًا للتكنولوجيا والإنترنت في المنزل.

**5** ثقف نفسك وطفلك عن التتممر.

**6** اجعل منزلك "خاليًا من التتممر" وكن نموذجًا إيجابيًا لطفلك في علاقاتك مع الآخرين ومعهم.







وزارة الصحة  
Ministry of Health



إيقاف ومنع ظاهرة التنمر تحتاج إلى  
تعاون وعمل المعلمين والآباء  
والطلاب أنفسهم. لخلق بيئة آمنة  
تمكن الأطفال من الازدهار  
اجتماعيًا وأكاديميًا دون خوف.

## ساعدنا بإيقاف التنمر من خلال نشرك للدليل

اضغط هنا لمشاركة الدليل على الواتساب

اضغط هنا لمشاركة الدليل على تويتر (إكس)

