

# كيف تواجه التنمر؟

تجنب أي «شلة»  
تتنمر على  
 الآخرين حتى لو  
 كانوا محبوبين  
 أو مسلّيين.



لو تعرض أحد للتنمر  
 أمامك لا تسكت،  
 ساعده وقم بحمايته  
 قدر المستطاع وأخبره  
 أنك بجانبه.



لو كنت تتعرض للتنمر،  
 تأكد أن هناك من يمكنه  
 مساعدتك من أهلك وأصحابك  
 والمدرسين، ويمكنك الاتصال  
 بخط نجدة الطفل على  
 ١٦٠٠ للمساعدة.



لا تسكت على التنمر  
 الذي يحدث لك أو لغيرك،  
 الشجاعة أن تقول الحقيقة  
 وتبليغ عن التنمر.



الأذى يمكن  
 يكون في صورة  
 عنيف بدني (ضرب أو  
 زق أو غيره) أو كلام أو  
 تصرفات (التريقة على  
 حد أو معاملته كإنه  
 مش محظوظ).



التنمر يعني إن طفل  
 أو مجموعة من الأطفال  
 تتعمد أذية أو مضايقة  
 طفل آخر بشكل متكرر  
 (مش مجرد خناقة  
 أو تريقة وعدّت).



#أنا\_ضد\_التنمر

# كيف تواجه التنمر؟

اتركهم  
وابتعد



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

دافع عن  
نفسك



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

لا تعطهم  
فرصة



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

اطلب  
المساعدة



تكلم مع مدرس ثق  
فيه واشرح له ما  
يحدث واطلب منه  
المساعدة.

اختصر الكلام



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

لا تظل  
وحيداً



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

116111

خط مساندة الطفل  
child helpline



للطلب المساعدة الاتصال بخط مساندة الطفل