

ماذا يمكننا أن نفعل لمحاربة التنمر؟

أخبر شخصاً ما بما حدث

التنمر ليس موقفاً يجب أن يعاني فيه الشخص في صمت. يمكنك إبلاغ شخص تثق به على الفور بحادث التنمر الذي تعرضت له أو شاهدته. يمكن أن يكون الشخص الذي تثق به:

- × صديق تثق به،
- × مدرس تثق به،
- × قد يكون شخصاً بالغاً تثق به.

لا يجب أن تبقى وحيداً في مواجهة التنمر. إذا كنت تتعرض للتنمر أو رأيت أصدقاءك يتعرضون للتنمر، فمن المهم جداً أن تشارك ذلك مع شخص تثق به في أقرب وقت ممكن.



كن شجاعاً وارفع صوتك

كن واثقاً من نفسك وحث من حولك على الوقوف في وجه التنمر ووضع حد له. قد تكون ضحية للتنمر أو قد تشهد تعرض صديقاً لك للتنمر. التحدث عن ذلك لا يعني أنك واثق. تذكر أنك تقوم بعمل صالح بمساعدتك شخص ما. قد تعتقد أنهم يلعبون الألعاب أو أن ذلك ممتع ومضحك. لكن تذكر أن الشخص الذي يتعرض للتنمر يشعر بالخوف والانتزاع. يجب أن نحارب التنمر معاً.



كيف يجب أن تكون علاقات الصداقة؟

- × يجب أن نظهر الاحترام
- × يجب أن نستمتع للآخر
- × يجب أن نتشارك
- × يجب أن لا نسخر، يجب أن لا نُؤذي/ نجرح
- × يجب أن نعتذر
- × يجب أن نكون قادرين على قول لا
- × يجب أن نعبر عن شكرنا



إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

[asamsydd](https://www.facebook.com/asamsydd) [sgdd_asam](https://www.instagram.com/sgdd_asam) [sgdd-asam](https://www.youtube.com/channel/UCsgdd-asam) [sgdd-asam](https://www.linkedin.com/company/sgdd-asam) [ASAM](https://www.instagram.com/sgdd-asam)



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.



face the world

مشروع رفع مستوى الوعي حول الصحة النفسية والدعم النفسي
للأطفال الذين يعيشون في تركيا



تنمر الأقران

يُطلق على الأشخاص الذين هم في نفس العمر أو ما يعادله الأقران.

ما هو تنمر الأقران؟

إنه يشير إلى الحالات التي يقوم فيها طفل أو أكثر عمداً وبشكل مستمر بإزعاج الأطفال الذين يعتبرونهم أضعف منهم وبدون حماية. إنه شكل من أشكال العدوان.

التنمر هو التصرف بخشونة مع شخص ما أو إيذائه عمداً.

يمكن أن يتعرض أي شخص في أي عمر للتنمر، سواء في المدرسة أو في الملعب أو في المنزل أو عبر الإنترنت.

عندما يدفعك شخص ما، أو يضربك، أو يسخر منك، أو يصادر ممتلكاتك أو يتلفها، أو يضع لك لقباً، أو يتجاهلك عمداً، أو يستبعدك، أو يسخر منك لكونك مختلفاً فهذا تنمر!



Hollanda Kraliyeti



التنمر يسبب الأذى.

إذا كنت تتعرض للتنمر، فهذا ليس خطأك.

المزاح - اللعب

إذا لم يكن هناك من يتألم
إذا شارك الجميع على قدم المساواة
إذا كان الجميع يستمتعون بالتساوي
فهذا إما مزاح أو لعب.

في حالة حدوث أي ضرر جسدي أو عاطفي
أو إلكتروني
إذا تم من قبل شخص أو أشخاص أقوى
إذا تكرر أكثر من مرة
فهذا تنمر!

في بعض الأحيان قد تكون هدفاً لمثل هذه السلوكيات؛ قد نحاول عدم إظهار ذلك لمن حولنا، والاستمرار في الضحك مع أصدقائنا ومحاولة إخفاء حزننا. ومع ذلك، يجب أن نتعلم التمييز بين اللعب والتنمر. ويجب ألا نسمح بالتنمر.

المتنمر عدواني، محاولة الامتثال له والاستجابة لرغبته قد لا يكون هو الحل. التعرف على ماهية التنمر وكيفية محاربتة أمر مهم للغاية!

يمكن أن يحدث التنمر بأشكال مختلفة:

التنمر الجسدي

التنمر الجسدي هو نوع من التنمر الذي يتضمن سلوكيات مثل ضرب شخص ما وإضرار بأشياء لا تخصه وتنف الشعر.



التنمر اللفظي

يتضمن التنمر اللفظي بالإضافة إلى التصرفات مثل الشتم والتهديد والتلقب/التكنية، السلوكيات مثل الاستهزاء بسمات الطفل الجسدية ومظهره الخارجي (الطول والوزن والملابس والنظارات)؛ و السخرية من أسلوب حديثه أو لهجته أو لكنته.

التنمر الاجتماعي

التنمر الاجتماعي هو إظهار سلوكيات مثل التظاهر بعدم وجود شخص ما، أو استبعاده من المجموعة أو اللعبة أو الصداقة، أو نشر شائعات عنه. الصداقات ذات أهمية كبيرة لكل طفل. محاولة التأثير سلباً على العلاقات، والتمييز، ومحاولة إبعاد شخص ما من المجموعة هو سلوك خاطئ وتنمر.



التنمر الإلكتروني

يعد إرسال رسائل مهينة لشخص ما، ونشر صور شخص على الإنترنت بدون إذن، وإبداء تعليقات مسيئة ونشر أخبار كاذبة، تنمرًا على الإنترنت.



الأشخاص في التنمر الإلكتروني؛

1. الشخص الذي يظهر سلوك التنمر/ المتنمر
2. الضحية
3. المتفرجين

التنمر هو سلوك يؤثر على الصداقات والبيئة التي نعيش فيها بشكل سيء للغاية ويضرنا جميعاً.

المتنمر

هو الشخص الأقوى جسديًا
ونفسيًا من الضحية والذي
يسبب الأذى له.

الضحية

الشخص الذي يتعرض للتنمر و الذي
يوجه إليه المتنمر سلوكياته الضارة
بشكل متكرر.



المتفرج

شخص حاضر حيث يتم عرض سلوكيات التنمر، لكنه لا يتخذ أي إجراء
لوضع حد لهذه السلوكيات فهو يظل متفرجاً.



ما الذي يمكننا فعله عند حدوث التنمر

- × يمكننا إيقاف المتنمر بقول "لا" بصوت عالٍ.
- × يمكننا أن نبقى أنفسنا مشغولين لتجنب الاهتمام بما يقولونه أو يفعلونه
- × يمكننا إبلاغ شخص بالغ نثق به، ويمكننا طلب المساعدة منه.
- × يمكننا مغادرة المكان الذي يحدث فيه التنمر.