



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

تحدي التنمر: حقوق واحترام ومساواة



مرحبا

يجب ان تكون المدرسة مكانا آمنا

وهي مكان تتعلم به الأشياء الجديدة واللعب وبناء الصداقات
التممر يوقف هذا.

يجب ألا يتعرض أحدا للتممر.

التممر يشعر الناس بالألم والوحدة والحزن.

التممر سلوكا سيئا والذي:

- يقصد لأذى او تخويف او إزعاج شخصا ما
- يستمر بالحدوث
- يحدث عمدا
- يستهدف شخصا بسبب هويته او مظهر او عمله



- لكل الأطفال واليافعون حقوقا
ميثاق الأمم المتحدة لحقوق الطفل يقول:
- لك الحق ان تتلقى الحماية من الأذى
 - لك الحق بالحصول على تعليم



يوقف التمر الأطفال واليافعون من الحصول على هذه الحقوق

يمكن للتنمر ان يكون:

عبر الإنترنت

- نشر أمور مؤلمة او محرجة عنك
- قول الأشياء السيئة او مشاركة الصور السيئة على الهواتف او البرامج او الإنترنت



عاطفيا

- نشر الإشاعات عنك
- الناس يتكلمون عنك وراء ظهرك
- التجاهل او الاستثناء او العزلة



شفويا

- أن يطلق عليك أسماء سيئة
- تتعرض للمضايقة أو السخرية
- التعرض للتهديد او الحط من الشأن



خطيا

- كتابة ملاحظات او رسومات سيئة عنك
- استلام الرسائل المؤلمة او المحرجة



جسديا

- التعرض للضرب او الركل او اللكم
- التعرض للتعثر او الوقوع
- التعرض للإرغام لفعل شيء لا تريد فعله

هل تتعرض للتنمر؟ هذا ليس خطأك!



ليس كل شيء تنمرا

التنمر ليس:

- الإغاطة ما بينك وبين صديق لك والتي تتصاعد ولكن تحدث مرة واحدة
- الاختلاف او الجدل مع صديق
- قتال يحدث مرة واحدة
- عندما لا يريد شخصا ان يكون صديقا لك

عندما يتصرف شخصا بشكل يؤذي او يزعج الاخرون فهذا يسمى سلوكا سيئا واذا استمر شخصا بهذا عمدا، فحيثئذ يصبح تنمرا

اذا كنت قلقا عن أي من هذه الأمور، فبلغ شخصا بالمدرسة

ما يمكنك فعله

اذا شعرت بالأمان ، فيمكنك أن:

- تطلب منه التوقف
- تقول له ان يتعد
- ان تبعد وتجد أصدقاء مختلفين لتلعب معهم.

يمكنك ان تقول لشخص بالمدرسة وسيساعدك

ما يجب ألا تفعله:

- لا تعتقد بأن هذا خطأك
- لا تصدق الأشياء السيئة التي تقال عنك.
- لا تفعل ما يقول لك ان تفعله.
- لا تغضب.
- لا تضربه
- لا تستجيب بالتصرف بشكل سيء



لك الحق ان تكون آمنا



ما عليك ان تغير مظهرك او هويتك

عندما ترى شخصا يتعرض للتنمر:

- بلغ شخصا
- لا تبقى صامتا
- لا تتجاهله
- لا تنضم له
- لا تضحك عما يحدث
- لا تشارك او تقبل الأمور في الإنترنت التي تعتقد أنها تنمرا

تبليغ شخصا

اذا بلغت شخصا، أخبرهم بأكبر قدر ممكن من التفاصيل التي تتذكرها، مثل:

- ما حدث
- أين حدث
- كم مرة حدث
- من رآه يحدث
- من شارك
- كيف جعلك تشعر

أحيانا يكون مفيدا التكلّم مع صديق والذي يمكنه ان يرافقك للتكلّم مع معلم او بالغ



التنمر ممنوعا بالمدارس



ما على مدرستك ان تفعل

اذا بلغت معلما، يجب عليه ان يستمع لك
يجب عليه ان يأخذ ما تقوله بجدية
يجب عليه ان يتخذ الفعل لإيقاف التنمر



اذا لم تتحسن الأمور

اذا بلغت معلما ولم تتحسن الأمور، فبلغ شخصا آخر
يمكنك ان تطلب من صديق او أب او وصي ان يذهب معك

اذا لم تشعر أنت او عائلتك ان مدرستك تتعامل مع التنمر،
فيمكنك رفع شكوى لدى مدرستك خطوات لتساعدك بهذا

اذا لم تعرف مدرستك، فلن
تستطيع ان توقفه



التوجيه والإرشاد

إذا أزعجك التنمر، فهناك أشخاص يمكنهم مساعدتك بالتعامل مع هذه المشاعر. هؤلاء معروفون كمرشدين

هناك إرشاد في مدارس للسنة 6 والثانوية أيضا، يوجد في موقع المجلس معلومات عما يتوفر في منطقتك

يمكنك حجز موعد أو تطلب من بالغ تثق به ان يحجز موعدا لك

عدة الأدوات

هناك عدة أدوات مع معلومات إضافية والمساعدة إذا أردتها.

للمزيد من المعلومات راجع [موقع Hwb](http://www.hwb.gov.au)



المساعدة والنصيحة

إذا استصعبت التكلم مع شخص بالمدرسة أو البيت، فتواصل مع Meic هذا خط المساعدة المجاني للأطفال واليافعون للتكلم مع شخص عن مخاوفهم كل يوم، 8 صباحا - منتصف الليل.

www.meiccymru.org

23456 080880 ☎

شكرا على قراءة هذا.



التعرض للتنمر ليس خطأك ابدا!
إذا احتجت للمساعدة - بلغ شخصا في مدرستك.

