



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# تحدي التنمر: حقوق واحترام ومساواة



دليل للفاعيين

Arabic / Arabic

# مرحبا

## التعليم مهم

هذا وقتك بالمدرسة وهو ليس فقط معنيا بالتعليم - فهو معنيا بتجهيزك لمستقبلك

يجب ان تكون المدرسة مكانا آمنا مكان لتطوير المهارات والنمو والتمتع بال صداقات

## التنمر يوقف هذا

## يجب ألا يتعرض أحدا للتنمر.

يترك التنمر الناس يشعرون بالأذى والخوف والإهانة يمكنه ان يشعر الناس بالعجز والوحدة والضعف على تغيير الأمور

## يجب ان يعامل الناس بالتساوي

يجب ألا يكون هناك تمييزا هذا هو القانون (قانون المساواة 2010)

تريد الحكومة الويلزية كل الأطفال واليا فعون ان يحظوا بالاحترام ويشعرون بآمان ويستمتعون بوقتهم بالمدرسة

كتبنا توجيهات جديدة للمدارس في ويلز حول كيفية منع التنمر وردعه

يشرح هذا الكتيب ما يعتبر ولا يعتبر تنمرا

ويحتوي على نصيحة حول التعامل مع التنمر وأين تحصل على المساعدة



# حقوقك

ينص **ميثاق الأمم المتحدة لحقوق الطفل** لائحة من 42 حقاً للأطفال واليافعون ينص انه لك الحق لكي:

- تتلقى الحماية من الأذى وسوء المعاملة
- تعليم جيد يساعدك في تطوير مواهبك وقدراتك
- تمارس ديانتك
- تحظى ببيئة آمنة

ان تتمتع بهذه الحقوق وان تحترم حقوق الغير يوقف التنمر الناس من الحصول على حقوقهم

أدخلت ويلز ميثاق الأمم المتحدة في قانون قياس حقوق الأطفال واليافعون (ويلز) 2011 **ويعني أنه علينا ان نعتبر حقوق الأطفال واليافعون في كل شيء نفعله.**

وحقك للحصول على تعليم آمن وجيد يعني ان مدرستك:

- يجب ان تضع خطة لتشجيع السلوك الإيجابي وردع التنمر
- يجب ان تضع سياسة سلوك والتي تشرح كيف ستفعل هذا
- يجب ان تستشيرك حول السياسات والنشاطات
- يجب ان تتأكد أنك تعرف عن السياسات حتى تعرف كيف تتصرف

يوقف التنمر الناس من الحصول على حقوقهم



# ما هو التنمر؟

لا يوجد تعريف قانوني للتنمر يعني التنمر أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين في هذا الدليل سنعرف التنمر على أنه:

## سلوك

من فرد أو مجموعة،

متكرر عبر فترة زمنية،

يقصد منه إيذاء شخصا

جسديا أو عاطفيا.

التنمر:

- يأذي أو يزعج شخص
- استهداف شخصا ويتركه يشعر بالعجز عن إيقافه
- يحدث عمدا
- يحدث أكثر من مرة



# أنواع التنمر

## شفويا

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

## عاطفيا

- نشر الإشاعات عنك
- الناس يتكلمون عنك وراء ظهرك
- التعرض للتجاهل أو الاستثناء أو العزلة

## عبر الإنترنت

- نشر أمور مؤلمة أو محرجة عنك
- استلام الرسائل اللئيمة أو التعرض للتهديد من خلال برامج مثل Snapchat or Instagram
- استخدام شخص لملف زائف في شبكة اجتماعية للاستهزاء بآخرين
- استهداف شخص بإساءة استخدام صور شخصية
- استهداف شخصا بإساءة استخدام صور حميمة خاصة بما فيه الصور الجنسية

## جسديا

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



## مشاعرك

التعرض للتنمر قد يجعلك حزينا او مكتئبا او معزولا

### التعرض للتنمر ليس خطأك:

- لا تصدق الأشياء السيئة التي تقال عنك.
- أنت شخصا ذو قيمة
- لك الحق ان تكون آمنا
- ما عليك ان تغير مظهرك او هويتك

حاول ان تتخذ إجراءً قد يكون صعبا، ولكن بلغ شخصا يمكن لذلك ان يحسن مشعارك لأنه يثبت أنك لست ضعيفا



## التنمر القائم على التحيز

يحدث التنمر بعدة وسائل، لكل أنواع الناس ولأسباب عديدة

أحيانا يكون التنمر بسبب المظهر - طويل او قصير او سمين او نحيف او غني او فقير او حتى لون الشعر

قد يتركز التنمر عما هو مختلف بهوية الشخص يمكنه ان يستهدف شخصا مفردا او مجموعة بسبب اختلافهم، سواء إن كان هذا صحيحا ام لا يسمى هذا التحيز

التنمر القائم على التحيز يعني التعرض للتنمر بسبب:

- عرقك او ديانتك
- ثقافتك او خلفية عائلتك
- حاجة خاصة او إعاقة
- هوية النوع او مظهرك او تصرفك
- ميولك الجنسي - (متباين الجنس، شاذ او مثلية او ثنائي الجنس)
- الجنس - بسبب جنسك (عادة ما تكون هذه مضايقة)

اذا شعرت بالإنزعاج او الحزن او الانحطاط، بلغ شخصا تكلم مع أصدقائك او عائلتك او استعين بخطوط المساعدة بنهاية هذا المستند



# السلوك السيء

هناك فرقاً ما بين السلوك السيء والتنمر  
بعض الأمور قد تزعجك ولكن لا يكون هذا تنمراً اذا:

- كان شجاراً او جدالاً يحدث مرة واحدة
- كان حواراً وتصاعداً مرة واحدة
- كان مشكلة بصدقة
- شخصاً لا يريد ان يكون صديقاً لك

## تبليغ شخصاً

قد تستطيع ان تحل المسألة لوحدها ولكن اذا لم تشعر بآمان او لم تستطيع، فلا تتخذ هذه الخطوة بدون مساندة صديق او معلم

هناك بعض الأمور التي يجب ان تبلغ المدرسة عنها دائماً:

- العنف
- السلوك الجنسي غير المرغوب
- السلوك السيء بسبب عرقك او هويتك
- السلوك السيء نحوك بسبب حاجاتك الخاصة او إعاقتك
- سلوك يهددك او يشعرك بعدم الأمان
- أي شيء يحدث عبر الإنترنت والذي يزعجك او يؤذيك

## مزاح

قد يعذر بعض الناس التنمر باعتباره نكتة او مزاح

### يكون مزاحاً عندما:

- يفهم كل المشاركون أنه مزاح
- يجده الكل مضحكاً
- يشعر الكل بالشمول والأمان.

عندما يمزح او يغيط الأصدقاء المقربون مع بعضهم البعض والكل يستمتع به، فهذا ليس تنمراً.

### لا يعتبر مزاحاً عندما:

- يشعر شخصاً بالأذى او المذلة
- الاستخفاف بهوية شخص
- يشعر شخصاً بالاستثناء
- يشعر شخصاً بعدم الأمان

## ردع التنمر

اذا رأيت شخصاً يتعرض للتنمر،  
يجب عليك ان:

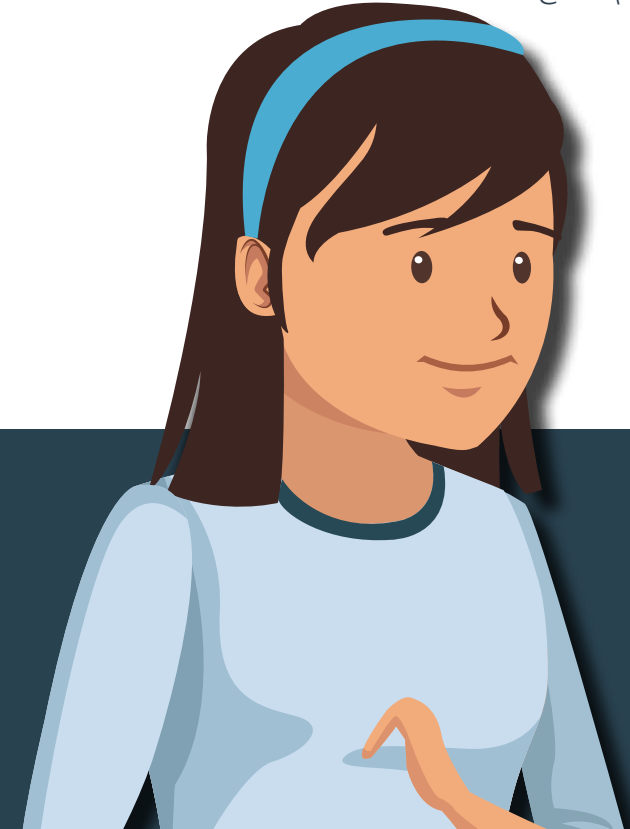
- بلغ عنه لمدرستك
- اعرض ان تذهب مع الشخص لتبلغ شخص
- امش معهم وأصدقائك الآخرين ما بين الحصص وفترات الاستراحة.



# هل تعرضت للتنمر؟

إذا تعرضت للتنمر، ليس عليك ان تتعامل معه بمفردك. بلغ شخصا تثق به، مثل:

- صديقا
- أخيك أو أختك
- أبويك أو مقدمي الرعاية لك
- معلم أو بالغ آخر بالمدرسة



## بلغ عنه

أمر تفكر بها قبل ان تبلغ عنه:

**تأكد من الوقائع** - أكتب ما حدث هل رأي أي شخص آخر ما حدث؟

**سجل خطأ زمنيا** - اكتب كم مرة حدث وأين ومتى

**احتفظ بأي دليل** - سيبين هذا للناس ما حدث ويمكن ان يساعد في سماع صوتك. يمكنك:

- أخذ صور من الأضرار التي حدثت
- تحفظ الرسائل الإلكترونية أو الرسائل النصية اللئيمة أو التعسفية
- تصور أي إصابات اذا تعرضت للأذى الجسدي

عندما تحتفظ بالأدلة، تذكر:

- الاحتفاظ بالرسائل الإلكترونية لا يمنعك من حظر المرسل
- يمكنك ان تبلغ عن التنمر عبر الإنترنت لمواقع التواصل الاجتماعي عن مكان حدوثه

إذا أرسل لك صورة غير مقبولة، لا ترسلها لأي شخص آخر بين لمعلم أو بالغ ما بالرسالة في جهازك

قد ترغب بالحصول على معلومات من موقع أو التكم مع شخص في خط مساعدة هناك لائحة بنهاية هذا المستند





# التقدم بالمسألة

إذا بلغت معلما ولم يتحسن الوضع، فبلغ شخصا آخر بالمدرسة

يمكنك ان تبلغ موظف آخر، مثل رئيس السنة او المدير يمكنك ان تطلب من صديق او والد او وصي ان يأتي معك يمكنهم ان يساعدوا بالتأكد من ان يتم سماعك.

## رفع شكوى

إذا شعرت أنت أو عائلتك ان المدرسة لم تأخذ مخاوفك بجدية، يمكنك رفع شكوى للمدرسة

يجب على كل المدارس ان يكون لها إجراء تشكي عادة يكون في موقع المدرسة، ولكن يمكنك ان تطلب نسخة سيبين كيف تتعامل مدرستك مع الشكاوى وتعطيك اسماء الأفراد الذين سيساعدوك في العملية

يجب عليك ان تشتكي فقط اذا:

- اتخذت الخطوات لحل المسألة مع مدرستك
- ولم يتحسن الوضع
- شعرت ان المدرسة لم تساعد بشكل كافي

## نصائح للتعامل مع المسألة بنفسك:

- حدد الوقت المناسب
- ظل هادئا
- تحدث مع الأفراد المعنيون
- كن واثقا وحازما
- اشرح كيف تشعر عن الوضع



رؤية التنمر قد يشعرك بالحزن او الانزعاج

لست مجبرا على التعامل معه لوحدهك تحدث مع شخص تثق به



# لا تكون متنمرًا

التنمر على شخص سلوك خاطئ.  
يضر كل المعنيون  
لا يعني أنك شخصا سيئا،  
ولكن يجب ان يتوقف

هناك عددا من الأسباب والتي تؤدي لتنمر الناس على غيرهم قد تحتاج لمساعدة  
في فهم لماذا تتصرف بهذا الشكل

إذا لم ترغب التحدث مع شخص، فكر بالتالي:

- من تأذى؟
- هل انزعج آخرون؟
- هل تريد ان يتم معاملتك بهذا الأسلوب؟
- ما كانت مشاعرك حينئذ؟
- هل كنت غاضبا او عاطفيا او منزعجا منهم او من شيء آخر؟
- هل تتعرف على هذا الشعور بالمستقبل وتوقف فعلك؟
- هل هناك أمور بحياتك التي تحتاج لمساعدة بها؟
- كيف يمكنك ان تصحح الأمر؟



الجميع يحتاج للمساعدة أحيانا لا يوجد خطأ بطلب المساعدة لتغيير  
سلوكك بل يعتبر هذا خيارا شجاعا



# التقدم

يمكن للتنمر ان يكون مزعجا مهما كان دورك به يمكن ان يستحوذ على أفكارك وعواطفك هناك أشياء أكثر متعة يمكنك ان تفكر بها وتفعلها، مثل:

- الانضمام لنادي جديد
- ممارسة اهتمام او نشاط جديد
- اكتشاف أمور أخرى تستمتع بها اثناء فرصة الغذاء او بعد المدرسة

## المساعدة والنصيحة

اذا كان صعبا ان تتكلم مع شخص في المدرسة او البيت، تواصل مع Meic

**Meic** هذا خط المساعدة المجاني للأطفال واليافعون للتكلم مع شخص عن مخاوفهم كل يوم، 8 صباحا - منتصف الليل.

يوفر النصيحة والمساندة يمكنهم ايضا ان يتصلوا مع مدرستك ويتحدثون عن التمر اذا رغبت ذلك.

[www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)

023456 08088 ☎

اذا ازعجك التنمر، يمكنك التحدث مع مهني يتوفر الإرشاد في السنة 6، وهو مجانا لليافعين ما بين 11-18 احجز موعد بنفسك او اطلب من شخص نثق به ان يحجز موعد لك

راجع موقع المجلس للمزيد من المعلومات

## شكرا على قراءة هذا.

يجب ألا يتعرض أحدا للتنمر.

قد يكون صعبا، ولكن حاول ألا تسمح للتنمر ان يستحوذ على حياتك لا تسمح له ان يمنعك من التخالط بالناس او فعل الأشياء



[www.reportthate.victimsupport.org.uk](http://www.reportthate.victimsupport.org.uk)

### Child Exploitation and Online (Protection Centre (CEOP

إذا تم الاشتباه بالاستغلال الجنسي أو  
التعسفي لطفل

[www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)

### NSPCC

إذا كنت انت أو طفلا أو يافعا آخر بخطر  
محدد، لا تتأخر - اتصل مع 999 أو بنا

5000 800 0808 ☎

[www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

### SchoolBeat

[www.schoolbeat.org/en](http://www.schoolbeat.org/en)

### قضايا الانترنت

### Internet Matters

نصيحة عن مسائل إنترنتية للأطفال واليافعون  
وعائلاتهم

[www.internetmatters.org.uk](http://www.internetmatters.org.uk)

### Childnet International

كل جوانب السلامة الإنترنتية

[www.childnet.com](http://www.childnet.com)

### السلامة عبر الإنترنت

في هذه المنكطقة في Hwb يمكنك ان  
تجد الموارد والوصلات التي ستساعدك  
بالبقاء سلميا على الإنترنت

[hwb.gov.wales/zones/online-safety/  
/learners](http://hwb.gov.wales/zones/online-safety/learners)

### العنصرية

### بين بطاقة العنصرية الحمراء

[www.theredcard.org](http://www.theredcard.org)

### الإعاقة

### MENCAP Cymru

خط مساعدة، الاثنين للجمعة 9 صباحا الى 5  
مساء

300 8000 0808 ☎

[wales.mencap.org.uk](http://wales.mencap.org.uk)

### الصحة العاطفية

### Heads Above the Waves

مساعدة لليافعين الذين يعانون من الاكتئاب  
وايذاء الذات

[hatw.co.uk/straight-up-advice](http://hatw.co.uk/straight-up-advice)

### Samaritans

مكان آمن لكي تتكلم بأي وقت

123 116 ☎

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

### Rethink Mental Illness

النصيحة والمعلومات للضعفاء ذوي مسائل  
صحة ذهنية

0927 500 0300 ☎

[rethink.org/help-in-your-area](http://rethink.org/help-in-your-area)

### Crime

### Internet Watch Foundation

التبليغ عن صور الأطفال واليافعين غير  
القانونية

[www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk)

### Victim Support

بلغ عن جرائم الكره في ويلز

## خطوط المساعدة والنصيحة

### Childline

يوفر النصيحة

1111 0800 ☎

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

### Kooth

خدمات إرشادية

[www.kooth.com](http://www.kooth.com)

### CALL

خط نصيحة واستماع مجتمعي

[www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)

### The Mix

خط مساعدة خدمات مساندة لمن أقل من 25

4994 808 0808 ☎

[www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk)

### Mind Hub Cardiff and Vale

[www.mindhub.wales](http://www.mindhub.wales)

### The Children's Commissioner for Wales

[www.childcomwales.org.uk](http://www.childcomwales.org.uk)

### المساواة و القانون

مفوضية المساواة وحقوق الإنسان

[www.equalityhumanrights.com/en/  
commission-wales](http://www.equalityhumanrights.com/en/commission-wales)

### Homophobia

### EACH

Education Action Challenging Homophobia

143 1000 0808 ☎

[www.each.education](http://www.each.education)

## الجمعيات الخيرية لمكافحة للتنمر

### Bullies Out

جمعية خيرية مكافحة للتنمر في ويلز يوفر  
مرشديهم المساندة عبر الإنترنت

[www.bulliesout.com](http://www.bulliesout.com)

[mail@bulliesout.com](mailto:mail@bulliesout.com)

### Anti-Bullying Alliance

معلومات للأطفال واليافعون والأباء/  
مقدمي الرعاية والمدارس

[www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

### Kidscape

جمعية خيرية مكافحة للتنمر

[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

### The Diana Award

سفراء يافعون مدربون على مساعدة  
الآخرين.

[www.antibullyingpro.com](http://www.antibullyingpro.com)

### الأطفال في ويلز

[www.childreninwales.org.uk/our-  
work/bullying](http://www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying)

### Stand Against Bullying [Bridgend]

at Mental Health Matters

[www.imhawales.org](http://www.imhawales.org)

## عدة الأدوات

هناك عدة أدوات مع معلومات  
إضافية والمساعدة اذا أردتها

للمزيد من المعلومات راجع  
[Hwb موقع](http://Hwb موقع)

