

كيف تتصرف إذا تعرضت للتنمر؟

1. التعبير عن رفض التنمر لفظياً بقول (ما أسمح لك ما يعجبني - لا أحب).
2. الابتعاد عن المتنمر وعدم الاستجابة لاستغزازه.
3. البقاء دائماً ضمن مجموعة.
4. تبليغ الشخص المسؤول.
5. امشي بثقة أمام المتنمر ولا تظهر له الخوف.

معا ضد التنمر

من برنامج مواجهة سلوك التنمر في المدارس
من إصدار وزارة التربية والتعليم

الأضرار التي تلحق بالمتنمر..

1. يصبح أكثر عرضة للوقوع في المشكلات.
2. شخصية غير محبوبة.
3. يواجه مشكلات في تحصيله الدراسي.
4. يتعرض للعقوبة.
5. يقل عدد الأشخاص الذين يتمنون له الخير.

لا
للتنمر

لن أتنمر

على أقراني..

الأضرار التي تلحق

بالمتمتع عليه ..



1. يشعر بعدم الأمان داخل المدرسة أو بيئة التمر وعدم الرغبة في الحضور.
2. يصبح أقل ثقة بنفسه.
3. ينخفض تحصيله الدراسي.
4. يصاب بالإكتئاب والعزلة.
5. يتعد عن المشاركة في الأنشطة.



الحديقة



المدرسة



المنزل



التواصل
الاجتماعي



الأماكن
العامة



الشارع



أين يحدث التنمر؟

ما هو التنمر؟

هو سلوك عدواني يمارس من قبل شخص أو مجموعة على شخص آخر بقصد إيذائه عن عمد وبشكل متكرر.

أنواع التنمر:

تنمر جسدي



تنمر لفظي



تنمر إلكتروني



تنمر اجتماعي

