

## أفضل النصائح المقدمة للأطفال

منظمة Kidscape هنا للمساعدة. نحن هنا لمساعدة الأطفال والأسر الذين يتعرضون لموقف التنمر، ونحن مستعدون للعمل مع المعلمين وغيرهم من المهنيين للحفاظ على سلامة الأطفال. لا يمكننا إنهاء التنمر إلا بالعمل معًا.

### ما هو التنمر؟

التنمر هو أي سلوك يهدف إلى الإيذاء بشكل مستمر ومتكرر بحيث يصعب على الشخص أو الأشخاص المتلقين الدفاع عن أنفسهم (بعبارة أخرى – المتنمر لديه القوة). غالبًا ما يتعرض الأطفال للتنمر من الأطفال الآخرين، ولكن يمكن أيضًا أن يتعرضوا للتنمر من قبل البالغين.

### كيف يبدو التنمر؟

يقول الأطفال أن أكثر أشكال التنمر شيوعًا هي المناداة بألقاب سيئة (لا تصدقوا المثل القديم الذي يقول الحجارة تؤذي – بإمكان الكلمات أن تؤذي بنفس القدر أو أكثر). يمكن أن يكون التنمر جسديًا وعاطفيًا، ويمكن أن يأخذ مجراه وجهاً لوجه وعلى الإنترنت (التسلط عبر الإنترنت).

### استهداف "المختلفين"

الأطفال المتنمرين في كثير من الأحيان يستهدفون أي نوع من "الاختلاف". نحن جميعًا مميزون ولكن بالنسبة للبعض منا قد يكون هناك شيء ما يجعلنا نبرز. يجب علينا نبرز. يجب علينا جميعًا أن نفتخر بما نحن عليه، وإنه ليس خطأك نهائيًا إذا تم تعرضك للمضايقة.

### الفرق بين التنمر والمزاح

غالبًا ما يكون "المزاح" أو المضايقة ممتعة بين الأصدقاء والعائلة ولكنه قد يتطور إلى سلوك التنمر إذا لم تكن حذرين. تأكد من أن ما تقوله للآخرين لا يضر في الواقع بمشاعرهم. إذا كانوا حزينين أو مستائين توقفوا عن المزاح وقل آسف.

## ماذا أفعل إذا تعرضت للتنمر

- 1) **تذكر أنه ليس خطأك.** قد تشعر بالخوف والحزن والإحراج ولكن من يحتاج للتغيير هو الشخص أو الأشخاص المتنمرين ، وليس أنت.
- 2) **اطلب المساعدة.** لا تعاني بصمت. فكر في شخص بالغ يمكنه مساعدتك. أخبرهم أنك تعتقد أنك تتعرض للتنمر وتحتاج إلى مساعدتهم لإيقافه. إذا لم يقدموا لك النصيحة التي تحتاجها، فانتقل إلى الشخص التالي حتى تجد شخصًا يمكنه مساعدتك في إيقافها. لا أحد لديه الحق في إيذاؤك. إن الشخص القوي هو الذي يطلب المساعدة.
- 3) **احتفظ بتفاصيل ما حدث.** حاول أن تحتفظ بمفكرة للأحداث. يجب أن يشمل هذا ما حدث ومتى ومع من. قد يتمكن والداك أو مقدم الرعاية من مساعدتك في القيام بذلك.
- 4) **حدد من هم أصدقاؤك.** تأكد من أنك تتجول فقط مع الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بالرضا عن نفسك. إذا جعلك شخص ما تشعر بالحزن أو بالخوف أو من يجعلك تفعل أشياء لا تريد القيام بها فهو ليس صديقك.
- 5) **تدرب الدفاع عن النفس.** يمكنك أن تدرب نفسك بالدفاع عن النفس امام المرأة ، والتواصل البصري وقول "لا" بصورة واضحة وثابتة. لا تدع الشخص المتنمر ان يحصل على ردة فعل منك.
- 6) **ابحث عن مكان آمن.** إذا كنت معرضاً لخطر الضرر ، فلا خجل من إبعاد نفسك عن الموقف. افعل كل ما يلزم كي لا تتضرر. إذا كان هذا يعني العثور على مكان آمن في وقت الاستراحة أو الغداء مثل الفصل الدراسي أو المكتبة، فقم بذلك. فقط تأكد من طلب المساعدة في أقرب وقت ممكن.

7) تذكر أنه لا يحق لأحد أن يؤذيك. إذا قام شخص ما بإيذائك جسدياً أو بأي شكل من الأشكال ، أو لمسك بطريقة تجعلك غير مرتاح أو يحاول جعلك تفعل شيئاً خطيراً أو محفوفاً بالمخاطر ، فاطلب المساعدة. إذا كان الشخص الذي تتحدث معه لا يستمع إليك أو لا يأخذك على محمل الجد ، فلا تلوم نفسك ، ابحث عن شخص آخر بإمكانه مساعدتك.

8) حب نفسك. تعرضك للتنمر يجعلك تشعر بالحزن والوحدة وكأنك غير مهم (كأنك قمامة). أنت لست غير مهم. أنت مدهش ورائع وستحسن الحياة. افعل الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك. قد تكون مثل اللعب مع حيوان أليف ، والمشي ، وممارسة الرياضة ، والغناء ، ومشاهدة مقاطع فيديو مضحكة ، وممارسة الألعاب ، وكتابة مشاعرك كقصائد أو أغاني. نريدك أن تعرف أنك لست وحيد. يمر آلاف الأطفال بحالة تنمر يوميًا. سنوقفه معاً وسيكون كل شيء بخير.

9) دافع عن الآخرين. لدينا جميعاً دور نلعبه في وقف التنمر. إذا رأيت أطفالاً يخافون أو منعزلين ف اذهب إليهم واجلس معهم. لا تشارك في سلوك التنمر من خلال الضحك أو مشاركة المنشورات القاسية. وضح لأولئك الذين يقومون بالتنمر أنك لا تجد التنمر شيء مضحك ولا يعجبك. دافع عن الآخرين المختلفين. أظهر لهم أنك تعتقد أنهم رائعون كما هم.

## من الذي يمكنه المساعدة

هذه هي المنظمات التي تقدم المشورة والمساعدة للأطفال والمراهقين الذين يعانون من حالات التنمر:

- Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)
- Childline: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)
- The Mix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (للذين اعمارهم اقل من 25 سنة)
- YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)