



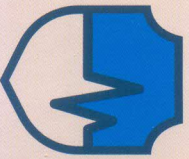
وزارة التربية والتعليم

التنمر بين الأيا ففين (12-17) عام



يونسف

وزارة الصحة
مديرية التوعية
و الإعلام الصحي



ساكون صديقاً فاعلاً بين زملائي ، ولن أقبل المشاركة في التنمر عليهم :
• ساكون مصدر ثقة لزملائي، ودوم أحترم الآخرين ولن يصدر عني أي إساءة لفظية أو تهديد لهم .

• ساكون شخصاً محبوباً بين زملائي، من خلال مساعدتهم والتعاطف مع احتياجاتهم بدلاً من التنمر على الآخرين

• أنا شخص رياضي ومبادئ أحب مشاركة زملائي في الأعمال التطوعية في المدرسة
• سأقوم بمشاركة زملائي في الأنشطة وممارسة الرياضة بدلاً من ممارسة سلوك التنمر عليهم أو ضربهم أو تهديهم بالفاظ غير لائقة لنا .
• أستطيع استقلال أوقات الفراغ لدي مع زملائي من خلال ممارسة أنشطة أو ألعاب الترفيهية جماعية مفيدة .

حياة طبيعية وأمنة للأيا ففين ، وللا تنمر :

- يجب أن أعرف أن التنمر هو عمل غير مقبول في المجتمع .
- من يمارس التنمر على الآخرين هو شخص غير محبوب بين زملاؤه
- إن التنمر على الآخرين سوف يسبب لهم المتاعب ويعرضهم للأذى النفسي والجسدي .



ما هو التتمير بين اليافعين

هو سلوك عدواني و شكل من أشكال العنف عند اليافعين (12-17) عام ، يتمثل في الإساءة اللفظية ، العاطفية ، الجسدية أو النفسية والتي يوجهها فرد أو مجموعة من الأفراد ضد فرد آخر أو ضد مجموعة أخرى ؛ بهدف الاستنزاء والسخرية أو تخويف وتهديد الطرف الآخر من خلال التقليل من شأن الآخرين .



ما هي أسباب انتشار ظاهرة التتمير بين اليافعين

- يعتبر التتمير بين اليافعين سلوك غير طبيعي، وتنتج من عدة أسباب وهي ؛
- أوقات الفراغ لدى اليافعين وعدم الاستفادة منها في توجيههم لممارسة أنشطة اجتماعية
- تعزيز قنيتهم بنفسهم وبمجمعتهم .
- التربية الرخاطة وهمال الوالدين في تلبية احتياجات اليافعين
- العنف الأسري وتواجد اليافعين في بيئة أسرية تشجع ممارسة سلوك التتمير فيما بينها .
- قلة فحة اليافع بنفسه، مما يجعله يحاول تعزيز شعور السيطرة لديه من خلال التقليل من شأن الآخرين والسخرية منهم .
- الشعور بالغيرة من الآخرين .
- الغرور وحب السيطرة على الآخر .
- الإدمان على الألعاب الإلكترونية العنيفة

يمكن أن يتخطى التتمير عدة أشكال بين اليافعين، وهي ؛

- التتمير اللفظي، ويشمل المضايقات المتكررة ، التلطف ب عبارات التخويف، التهديد ، اطلاق الاقناب، اشتتاق، و السخرية .
- التتمير الجسدي، ويشمل الضرب أو التحرش
- التتمير الاجتماعي؛ التهديد بنشر الإشاعات حول حياة اليافعين والتقليل من شأن طموحاتهم أو إنجازاتهم وتفاصيل حياتهم اليومية
- التتمير الأسري؛ هو نوع من التتمير الذي يمارسه أحد أفراد الأسرة تجاه فرد آخر يقصد أو دون قصد كإزاح لثقله بسبب التقليل من شأن الفرد الآخر و قد يسبب ظهور مشكلات اجتماعية بين أفراد الأسرة .
- التتمير الإلكتروني؛ وهو أخطر أنواع التتمير التي قد تواجه فئة اليافعين عند التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي أو تطبيقات الانترنت وقد تسبب لليافعين الضرر النفسي والذي قد يؤدي إلى العزلة ورفض واقعه ومجمعه

علامات تدل على تعرض اليافعين للتتمير ؛

- الانطواء والعزلة وعدم الرغبة بمشاركة الأصدقاء في الأنشطة .
- ابتداء عدم الرغبة بالذهاب إلى المدرسة وتكرار طلب الغياب دون أسباب
- تجنب الحديث عن المدرسة أو أنشطتها .
- تدني مستوى اليافع الدراسي والشروط الدائم
- في حال كان التتمير جسدي، فقد تظهر عليه علامات الاعتداء بالضرب ويرفض الحديث عنها
- عدم الرغبة في الأكل والاستعاضة عن ذلك بانزوم لساعات طويلة
- فقدان الثقة بالنفس وعدم الرغبة في المبادرة أو فتح موضوع للحوار .
- قد يرافق من يتعرض للتتمير الاحلام الرزجة
- الغضب والانفعال غير المبرر عند الحوار معه بشكل مباشر .



كيف أحمي نفسي من التعرض للتتمير؟

- يجب أن تكون ثقتي بنفسي عالية لكن دون غرور
- يتوجب احترام الآخرين والابتعاد عن استفزازهم أو ذكر عبارات تقلل من شأنهم .
- يجب أن أكون صديق مميز واختار الأصدقاء الجيدين .
- إذا شخص أحب استخدام الإنترنت، لكن حينما أشعر أنني أعرض للتتمير أو التهديد من شخص ما على مواقع التواصل الاجتماعي يتوجب اخبار أحد والدي أو المعلم في المدرسة فور تساعدتي في حل المشكلة .
- أنا شخص أحب مشاركة زملائي في المدرسة، لكن حينما أشعر أنني أعرض للتتمير أو السخرية من أحدهم يتوجب علي عدم رد الإساءة بل التوجه فور لإخبار المعلم أو المرشد التربوي لتساعدني في حل المشكلة