



وزارة التربية والتعليم  
MINISTRY OF EDUCATION



الأسبوع الوطني للوقاية من التنمر  
The National Bullying Prevention Week

الهيئة  
الأعلى  
للأمومة  
والطفولة

THE SUPREME COUNCIL FOR  
Motherhood  
& Childhood



#معاً نزهة

# تعريف ومصطلحات

## تعريف التمر:

هو الاعتداء المتكرر والمقصود سواء كان جسدياً أم اجتماعياً أم لفظياً لأولئك الذين يكونون في مركز قوة على أولئك الذين هم في مركز ضعف أو بلا قوة ولا يستطيعون المقاومة، وذلك بهدف الحصول على المكتسبات أو لفت الأنظار، بحيث يؤدي ذلك إلى إيذاء الآخرين والتسبب بمشاعر الألم لديهم.



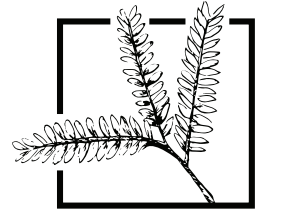
## تعريف الصداقة الحقيقية:

هي علاقة إنسانية واجتماعية بين شخصين أو أكثر، وهي مبنية على الصدق، والمحبة، والتعاون، والإخلاص، والتفاهم، والثقة، والاحترام.



## تعريف التسامح في الإمارات:

هو تجسيد حب، لتعاليم الإسلام الحنيف، وتعبير طبيعي، عن الاعتزاز بعظمة التراث العربي والإسلامي، وهو بذلك، تسامح من الجميع مع الجميع، دونما تفرقة أو تمييز، بين بني البشر، على أساس النوع، أو الجنسية، أو المعتقد، أو الثقافة، أو اللغة، أو القدرة، أو المكانة – هو تسامح يؤدي، إلى التآلف والتراحم، والحوار بين الجميع، من أجل منفعة الجميع.



عام التسامح  
YEAR OF TOLERANCE

# كيف أكون صديقاً جيداً مع أصدقائي



• أتحدث بما يسره. • أناديه بأحب الأسماء إليه.

• أتحدث معه بصوت هادئ. • أبتسم له.

• احترمه (يشمل الاحترام، احترام دينه وعاداته وأصله ولونه ووضع الصبي والجسدي).

• أساعده، ففي حال تعرض صديقك للتممر لا تقف متفرباً بل حاول فعل التالي:

• حاول تشتيت انتباهه عن طريق تغيير الموضوع. مثال: اسأل عن موعد امتحان مادة ما، أو نتيجة مباراة كرة قدم.

• قف بجانب صديقك بقوة ضد المتمر دون أن تتفوه بكلمة.

• اختر الوقت المناسب للتدخل في الحديث.

• تحدث بشكل حازم في حال عدم توقف المتمر عن الإساءة إلى صديقك، وأبلغه بأنه عليه التوقف عن فعل هذا السلوك.

• إذا رأيت أنك من الممكن أن تتعرض إلى الخطر، فابتعد وابحث عن المساعدة فوراً

• أعلم صديقي الذي تم التمر عليه، بطرق التدخل الصحيحة في حال تعرض له أحدهم مرة أخرى بالتمر:

## 1 تجاهل

تظاهر أنك لم تسمع ما قيل، أو أن ما قيل ليس له أهمية.

## 2 امش بعيداً

ابتعد جسدياً عن مصدر الأذى.

## 3 تحدث بشكل ودي في حال استمرار المضايقة

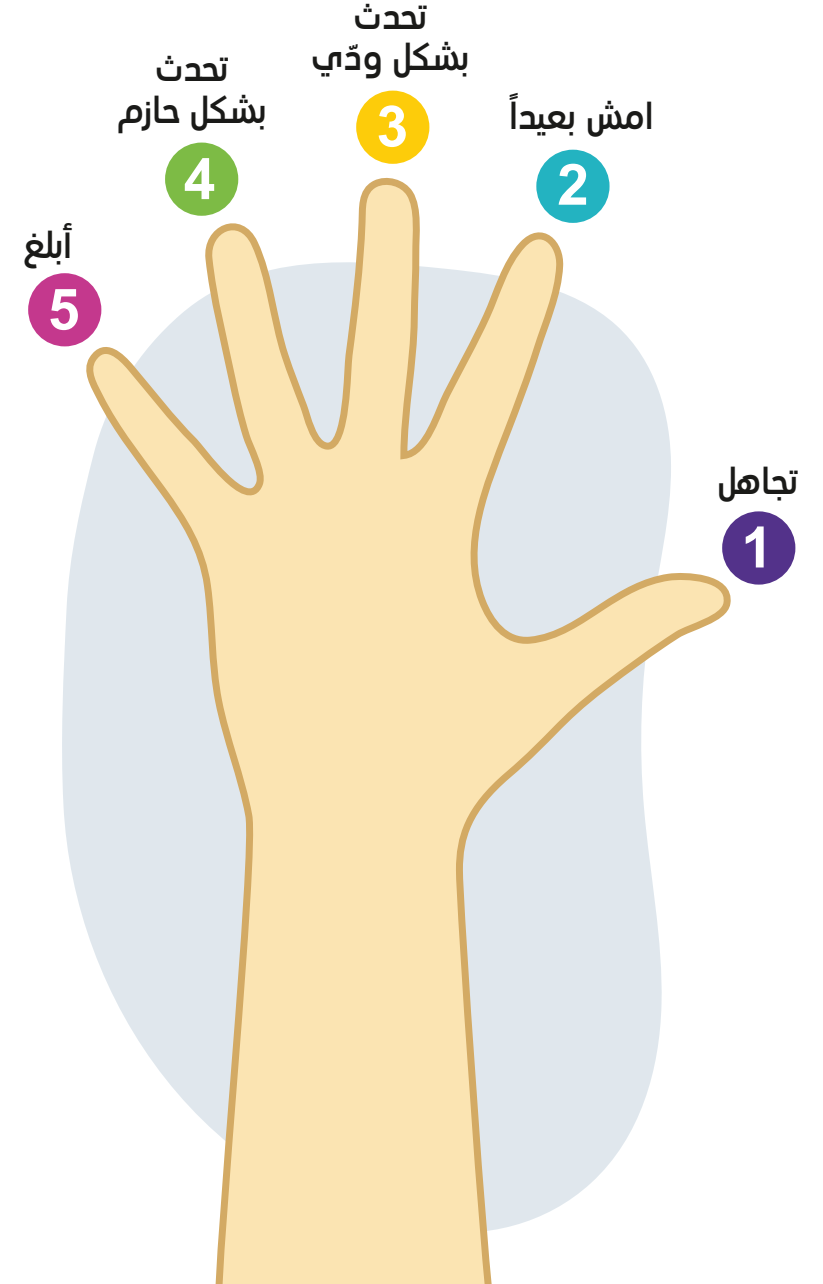
فإنه ربما يكون من الأفضل التحدث إلى المتتمر بأسلوب ودي، ودون عنف، فمن الممكن أن يكون المتتمر في حاجة إلى لفت انتباهه فقط، ومن ثم يتوقف بعدها عن الإزعاج.

## 4 تحدث بشكل حازم في حال عدم توقف التمر

فإنه ينبغي ان تتحدث إلى المتتمر بأسلوب صارم، وإبلاغه بأن عليه التوقف عن فعل هذا السلوك.

## 5 أبلغ

أطلب المساعدة في حال عدم توقف التمر من المعلم أو المرشد أو أي شخص من الكادر المدرسي.



# ابتعد عن سلوكيات التمر التي لا تجعل منك صديقاً جيداً

وهي كالتالي:

## استخدم ألفاظاً سيئة ضد صديقي

مثال: التهديد بإلحاق الأذى، إطلاق الشتائم، السخرية والاستهزاء، الوصف بألقاب معينة، الملاحظات على المظهر، الملاحظات على العيوب الخلقية، تحريض الأصدقاء ضد الضحية، إطلاق الشائعات الكاذبة حول الضحية، الاستفزاز.

## التعرض لصديقي جسدياً

مثال: الضرب، الركل، العض، اللكم، الصفع، سرقة الممتلكات.

## استخدام الانترنت لقصد الإساءة بصديقي

مثال عرض مواد وصور لا أخلاقية، رسائل الكترونية استهزائية.

## أن تعامل معه بعنصرية

مثال: التلميحات المتعلقة بالدين، التلميحات المتعلقة بلون البشرة. التلميحات المتعلقة بالأصول العرقية، التلميحات المتعلقة بالاحتياجات الخاصة لذوي الهمم.





## الأضرار التي تلحق بصديقي الذي تنمرت عليه:

- يصبح متقلب المزاج
- يهمل أداء واجباته
- يصبح أقل ثقة بنفسه
- يشعر بعدم الارتياح
- يصبح أكثر سلبية في المشاركة بالأنشطة
- يواجه مشكلات في التحصيل الدراسي
- يصبح أكثر كرهًا للمدرسة والواجبات الدراسية
- يشعر بعدم الأمان داخل المدرسة
- يصبح أكثر عرض للحنن للاكتئاب والانعزال



## الأضرار التي تلحق بي إن كنت متنمرًا على أصدقائي:

- تتعرض للمشكلات والعقوبات المدرسية
- تكون غير محبوبًا ومحل ثقة لدى الآخرين
- تصبح أقل قدرة على الاندماج مع الآخرين وتكوين علاقات طبيعية معهم
- تواجه مشكلات في التحصيل المدرسي
- يحاول الآخرون الابتعاد عنك

# كيف أكون متسامحاً مع ذاتي ومع الآخرين حتى لا أضر أصدقائي:



## استخدام روح الفكاهة

لا تكن فظاً وليكن مزاحك لطيف، لا تستهزئ بالآخرين، لا تستهزئ بنفسك.



## التواصل

مشاركة الآخرين في أحاديثهم وإبداء الاهتمام بهم، مواجهة الآخر بما يضايقك بأسلوب لبق، ضع حدوداً في تعاملك مع الآخرين.



## الاسترخاء

الاستلقاء على الظهر وإرخاء جميع العضلات، ممارسة تمرينات التنفس، الاستحمام بالماء الدافئ والاستلقاء بعدها لمدة ربع ساعة، النوم الكافي في الليل.



## ممارسة الرياضة

تخصيص وقت من اليوم لممارسة الرياضة.



## تغيير البيئة

ابتعد عن المكان الذي يوجد فيه ما يثير غضبك، ابتعد عن مكان وجود الأشخاص الذين يثيرون غضبك، قم بزيارة الأماكن التي تشعرك بالراحة.

# قصة قصيرة:

## ليست مشكلتي!

كان هناك فأر يعيش في مزرعة، وفي إحدى عملياته التجسسية على مزارع وزوجته لاستكشاف المكان الذي يخبثون فيه طعامهم، وجدهم يقومون بفتح صندوق توقع أن بداخله طعاماً. ولكن الفأر دُعر عندما اكتشف أن الصندوق لا يحتوي على طعام بل على مصيدة فئران! جرى الفأر مسرعاً نحو المزرعة محذراً «هناك مصيدة فئران في المنزل..... هناك مصيدة فئران في المنزل» رفعت الدجاجة رأسها وقالت للفأر «إن مصيدة الفئران تعنيك أنت فقط فإنها مشكلتك وليست مشكلتي فارحل من هنا» ثم ذهب للماعز فقالت «أنا آسفة ولكنها مشكلتك ولا تعينني أيضاً» ثم ذهب للبقرة فردت عليه «يبدو أنك في مشكلة ولكنها ليست مشكلتي؛ فمصيدة الفئران لن تصطاد البقرة!» عندها ذهب الفأر مكتئباً إلى المنزل فلا أحد يرغب في مساعدته في مصيئته تلك. ثم أدرك أن عليه أن يواجه تلك المشكلة بنفسه. وفي تلك الليلة سُمع صوت المصيدة وهي تنطبق، فذهبت زوجة المزارع إلى المصيدة لتكتشف ما الذي تم اصطياده. وكان الظلام مطبقاً، فلم تتمكن الزوجة من رؤية الفريسة التي كانت ثعباناً كبيراً انطبقت المصيدة على ذيله، وعندما اقتربت منه انقض عليها، ونفثت عنقه السم في جسدها؛ فأصابت الزوجة الحمى، وعلم الزوج أن أفضل داء للحمى هو حساء الدجاج فاستل سكيناً وتوجه إلى الدجاجة وذبحها ليصنع منها شوربةً لزوجته.

ازداد مرض الزوجة وبدأ الأقارب يزورونها على مدار الساعة، فاضطر لأن يذبح الماعز لإطعامهم. وبمرور الوقت توفيت الزوجة، وبدأت الوفود تتوالى منزل المزارع لتشهد جنازة زوجته، ولم يكن لديه خيار سوى أن يذبح البقرة لإطعامهم وبهذا هلكت جميع حيوانات المزرعة لأنها لم تكتف بمصيدة الفئران لاعتقادهم أنها مشكلة الفأر وحده!



كتاب الأسلوب الأقوى والألطف في التغيير  
نايف عبد الرحمن الزريق



#معاً\_نزهة

 /MinistryOfEducationUAE

 /MOEducationUAE

 /moe\_uaestudents

 /MoEUAE