



## أفعل ما يلي أثناء حالة التمر (المضايقة)

كُن مُنصفاً: إذا لاحظت حدوث التمر (المضايقة)، فادعم الشخص الذي يتعرض للتمر على سبيل المثال بضم الشخص الذي يبقى بمفرده إلى المجموعة.

إذا قام شخص بمضايقتك، فابلق عن ذلك فوراً إلى المعلم أو إلى ناظر المدرسة أو إلى شخص آخر كبير من المدرسة. بذلك يكون بإمكانه التدخل في تلك الحالة.

أبلغ الكبار أيضاً إذا كان يتم مضايقة شخص آخر.

أبلغ عما حدث أثناء تلك الحالة ومن كان موجوداً في المكان.

أبلغ الكبار أيضاً إذا كنت قد تعرضت للتمر (المضايقة) من خلال الإنترنت.

احتفظ بالأدلة المحتملة، كرسائل وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل الهاتفية القصيرة ورسائل البريد الإلكتروني. أبلغ الأمر أيضاً إلى والديك.

### هل تعلم، أنه:

يتوجب على الكبار في المدرسة التدخل دائماً في أحداث التمر (المضايقة).

عندما تحتاج إلى المساعدة، فبإمكانك التواصل مع المعلم ومع الناظر، بالإضافة لذلك بإمكانك التواصل مع الأخصائي النفسي أو العامل الاجتماعي للمدرسة أو الممرضة أو الطبيب.

يكون الحديث سرياً، وتؤخذ رغباتك ووجهات نظرك بعين الاعتبار.

بإمكانك الإبلاغ عن التمر (المضايقة) إلى الكبار في المدرسة أيضاً من خلال رسائل وسائل التواصل الاجتماعي.

لديك الحق في المشاركة في التخطيط لفعاليات المدرسة ولقواعد المعاملات.

التمر (المضايقة) مؤلم. تذكر بأنك مهم وقيم كما أنت تماماً.