



Bullying

التنمر

INDEX – فهرس

01 – Introduction – مقدمة

02 – Its types – أنواع التنمر

03 – Its effect – تأثيره

04 – Solution to this topic – الحل لهذا الموضوع



التنمر هو أحد أشكال العنف الذي يمارسه
طفل أو مجموعة من الأطفال ضد طفل آخر
أو إزعاجه بطريقة متعمدة ومتكررة.

Bullying is a form of violence
committed by a child or a group
of children against another child
or intentionally and repeatedly
harassing him.



تنمر لفظي - verbal bullying

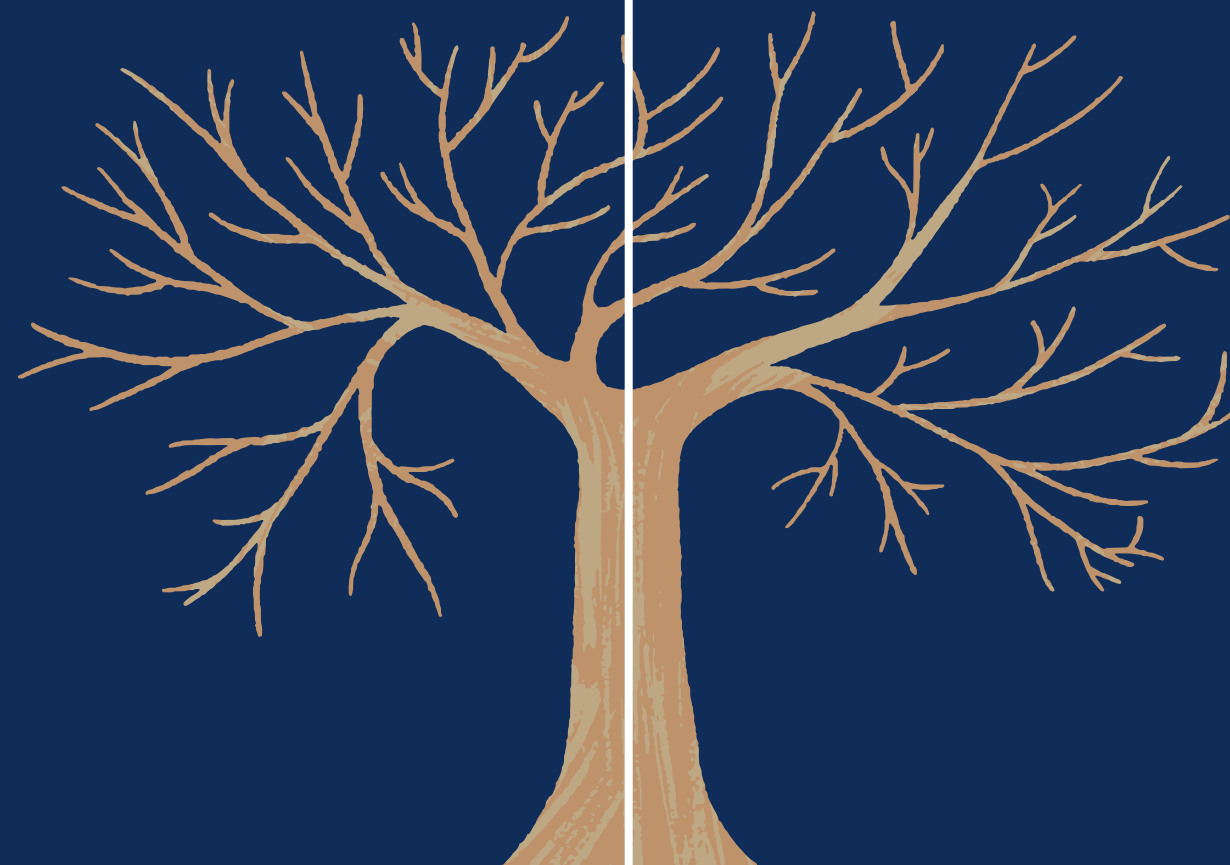
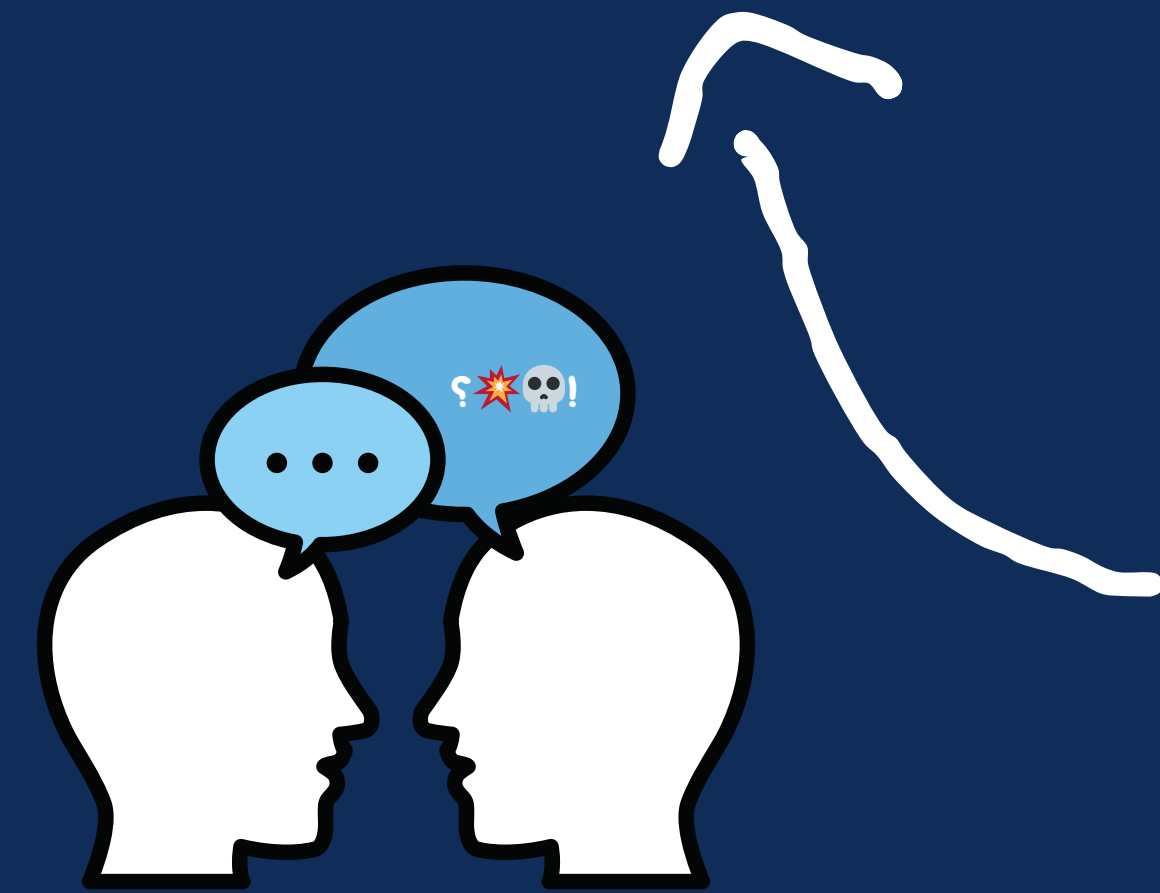
Someone uses words to hurt, harass, or intimidate another person. Verbal bullying can take the form of any of the following: Threats. teasing

يستخدم شخص ما كلمات لإيذاء شخص آخر أو مضايقته أو تخويفه. يمكن أن يأخذ التنمر اللفظي شكل أي مما يلي: التهديدات. إغابة

تنمر جسدي - physical bullying

someone uses their body or an object to hurt or scare another person. A bully may also steal or damage the targeted person's property. Examples of physical bullying include: Hitting. Shoving

يستخدم شخص ما جسده أو أي شيء لإيذاء أو تخويف شخص آخر. قد يقوم المتنمر أيضًا بسرقة ممتلكات الشخص المستهدف أو إتلافها. ومن أمثلة التنمر الجسدي ما يلي: الضرب. التدافع



Loss of self-confidence. Loss of concentration and decline in academic performance. Social shyness and fear of facing new societies. The possibility of mental health problems such as depression, anxiety, and suicide

فقدان الثقة بالنفس. فقدان التركيز وتراجع الأداء الأكاديمي. الخجل الاجتماعي والخوف من مواجهة المجتمعات الجديدة. احتمالية الإصابة بمشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق والانتحار



There are some children who are afraid to talk about the bullying that happens to them, but now we want to boost their self-confidence and safety so that they can tell someone who is able to protect them from bullying in the right way.

هناك بعض الأطفال يخافون من الحديث عن التنمر الذي يحدث لهم، لكن الآن نريد تعزيز ثقتهم بأنفسهم وسلامتهم حتى يتمكنوا من إخبار شخص قادر على حمايتهم من التنمر بالطريقة الصحيحة.



مواجهة المخاوف وعدم تجنبها
التوقف عن مقارنة النفس بالآخرين
وضع أهداف صغيرة واقعية
تحديد نقاط القوة والإنجازات
التوقف عن انتقاد النفس
التحدث مع النفس بإيجابية



- Facing fears and not avoiding them
Stop comparing yourself to others
Set small, realistic goals
Identify strengths and achievements
Stop criticizing yourself
Talk to yourself positively



الحل لهذا الموضوع - Solution to this topic