



أصدقاء ضد التنمر

قل لا للتنمر!
اخلِ مدرستك من التنمر والعنف

التنمر من السلوكيات
السلبية التي تؤذي الآخرين
نفسياً وجسدياً. يجب أن
نتعلم كيف نحترم بعضنا
البعض، ونتعامل بلطف
وتسامح. فالقوة الحقيقية لا
تكون في إيذاء الآخرين،
بل في دعمهم ومساعدتهم.
علينا أن نقول لا للتنمر،
وننشر الوعي بين زملائنا
لنعيش في بيئة مدرسية
آمنة ومحترمة للجميع.

“التنمر ضعف، وليس قوة”

“كن طيباً، فالكلمة تترك أثراً”

“يداً بيد ضد التنمر”

“كن صديقاً، لا متنمراً”

يوسف أحمد أبو الفتوح

مخاطر التنمر على الفرد

فقدان الثقة بالنفس

الشعور بالحزن والقلق

الخوف من الذهاب للمدرسة

العزلة والانطواء

مشاكل صحية ونفسية

كيف يمكنك المساعدة لوقف التنمر

1 عدم تشجيع المتنمر

2 دعم الضحية

3 إبلاغ المعلم أو المسؤول

4 المشاركة في حملات ضد
التنمر

5 نشر الاحترام

يوسف أحمد
أبو الفتوح

فوائد إيقاف التنمر

نشر بيئة آمنة في
المدرسة

تعزيز الثقة بالنفس
للجميع

زراعة القيم الإيجابية

زيادة التركيز والتحصيل
الدراسي