

# التنمر – الجزء الأول

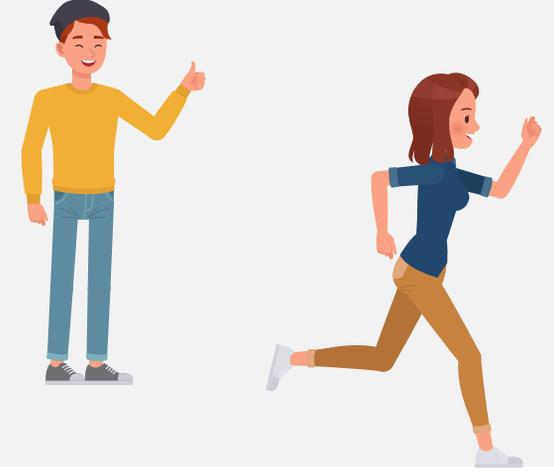
يقول المتنمرون كلمات مؤذية ليجرحوا مشاعر الآخرين.



قد أشعر بالخوف عندما أتعرض للتنمر. لذلك، يجب أن أتعلم كيفية التعامل معه إذا حدث لي.



أحاول تجنب المتنمرين قدر الإمكان.



عندما يكون المتنمر قريبًا، أبقى مع صديق.. أو ضمن مجموعة.



أتصرف بثقة ولا أظهر خوفي حتى لو كنت أشعر به.



إذا تحدث المتنمر معي، أتجاهله.



# التنمر – الجزء الأول

إذا استمر في الحديث، أرد عليه بصوت هادئ ولكن بحزم.



أستخدم عبارات تبدأ بضمير "أنا" مثل "أنا لا أحب ذلك"، فهذه طريقة للتعبير عن مشاعري بوضوح.



أقف بشكل ثابت وشامخ وأنظر في عيني المتنمر لأظهر أنني لست خائفاً.



لن أظهر له أنني خائف أو حزين أو غاضب.



أبتعد عن المتنمر عندما تتاح لي الفرصة.



أخبر شخصاً بالغاً أثق به عن المتنمر.

