

## مواجهة التنمر

### طرق مواجهة التنمر:

- طلب المساعدة من المعلم/المعلمة أو الوالدين أو المرشد التربوي دون خوف
- التعبير عن المشاعر بصدق ولطف عند التعرض للتنمر
- معاملة الآخرين بلطف، والحديث عن الأشياء الجيدة لديهم
- المشاركة في الأنشطة المدرسية والجماعية التي تعزز الصداقة
- الترحيب بالزملاء الجدد لكسب أصدقاء ودعم اجتماعي
- إعداد لوحة قواعد للصف من أجل صف خالٍ من التنمر
- تعزيز الثقة بالنفس والاعتزاز بالقدرات والمهارات الخاصة