مواجهة التنمر

طرق مواجهة التنمر:

- طلب المساعدة من المعلم/المعلمة أو الوالدين أو المرشد التربوي.
- التعبير عن المشاعر دون خوف.
- 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.