ما الذي تفعله إذا تعرّضت للتنمر

من حقك أن تشعر بالأمان والسلامة. وإذا كنت تتعرض للتنمر، إليك بعض الأفكار لتعرف ما يمكنك فعله.

أخبر شخصا ما عن ذلك **.**تحدث إلى صديق تثق فيه أو معلم أو مقدم رعاية يمكن أن يستمع إليك ويدعمك وربما يساعدك على تحديد ما يمكنك فعله.

* تحدث إلى أصدقائك – فيمكنهم مساعدتك على إخبار المعلم أو والديك أو يساعدونك على تحسين معنوياتك.
* تحدث إلى والديك – اخبرهم بما يحدث.
* تحدث إلى معلمك أو أحد الموظفين بالمدرسة – اخبرهم بما يحدث. وإذا لم ترغب في القيام بذلك علنا، اطلب مقابلة المعلم بحجة أي سببٍ آخر، مثلا بخصوص فروض مدرسية.
* إذا لم يكن بمقدورك الحديث إلى شخصٍ ما وجهاً لوجه، بإمكانك زيارة الموقع الالكتروني لمساعدة الطفال   
  على [http://www.kidshelp.com.au/](http://www.kidshelp.com.au/%20)  أو الاتصال بالخط الهاتفي لمشورة الأطفال على الرقم   
  1800 55 1800.

جرِّب بعض الاستراتيجيات التي أفادت آخرين .جرِّب هذه الاستراتيجيات فقط إذا لم يكن ثمة خطر مباشر عليك من أذى جسدي محتمل وإذا كنت واثقا من قدرتك على القيام بها.

* تجاهل التنمر – أدر ظهرك له وابتعد.
* تظاهر بعدم التأثر أو بعدم الاهتمام بما يقولونه أو يفعلونه لك. يمكن أن تقول "حسنا، على أية حال" وتبتعد عنهم.
* استخدم عبارات قوية وصارمة تبدأ بكملة "أنا"؛ وقل للشخص الآخر "أريدك أن تتوقف عن ذلك" بنبرة قوية وواثقة. تمرن على ذلك مع أصدقائك.
* استخدم طريقة "التمويه" وذلك بقول تعليقات مزاحية أو مرحة تجعل الشخص الآخر يعتقد أنك لا تهتم بما يقوله.
* اطلب من أصدقائك الحديث بالنيابة عنك. وتذكر أن تقوم بنفس الشيء من أجلهم!

حاول أن تكون إيجابيا. **ركز على كل الأشياء التي تجيد القيام بها، والناس الذين يحبونك ويهتمون بك. ودوِّن أفكارك وأحاسيسك تجاه التنمر لتساعدك على التفكير بوضوح فيما يمكنك فعله.**

تنزه مع أصدقائك واصطحب الناس الذين يشعرونك بقيمة نفسك. **الأصدقاء الحقيقيون يحترمونك ويشجعونك ويدعمونك. وهُم يهتمون براحة بالك وتسعد بصحبتهم. وسوف تكوِّن صداقات جديدة عن طريق احترام وتشجيع ودعم الآخرين.**

حاول أن تحل المشكلة وراء التنمر. **إذا شعرت بالأمان في قيامك بذلك، تحدث إلى الأشخاص الذين يمارسون ضدك التنمر واسألهم كيف يمكنكم حل المشكلة معاً.**