

Australian Government

التنمّر: تعرّفوا على كيفية اكتشافه، وساعدوا في وضع حدّ له.

يصعب اكتشاف التنمّر أكثر مما تظنون وهو أكثر شيوعًا مما تعتقدون. قد يحدث التنمّر وجهًا لوجه أو عبر الإنترنت، ولكن عندما نعرف كيفية التعرّف عليه، نكون أكثر قدرة على إيقافه. أطلقت الحكومة الأسترالية موارد مجانية على الموقع www.LetsStopBullying.gov.au لمساعدة أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية والشباب على فهم التنمّر وغيره من السلوكيات الضارة الأخرى، والتعرّف على علاماتها ومنعها.

كيفية اكتشافه

أحيانًا نلاحظ التنمّر بسهولة، ولكنه غالبًا ما يحدث بطرق خفية يصعب ملاحظتها. وهذا ما يجعل التعرّف عليه أكثر صعوبة.

قد يشمل التنمّر سلوكيات ضارة مختلفة تمنع الأفراد من الشعور بالأمان والاحترام والاندماج.

قد تشير التغيّرات في سلوك أحد صغار السن أحيانًا إلى تعرّضه للأذى. من المهم مراعاة هذه العلامات مع الأخذ في الاعتبار وضع صغير السن وظروفه.

يمكن أن تشمل أنواع التنمّر وغيره من السلوكيات الضارة ما يلي:

- **التنمّر الجسدي:** يحدث وجهًا لوجه وقد يتضمن التسبّب بأذى جسدي أو إتلاف الممتلكات أو سرقتها.
- **التنمّر اللفظي:** يتضمن التهديدات أو إطلاق الألقاب المسيئة أو إهانة شخص ما.
- **التنمّر الاجتماعي:** يشمل استبعاد الشخص أو نشر الشائعات.
- **الأذى عبر الإنترنت:** يحدث عند استخدام التكنولوجيا للمضايقة أو التشهير أو الإيذاء، بما في ذلك نشر معلومات ضارة. ويمكن أن يؤدي التنمّر الإلكتروني والتقنيات الرقمية الجديدة، مثل الصور التي يتم إنشاؤها أو تعديلها باستخدام الذكاء الاصطناعي، إلى أشكال جديدة من الأذى.

هذه ليست قائمة شاملة، ويجب التعامل مع جميع أشكال التنمّر والسلوكيات الضارة بجدّية.

كيفية المساعدة في وضع حدّ له

لكلّ شخص دور في المساعدة على إيقاف التنمّر. ويشمل ذلك أولياء الأمور، ومقدّمي الرعاية، وقادة المدارس، والمعلمين، والعاملين في المدارس من غير المعلمين، والطلاب، وأفراد المجتمع عمومًا.

يمكننا جميعًا البدء بالتعرّف أكثر على التنمّر، ومعرفة ما ينبغي فعله عند ملاحظته، وكيفية المساعدة في منعه.

إذا كنت تتعرّض للتنمّر، فمن المهم أن تتذكر أنك لست وحدك، وأن هناك دعمًا متاحًا لك.

كيفية بدء الحوار

نشرت الحكومة الأسترالية موارد مجانية تساعد أولياء الأمور، ومقدّمي الرعاية، والشباب على فهم التنمّر وغيره من السلوكيات الضارة الأخرى، والتعرّف عليها ومنعها.

يمكنكم الاطلاع على ما يلي على الموقع الإلكتروني LetsStopBullying.gov:

- نشرات توعوية
- رسوم معلوماتية ومقاطع فيديو إرشادية
- أدوات تساعد على بدء الحوار والتفكير في الموضوع.

يجري أيضًا إعداد موارد للعاملين في المدارس، وستكون متاحة لاحقًا في عام 2026.

هل تتعرّض للتنمّر؟

إذا كنت تتعرّض للتنمّر، فهناك دعم خاص وسرّي متاح من:

Lifeline – 13 11 14

Beyond Blue – 1300 224 636

Kids Helpline – 1800 551 800

13YARN - لشعوب الأمم الأولى – 13 92 76

The Suicide Call Back Service (خدمة معاودة الاتصال للدعم في حالات الانتحار) – 1300 659 467

QLife لدعم مجتمع الميم+LGBTQIA – 1800 184 527

تعرّفوا على كيفية اكتشافه، وساعدوا في وضع حدّ له LetsStopBullying.gov.au