

# معلومات عن التنمر للوالدين

## Bullying Information for Parents

Bullying is the repeated behavior of someone who uses their power to control, scare or harm another person. Children who are bullied may become depressed and anxious. They may also have other physical and mental health problems, as well as problems with their schoolwork.

التنمر هو سلوك متكرر من جانب شخص ما يستخدم سلطته للتحكم في شخص آخر، أو إخافته، أو الإضرار به. قد يشعر الأطفال الذين يتعرضون للتنمر بالاكئاب والقلق. كما أنهم قد يصابون كذلك بعدد من المشاكل الجسدية أو العقلية الأخرى، إلى جانب مشاكل في المدرسة.

### Bullying Can Happen in Different Ways

Verbal ways include:

- Name calling or mean comments
- Making threats
- Making fun of someone's race, religion, sexual orientation, health needs or the way they look or talk
- Saying they will share hurtful information about them unless they do what they want

Physical ways include:

- Hitting, kicking, slapping, shoving or spitting
- Taking or damaging things
- Forcing someone to do something they do not want to do with the purpose of hurting them

Social ways include:

- Leaving someone out of activities
- Starting rumors or spreading gossip about someone
- Telling others not to be friends with someone
- Using hurtful nicknames for someone, even after being asked to stop

### قد يتخذ التنمر صورًا متعددة

تتضمن الصور الشفهية ما يلي:

- توجيه الشتائم أو التعليقات البذيئة
- التهديدات
- السخرية من أصل الشخص أو دينه أو توجهه الجنسي أو احتياجاته الصحية أو الشكل الذي يبدو عليه أو يتحدث به
- القول بأنهم سيحكون عنهم معلومات مؤذية ما لم يقوموا بشيء معين يريدونه

تتضمن الصور المادية ما يلي:

- الضرب أو الركل أو الصفع أو الدفع أو البصق
- أخذ الأشياء الخاصة أو إتلافها
- إجبار شخص ما على فعل شيء لا يرغب بفعله بغرض إيلامه

تتضمن الصور الاجتماعية ما يلي:

- استبعاد شخص ما من الأنشطة
- إطلاق الشائعات أو نشر النميمة عن شخص ما
- إخبار الآخرين بعدم مصادقة شخص معين
- استخدام الألقاب المهينة لشخص ما، حتى بعد أن يُطلب منه التوقف عن ذلك

Cyberbullying is bullying that takes place using digital devices like cell phones, computers and tablets. It may involve texting, email, sharing photos or videos, messaging or social media apps (like Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat and YouTube).

التنمر عبر الإنترنت هو التنمر الذي يتم باستخدام الأجهزة الرقمية مثل الهاتف المحمول أو أجهزة الكمبيوتر أو التابلت. وقد يتضمن إرسال الرسائل، أو البريد الإلكتروني، أو مشاركة الصور أو مقاطع الفيديو أو المراسلة أو تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي (مثل فيسبوك وتويتر وإنستغرام وسنابتشاب ويوتيوب).

## Teach Your Child About Bullying and Watch for Signs

- Read books or watch videos or movies about bullying with your child. This may help your child to know if they or others are being bullied.
- Practice what your child can do or say if someone tries to bully them or someone else.
  - › It is best to ignore a bully, walk away and tell an adult.
  - › It is not a good idea to fight back physically or with words.
- Watch your child's social media activities and accounts. Check their phone, computer or other devices.

## Ask Questions

Talk and carefully listen to your child. Ask questions that cannot be answered with just a "yes" or a "no," such as:

- Who did you eat lunch with at school?
- What do you think about the other children in your class?
- How did your clothes get dirty or torn?
- What happened to your money, books, toys, phone?
- What nicknames do other children have for you? Do you like this nickname?
- What happens when someone you see is picked on?

## عليكم إعطاء الطفل معلومات عن التنمر ومراقبة العلامات

- اقرأوا الكتب أو شاهدوا مقاطع الفيديو أو الأفلام عن التنمر مع طفلك. هذا الأمر من شأنه أن يساعد الطفل في التعرف على ما إذا كان هو أو آخرون يتعرضون للتنمر.
- يُنصح بتدريب طفلك على ما يمكنه فعله أو قوله إذا ما حاول شخص ما التنمر عليه أو على شخص آخر.
  - › من الأفضل تجاهل المتنمر، والابتعاد عنه، وإخبار شخص بالغ.
  - › ليست فكرة جيدة أن يواجه الطفل التنمر بالعراك البدني أو الكلمات.
- يجب متابعة أنشطة الطفل وحساباته على وسائل التواصل الاجتماعي. كما يجب فحص هاتفه أو جهاز الكمبيوتر الشخصي أو أي أجهزة أخرى.

## اطرحوا الأسئلة

تحدثوا إلى أطفالكم واستمعوا إليهم باهتمام. اطرحوا أسئلة لا يمكن الإجابة عنها بكلمة «نعم» أو «لا»، مثل:

- مع من تناولت الغذاء في المدرسة؟
- ما رأيك في الأطفال الآخرين في فصلك؟
- كيف اتسخت ثيابك أو كيف تمزقت ملابسك؟
- ماذا فعلت بنقودك، أو كتبك، أو ألعابك، أو هاتفك؟
- ما هي الألقاب التي يناديك بها الأطفال الآخرون؟ هل تحب هذا اللقب؟
- ماذا يحدث عندما ترى شخصًا آخر يتعرض للسخرية؟

For older children, you might ask:

- How do you and your friends work out problems with other people?
- What types of things do you and your friends share on social media?
- Tell me about the friend groups (cliques) at your school?

بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، يمكنك أن تسأل:

- كيف تقوم أنت وأصدقائك بتسوية مشاكلكم مع الآخرين؟
- ما هي أنواع الأشياء التي تشاركها أنت وأصدقائك على وسائل التواصل الاجتماعي؟
- أخبرني عن مجموعات الأصدقاء (الشلة) في مدرستك؟

## Signs a Child is Being Bullied

Physical signs:

- Clothes are dirty or torn
- Things are missing or broken
- Cuts, bruises or scratches they can't explain
- Headaches, stomachaches or physical problems with no medical reason

Changes at school:

- Acts out or has problems at school
- Will not take part in activities or follow directions
- Loses interest in doing schoolwork
- Does poorly in school all of a sudden

Social changes:

- Few or no friends, changes friend group or does not play with old friends
- Withdraws from friends and family
- Fears going to school or being around other children

Changes in how child acts:

- Moody, crying or has outbursts of emotion
- Has bad dreams and trouble sleeping
- Does not want to eat
- Talks about feeling hopeless, being worthless or suicide

## علامات على تعرض الطفل للتنمر

العلامات المادية:

- اتساخ الملابس أو تمزقها
- فقدان الأشياء أو تعرضها للكسر
- وجود جروح، أو ندبات، أو خدوش لا يستطيعون تبريرها
- الإصابة بالصداع، أو المغص أو التعرض لمشاكل جسدية أخرى من دون سبب طبي

التغيرات في المدرسة:

- التمثيل أو وجود مشاكل في المدرسة
- عدم المشاركة في الأنشطة أو اتباع التعليمات
- عدم الاهتمام بالأعمال الخاصة بالمدرسة
- ضعف الأداء في المدرسة فجأة

التغيرات الاجتماعية:

- تواجد عدد قليل من الأصدقاء أو عدم وجود أصدقاء على الإطلاق، أو تغيير مجموعة الأصدقاء أو عدم اللعب مع الأصدقاء القدامى
- الانسحاب بعيدًا عن الأصدقاء والأسرة
- التخوف من الذهاب إلى المدرسة أو التواجد في صحبة أطفال آخرين

التغيرات في سلوك الطفل:

- التغيرات المزاجية، أو البكاء، أو انفجار نوبات المشاعر الحادة
- التعرض للكوابيس ووجود مشاكل في النوم
- عدم الرغبة في تناول الطعام
- التحدث عن الشعور باليأس، وبأنه لا قيمة له أو عن الانتحار

## If your child is being bullied:

### Talk to Your Child:

- Tell your child bullying is never okay and praise them for telling you. Remind them that you need to know what is going on. It is your job to help and protect them.
- Tell your child that it is not their fault and they have a right to feel safe.
- Explain that it is NOT tattling to tell if someone does something to hurt or bother them or another person.
- Help your child to know who are the safe or trusted adults to go to.
- Talk with them about how to avoid places, if they can, where the bullying happens.
- Tell them to do activities near adults and other groups of people. Bullies tend not to act out around adults.
- Tell your child to use the “buddy system” so they are not alone.

### Work with Your School:

- If your child is being bullied at school or by another student outside of school, contact the school to report it. Include the teacher, school counselor and school principal. There are rules at school about bullying.

### Report it to Others:

- Report bullying when it happens through social media or websites to the computer experts who manage the site. They can remove the content, block users or delete accounts.
- Contact the bully’s parents, if possible. They may not know what their child is doing.
- For threats of physical harm or violence, contact the police.

## في حالة تعرض الطفل للتنمر:

### تحدثوا مع الطفل:

- أخبروا طفلك أن التنمر ليس أمرًا طبيعيًا أبدًا وادمحه كونه قد أخبرك بالأمر. يمكنكم تذكير الطفل بأنكم بحاجة لمعرفة ما يحدث. مهمتكم مساعدته وحمايته.
- أخبروا الطفل أن ذلك ليس خطأه وبأنه لديه الحق في أن يشعر بالأمان.
- اشرحوا له أنه ليس من الصعب معرفة ما إذا كان شخص ما يفعل شيئًا لإيذائه أو إزعاجه أو يفعل ذلك لشخص آخر.
- ساعدوا الطفل في التعرف على الأشخاص البالغين الآمنين أو من يمكنه الوثوق بهم واللجوء إليهم.
- تحدثوا معه عن كيفية تجنب الأماكن التي تقع فيها أحداث تنمر، إن أمكن.
- أخبروه بالقيام بالأنشطة في مكان قريب من البالغين ومجموعات الأشخاص الأخرى. حيث يميل المتنمرون إلى عدم إظهار تنمرهم في حضور البالغين.
- أخبروا الطفل بأن يتبع «نظام مرافقة الأصدقاء» لكي لا يكون وحيدًا.

### تعاونوا مع المدرسة:

- إذا ما كان الطفل يتعرض للتنمر في المدرسة أو من قبل طالب آخر خارج المدرسة، ينبغي الاتصال بالمدرسة لإبلاغها بالأمر. أشركوا معكم المعلم والأخصائي الاجتماعي بالمدرسة ومدير المدرسة. يوجد قواعد معمول بها في المدرسة بشأن التنمر.

### أبلغوا الآخرين بذلك:

- أبلغوا عن التنمر فور حدوثه من خلال وسائل التواصل الاجتماعي أو المواقع الإلكترونية لخبراء الكمبيوتر الذين يديرون الموقع. حيث يمكنهم حذف المحتوى، أو حظر المستخدمين، أو حذف الحسابات.
- اتصلوا بالوالدي الشخص المتنمر، إن أمكن. فقد لا يكونوا على دراية بما يقوم به طفلهم.
- في حالة التهديد بالإيذاء الجسدي أو العنف الجسدي، فيجب الاتصال بالشرطة.

### Provide Support and Help:

- Think about counseling or therapy for your child if you see changes in how they are acting.
- If you feel that your child might try to harm themselves, go to the closest emergency department for help right away.

### قدموا الدعم والمساعدة:

- فكروا في الحصول على الاستشارات أو العلاج للطفل إذا ما لاحظتم حدوث تغييرات في طريقة تصرفه.
- إذا ما شعرتم أن الطفل قد يحاول إيذاء نفسه، اذهبوا إلى أقرب قسم للطوارئ للحصول على المساعدة على الفور.

## Special Needs Children

When a child with special needs is bullied at school, by law, the school has to use an IEP (Individualized Education Program) plan to deal with it. The IEP should describe what your child can do if they think they are being bullied and what the school will do to take care of the problem. Set up a meeting with the school principal, teacher and counselor as soon as you can.

## الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة

في حال تعرض طفلكم من ذوي الاحتياجات الخاصة للتنمر في المدرسة، يتوجب على المدرسة، بموجب القانون، اللجوء إلى خطة برنامج التعليم الفردي للتعامل معه. من المفترض أن يصف برنامج التعليم الفردي ما الذي يمكن أن يقوم به الطفل إذا ما ظن أنه يتعرض للتنمر، وما الذي يتوجب على المدرسة القيام به للتعامل مع هذه المشكلة. يمكنكم الترتيب لعقد اجتماع مع مدير المدرسة، والمعلم، والأخصائي الاجتماعي في أقرب وقت ممكن.