

# كيفية تقديم الدعم لطفلك إذا كان يتعرض للتنمر



كيف سيكون رد فعلك؟ هل ستقول:

"من الطبيعي أن يضايق الأطفال بعضهم البعض، فلاتكن شديد الحساسية، فقط ابتعد عنهم أو تجاهلهم".



"إنه أمر غير عادل، ولكن لا ينبغي أن تحدث ضجة وتصنع المشاكل. ركز فقط على دراستك".



مثل هذه الأنواع من الردود قد تجعل طفلك يشعر أنك لم تسمعه جيداً أو لم تفهم مشاعره بشكل كامل. وعلاوة على ذلك فقد لا يتوقف التنمر، مما قد يؤدي إلى خوف طفلك من الذهاب إلى المدرسة.

ماذا لو عاد طفلك إلى المنزل ذات يوم وأخبرك أن زملائه في الفصل يتذمرون عليه؟

ربما كانوا يسيئون إليه لفظياً، أو يهددونه، أو يضايقونه، أو يغذبونه بتعليقاتهم الساخرة، سواء بشكل شخصي مباشر أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

بدلاً من ذلك، جرب أن تقول ما يلي:

قد يجعلك التنمر تشعر بأنك مختلف أو تخجل من شيء لا يمكنك التحكم فيه، ولكن خلفيتنا الثقافية هي شيء يجب أن نفخر به."



"ستتحدث مع معلمك ومديرك ونحرص على أن يعلما بحدوث ذلك التنمر، حتى يتمكنا من مساعدتك".

"شكراً لإخباري بهذا، ويسعدني أنك تثق بي وتخبرني بهذه الأمور."



هذا النوع من التواصل يساعد طفلك على الشعور بالأمان ويسجعه على إخبارك بأي مشكلات قد يواجهها.

كما أنه يجعل طفلك يعلم بأنك تدعمه وستساعده في التوصل إلى حلول جنباً إلى جنب مع معلميه وغيرهم من البالغين المؤتمن بهم والمسؤولين عن سلامته.

كيف تشعر حيال هذا الأمر؟

إن طرح المزيد من الأسئلة المفتوحة على طفلك يساعد أيضاً في إعلامه بأنك تستمع إليه جيداً وتريد معرفة المزيد.

ماذا تريد أن تفعل الآن؟

# الجهات التي ستتواصل معها إذا كان طفلك يتعرض للتنمر



إذا كنت تعيش في نيويورك،  
فإليك بعض الموارد التي  
يمكنك الرجوع إليها:

## إدارة مدرسة طفلك



إذا لاحظت علامات الانزعاج على طفلك، فلا تتردد في التواصل مع مستشار التوجيه في المدرسة أو الأخصائي النفسي بها. ولمزيد من المعلومات عن المدارس العامة بمدينة نيويورك، يمكنك معرفة المزيد على موقعهم الإلكتروني.



## دليل الصحة النفسية



يمكنك تصفح دليل الصحة النفسية التابع للاتحاد الأمريكي الآسيوي للتواصل مع مئات من مقدمي الخدمة الذين يتحدثون 19 لغة آسيوية. يضم الدليل أيضاً مقدمي خدمات مدربين خصيصاً لتقديم الدعم للأطفال.

[mhd.aafederation.org](http://mhd.aafederation.org)

## شركاء المجتمع

هناك أيضاً منظمات مجتمعية في مدينة نيويورك تقدم التوجيه الأبوي وخدمات الصحة النفسية بلغتك. تواصل مع المنظمات المذكورة أدناه لمعرفة المزيد عن كيفية دعم رفاه طفلك وإعداده لتحقيق النجاح -ليس في المدرسة فحسب ولكن في حياته أيضاً.

**Arab American Association of New York**  
(718) 745-3523  
اتصل لتحديد موعد

**Council on American-Islamic Relations, New York**  
(646) 665-7599  
اتصل بالرقم  
info@ny.cair.com  
أو أرسل بريداً إلكترونياً إلى

**Garden of Hope**  
(877) 990-8595  
اتصل بالخط الساخن  
(من 9 صباحاً إلى 5 مساءً، من الاثنين إلى السبت)

**Hamilton-Madison House**  
(212) 720-4540  
اتصل بالخط الساخن  
(212) 349-3724  
أترك رسالة على الرقم

**Korean Community Services of Metropolitan New York**  
(718) 366-9540  
اتصل بالرقم

أو أرسل بريداً إلكترونياً إلى  
[infokcsmhc@kcsny.org](mailto:infokcsmhc@kcsny.org)

**Sikh Coalition**  
(212) 655-3095  
اتصل بالرقم

**South Asian Council for Social Services**  
(718) 321-7929  
اتصل بالرقم  
[sacss@sacssny.org](mailto:sacss@sacssny.org)  
أو أرسل بريداً إلكترونياً إلى

**Sapna NYC**  
(718) 828-9772  
اتصل بالرقم