wechu.org | 519-258-2146

1005 Ouellette Avenue, Windsor, ON N9A 4J8 | 33 Princess Street, Leamington, ON N8H

نوفمبر/ تشرين الثاني 2026

أعزائي الأهالي والأوصياء،

يُقام أسبوع **التوعية بالتنمر والوقاية منه** في أونتاريو من 15 إلى 21 نوفمبر/ تشرين الثاني 2026 . هذا هو الوقت المناسب لمعرفة المزيد عن التنمر وآثاره حتى يمكن التعرف عليه ومنع حدوثه.

أبلغ أكثر من 3 من بين كل 5 طلاب من أونتاريو عن تعرضه للتنمر في المدرسة (CAMH, 2025). لمعرفة المزيد عن مخاطر تعرض الأطفال للتنمر، والمخاطر على الأطفال الذين يمارسون التنمر، ودور الوالدين، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني PREVNet.ca.

إليك بعض الأفكار التي يمكنك أنت وطفلك القيام بها خلال هذا الأسبوع وما بعده:

- تحدث عن سبب كون التنمر خاطئاً وساعده على فهم تأثير أفعاله على الآخرين.
- اختر موقفاً كان فيه طفلك لطيفاً. اطلب منه طرح أسئلة، مثل: كيف جعله ذلك يشعر؟ ماذا كانت النتيجة؟ شجّعه على أداء عمل لطيف يومياً.
- تحدث معه حول ما يجب فعله إذا تعرض للتنمر أو إذا رأى شخصاً يتعرض للتنمر. دعه يعرف أنه من المقبول التحدث إلى شخص بالغ وطلب المساعدة.
- كُن نموذجا يحتذى به. إنهم يراقبونك. تحدث عن الإيجابيات التي تراها في كل فرد من أفراد الأسرة أو الأشخاص من حولك. حاول الاعتياد على رؤية الإيجابيات في الآخرين.
- دع طفلك يعرف أنه من المقبول أن يعبّر عن مشاعره السلبية، ولكن من المهم التعبير عنها بطرق لا تؤذي الآخرين. تحدثا معاً. اخرجا للتنزه. كن نموذجاً لهذه العادات الصحية لأطفالك.

لمزيد من المعلومات أو الدعم، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للوحدة الصحية في وندزور- إسيكس كاونتي أو:

- هاتف مساعدة الأطفال متاح للشبان على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع على الرقم 1-800-668-6868. يوفر فريقهم من المستشارين المدربين خدمة الرسائل النصية المجانية والدردشة الحية عبر الإنترنت أو عبر الهاتف للأطفال والمراهقين والشبان باللغتين الإنجليزية والفرنسية.
- يقدم مركز عافية الشباب في وندزور- إسيكس خدماته للشبان الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و25 عاماً دون قائمة انتظار أو الحاجة إلى إحالة.
- BullyingCanada، هي مؤسسة خيرية وطنية يمكن أن يتصل بها الشباب والكبار للحصول على المساعدة بشأن كيفية إيقاف التنمر. وهي متاحة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

نأمل أن تخصص كل أسرة بعض الوقت في هذا الأسبوع للمشاركة في هذه المحادثات الهادفة والمستمرة للمساعدة في خلق بيئة إيجابية لجميع الطلاب في وندزور- إسيكس كاونتي.

مع خالص التحية،

فريق التعزيز الصحي في المدارس بالوحدة الصحية في وندزور- إسيكس كاونتي

www.wechu.org/bullying