unicef | WORLD CHILDREN'S DAY

sixseconds
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



التنمر و المشاعر المختلفة

اسماء البطاقات

اختر بطاقة لموقف ما موقف يحدث... أو تخيل موقف تنمر يحدث لك	اختر بطاقة لشعور ما ما هو شعورك في هذا الموقف؟ أو تخيل ما يمكن أن تشعر به
اختر بطاقة لرغبة ما الذي يمكن أن يساعدك في أحد هذه المواقف؟ أو تخيل رغبتك	تخيل بطاقة سلوك أو تصرف اكتب في بطاقة ما الذي يمكن فعله لمساعدة شخص في أحد هذه المواقف

POP-UP FESTIVAL

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

unicef | WORLD CHILDREN'S DAY

مواقف مختلفة للتنمر

برجاء اختيار او تخيل بطاقات بها موقف تنمر مختلفة للمشاركين..كما يمكنك إضافة بطاقات فارغة من نفس اللون

مكتوب على خزانتي بالقلم (الدائم(ارجع إلى بلدك	زميل في الفصل مرر ورقة مكتوب فيها (قائمة بالبشعين) و اسمي مكتوب فيها	أنا في حفلة/ كل من بها يدخنون و يشربون الخمور و أنا لا أريد هذا
مررت بيوم كامل في المدرسة و لم يتكلم أي أحد معي قط... كأني غير مرئي	لقد رفعت يدي للإجابة في الفصل و المعلمة قالت لي أنها لن تختارني لأنه لا يوجد أحد يحب سماعي	ليس لي أي شخص اجلس معه وقت الغذاء,و الكل ينظر إلى و أنا أمر بين الصفوف بصينية الطعام
الاحظ طالب في فصلي يتنمر عليه بقية الطلاب باستمرار	قام أحدهم بنشر صور سيئة عني على صفحات التواصل الإجتماعي و الآن الجميع يتداولها	صديقي الذي يعجبني يحاول اقناعي بفعل أمور جنسية، لا أشعر بالراحة لفعلها
سمح لي أصدقائي بالحضور لحفلة نهاية هذا الأسبوع بشرط أن أحضر خمور أو مخدرات لهم	لا أكاد اذكر اخر مرة شعرت فيها بالإنتماء لهذا المكان	مهما نشرت على صفحتي الخاصة،دائما يصلني تعليقات مؤلمة
في صالة التدريبات الرياضية، قام المدربون بإختيار فرق للعب، و قد كنت أنا من اختاروه أخيرا مجددا	قررت معلمتنا أننا سنعمل معا في مجموعات، و لكن لا يرغب أحد أن يكون شريكي	أنا متأخرة في تحصيل دروسي بالفصل، فتوقفت عن المشاركة أو الانتهاء من واجبي.. و لم يلاحظ أحد هذا...

بطاقات المشاعر

التنمر و المشاعر المختلفة

برجاء اختيار بطاقة مشاعر لكل مشارك (ملحوظة:يمكنك طبعها اكتر من مرة)

مذهول	منعزل	مشمئز	غاضب
صامت	وحيد	متشوق لإرضاء	مستاء
مذعور	منفعل	محرج	خجلان
مجهد	مضطرب	خاوي	محطم
مندهش	فارغ	محتد	مخدوع
محدود	مغلوب	متعب	موجع
مهدد	حزين	مندفع	بارد
غارق	عاجز	أجوف	مضلل
متضائل	مضغوط	ياءس	مرتبك
محتاج ل	مسير	مرعوب	ميت
طامع	ثائر	مهان	مكتئب
قلق	مشمئز	ضئيل	مستميت

POP-UP FESTIVAL unicef | WORLD CHILDREN'S DAY

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

بطاقات الرغبات التنمر و المشاعر المختلفة

ببرجاء اختيار بطاقة رغبة لكل مشارك (ملحوظة:يمكنك طبعها اكتر من مرة بنفس اللون)

اخبرني بنكتة	كتف ابكي عليه	انصت إلي
اسعدني قليلا	مكان آمن	أنا حليفك
احضر لي حلوة	دعوة للجلوس معهم	لنفكر في شيء ما
اسألني عما أشعر	احضر لي المساعدة	حفزني لطلب الساعدة
شخص يدعمني في موقفي و رد فعلي	اخبر شخص مسؤول/او شخص ناضج	شخص يقول لي هذا غير صحيح
لا يعطي أي نصيحة	نصيحة	فقط ابق معي

POP-UP FESTIVAL

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

unicef | WORLD CHILDREN'S DAY

التنمر و المشاعر المختلفة

بطاقات رد الفعل

اعد بطاقات فارغة بلون جديد

رد فعلي لتحسين الأمور	رد فعلي لتحسين الأمور
رد فعلي لتحسين الأمور	رد فعلي لتحسين الأمور
رد فعلي لتحسين الأمور	رد فعلي لتحسين الأمور
رد فعلي لتحسين الأمور	رد فعلي لتحسين الأمور
رد فعلي لتحسين الأمور	رد فعلي لتحسين الأمور
رد فعلي لتحسين الأمور	رد فعلي لتحسين الأمور