

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی
زیباترین‌های زندگی

دیگر از قلدرها نمی ترسم!

راهنمای کودک برای برخورد با قلدرها

جی. اس. جکسون

تصویرگر
آر. دبلیو. آلی

مترجم
برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سخنی با والدین و مربیان

قلدری - رفتارهای مخرب و تکراری که با یک کودک می‌شود - به یک آزار فراگیر در بسیاری از مدرسه‌ها تبدیل شده است. در برخی مطالعات، مشخص شده است که ۷۵ درصد کودکان مورد قلدری همسالان خود قرار گرفته‌اند.

قلدری و زورگویی همیشه ریشه در «عدم تناسب قدرت» دارد؛ و می‌تواند فیزیکی، عاطفی و یا اجتماعی باشد. معمولاً پسرها زورگویی فیزیکی (هُل دادن، کتک کاری، پیچاندن دست دیگران) و دخترها زورگویی عاطفی و اجتماعی (مسخره کردن، شایعه پراکنی، دست انداختن) دارند.

تا این اواخر، زورگویی در مدرسه را امری عادی بین بچه‌ها تلقی می‌کردند. خصوصاً هنگامی که بچه‌ها کسی را دست می‌انداختند، تصور می‌شد این شرایط به کودک کمک می‌کند که برای حضور در دنیای واقعی قوی و آماده شود.

اما درحقیقت، این رفتارها اثر مخربی روی کودک می‌گذارند. بچه‌هایی که تحت این شرایط قرار گرفته‌اند، بیشتر احتمال دارد در سال‌های بعد، از افسردگی و کمبود اعتمادبه‌نفس رنج ببرند. از طرف دیگر، کسانی که در کودکی زورگو بوده‌اند، معمولاً این رفتار را تا بزرگسالی حفظ می‌کنند و بیشتر احتمال دارد دست به جنایت بزنند. بهترین راه برای اینکه کودک را از قلدری دیگران حفاظت کنیم، این است که به او یاد دهیم ساکت و منفعل نباشد. باید او را تشویق کنیم احساساتش را بیان کند و هر زمان تحت فشار و ناراحتی بود، «نه» بگوید. کودک باید بتواند با گفت‌وگو و بدون دعوا، از خودش دفاع کند؛ یا از شرایط خطرناک و ناخوشایند دوری کند. قلدرها کمتر دوروبر کسی که قوی و با اعتمادبه‌نفس است، می‌چرخند.

همچنین، باید کودک را تشویق کنید دربارهٔ اتفاقات مدرسه صحبت کند. به علامت‌هایی که نشان می‌دهند او احتمالاً مورد بدرفتاری قرار گرفته است، توجه کنید. علامت‌هایی مانند: گوشه‌گیری، عدم علاقهٔ ناگهانی نسبت به مدرسه، افت نمرات یا نشانه‌هایی از بدرفتاری فیزیکی. اگر این موارد مشاهده شدند، با معلم او تماس بگیرید و برای بهبود اوضاع برنامه‌ریزی کنید.

کودکان نمی‌توانند به‌تنهایی از پس قلدرها بریبایند. با پیاده کردن رفتارهای دلسوزانه و ارائهٔ آموزش‌هایی که کودک در این شرایط به آن نیاز دارد، والدین و مسئولان مدرسه می‌توانند از این سوءرفتار گسترده و فراگیر پیشگیری کرده و آثار منفی آن را به حداقل برسانند.



قلدری چیست؟

اگر کسی تو را دست می‌اندازد، اذیتات می‌کند، یا آشکارا با تو بدجنسی می‌کند - که این رفتارها هر روز و هر هفته تکرار می‌شوند - دارد «قلدری» می‌کند.

شوخی‌های کوچک، هُل دادن یا بحث‌هایی که بچه‌ها گاهی با هم دارند، با قلدری فرق دارد. قلدری عملی اتفاقی نیست، بلکه آزار دادن دیگران به صورت مداوم و از روی عمد است.

آیا کسی در سرویس یا زمین بازی مدرسه هست که همیشه دیگران را هُل می‌دهد، می‌زند یا اذیت می‌کند؟ آیا کسی در کلاس درس هست که همیشه و پیوسته بقیه را مسخره می‌کند؟ کاری که او می‌کند، قلدری است.

