

قلدری در کودکان و نوجوانان

نویسنده:

سوزان گرین

مترجم:

محبوبه رحمانزاده



سرشناسه: گرین، سوزان Green, Susan
عنوان و نام پدید آور: قلدری در کودکان و نوجوانان / نویسنده سوزان گرین؛ مترجم محبوبه رمضان زاده؛ ویراستار فرحناز صارم بافنده.
مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص. جدول ۲۲*۲۹ س م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸۳-۳۰-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی Don't pick on me: help for kids to stand up to & Deal with Bullies
موضوع: زورگویی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
Bullying--Juvenile literature موضوع:
موضوع: زورگویی -- پیشگیری -- ادبیات کودکان و نوجوانان
Bullying--Prevention--Juvenile literature موضوع:
موضوع: زورگویی مجازی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
Cyberbullying--Juvenile literature موضوع:
شناسه افزوده: رمضان زاده، محبوبه، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۹۴/۹۶۳۷ BF
رده بندی دیویی: ۳۰۳/۶۹
شماره کتابشناسی: ۴۷۱۹۳۷۹



www.ketab.ir

قلدری در کودکان و نوجوانان

نویسنده: سوزان گرین
مترجم: محبوبه رمضان زاده
ویرایش: فرحناز صارم بافنده
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
۲۰۰ جلد رحلی
قیمت: ۳۹۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب،
بن بست یکم، پلاک ۲ ۶۶۹۲۸۴۲۹ _ ۶۶۴۲۳۳۷۰

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزناً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۷	پیش گفتار
۸	فعالیت ۱: فرد قلدر چه کسی است؟
۱۱	فعالیت ۲: فرد قلدر چه احساسی در شما ایجاد می کند: ناراحتی، ترس و
۱۶	فعالیت ۳: فرد قلدر چه احساسی در شما ایجاد می کند: درد و رنج
۱۹	فعالیت ۴: شجاعانه نگاه و رفتار کنید
۲۴	فعالیت ۵: درست نگاه کنید، حس خوبی داشته باشید
۲۸	فعالیت ۶: خونسرد باشید
۳۱	فعالیت ۷: در برابر فرد قلدر مقابله به مثل نکنید
۳۴	فعالیت ۸: فاصله گرفتن از افراد قلدر
۳۷	فعالیت ۹: با اعتماد به نفس، گستاخ یا منفعل
۴۰	فعالیت ۱۰: صحبت کردن با اعتماد به نفس
۴۳	فعالیت ۱۱: امنیت در جماعت یافت می شود
۴۶	فعالیت ۱۲: من صدای تو را نمی شنوم
۴۹	فعالیت ۱۳: پیام من
۵۲	فعالیت ۱۴: با خنده و شوخی از شر قلدری خلاص شوید
۵۵	فعالیت ۱۵: من اینجا نیستم
۵۹	فعالیت ۱۶: موضوع را به یک بزرگتر قابل اعتماد بگویید
۶۲	فعالیت ۱۷: تعریف کردن ماجرا، بدگویی و غیبت نیست

- فعالیت ۱۸: حل مشکل ۶۷
- فعالیت ۱۹: شوخی یا قلدری؟ ۷۳
- فعالیت ۲۰: نام مستعار و لقب یا نام زشت به کسی دادن؟ ۷۶
- فعالیت ۲۱: تحقیر را تحمل نکنید ۸۱
- فعالیت ۲۲: مزاحمت چیست؟ ۸۴
- فعالیت ۲۳: تحمل شوخی را نداری؟ ۸۷
- فعالیت ۲۴: حذف شدن ۹۱
- فعالیت ۲۵: عملکرد خاموش ۹۴
- فعالیت ۲۶: بیشتر مراقب باشید ۹۷
- فعالیت ۲۷: ترسناک ترین قلدرها ۱۰۰
- فعالیت ۲۸: شایعات بی اساس و بدگویی کردن ۱۰۳
- فعالیت ۲۹: تلفن: این فقط یک بازی نیست ۱۰۶
- فعالیت ۳۰: قلدری سایبری ۱۱۰
- فعالیت ۳۱: کدکاری و رمز عبور ۱۱۳
- فعالیت ۳۲: عکس های خود را دور از دسترس دیگران قرار دهید ۱۱۸
- فعالیت ۳۳: وقتی فردی برای دوستانش قلدری می کند ۱۲۱
- فعالیت ۳۴: اگر من بودم این کار را برای تو انجام می دادم ۱۲۵
- فعالیت ۳۵: باند و اکیپ ۱۲۹
- فعالیت ۳۶: وقتی شاهد قلدری هستی ۱۳۳
- فعالیت ۳۷: روش های خوب برای مقابله با استرس ۱۳۷

پیش گفتار

آیا قلدری کردن به معنی کتک زدن یا مشت زدن است؟ آیا به معنی مسخره کردن یا دست انداختن کسی است؟ آیا به معنی اذیت و آزار شما توسط کودکان بزرگتر می باشد؟ آیا به معنی بدگویی و غیبت کردن است یا صدا کردن شما با نام و لقبی که واقعا شما را آزار می دهد؟ آیا به معنی شرمندگی کردن یا ایجاد حس حماقت و چهره هراسان در شما می باشد؟ در واقع، قلدری کردن شامل تمام موارد بالا به اضافه چند مورد دیگر است.

به طور متوسط هر کودک یک یا چند بار با فردی قلدر مواجه شده است. تقریباً مواجه نشدن با قلدری در طول زندگی غیر ممکن می باشد، زیرا کودکان زیادی همچون قلدرها رفتار می کنند. اکثر کودکانی که قلدری می کنند دوست دارند حس کنند که بر همه چیز تسلط دارند، قلدری کردن به آن ها حس قدرت و مهم بودن می دهد. برخی کودکان قلدری می کنند زیرا خودشان توسط قلدرها شاید برادر یا خواهر بزرگتر یا حتی والدینشان مورد آزار و اذیت قرار گرفته اند. آن ها فکر می کنند که رفتار درست اینگونه است. برخی از کودکان فکر می کنند با قلدری کردن محبوب تر می شوند و در مرکز توجه قرار می گیرند.

حال چگونه می توانید فرد قلدر را از دیگر افراد تشخیص دهید؟ خوب، همه قلدرها مشابه هم نیستند، بنابراین نمی توانید بگویید که یک فرد قلدر چه شکلی است ولی می توانید بگویید که چگونه رفتار می کند.

اگر فکر می کنید که قلدری موقعیتی است که با آن مواجه می شوید و در مقابل آن هیچ کاری نمی توانید انجام دهید، دوباره به این موضوع فکر کنید، زیرا شما نباید قلدری را تحمل نمایید. در واقع هیچ کس نباید چنین کند. کتاب «قلدری در کودکان و نوجوانان» همین مطلب را به طور کامل توضیح داده است. فعالیت های این کتاب شامل راهکارهای متفاوتی برای مقابله با قلدرها می باشد و به شما آموزش می دهد که چگونه آن راهکارها را به کار گیرید که برایتان مفید باشد. اکنون خواندن کتاب را شروع کنید. پس از پایان، با کمک فعالیت های این کتاب می توانید بگویید:

«به من گیر نده، من می دانم چگونه قلدری را مدیریت کنم»