

سر به سرم نذار

مقابله با قلدری



نویسنده: کاترین دپینو

ترجمه: حمید علیزاده

تصویرگران: بونی متیو و چارلز بیل

ویراستاری: گروه علمی رشد

انتشارات جوانان

تهران ۱۴۰۳

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.



سرشناسه: دپینو، کاترین. ۱۹۴۴ - م. Depino, Catherine

عنوان و نام پدیدآور: سر به سرم نذار «مقابله با قلدری / نویسنده کاترین دپینو؛ تصویرگران: بوتی متیو، چارلی بیل؛ ترجمه: حمید علیزاده؛ ویراستاری گروه علمی رشد. مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۳.

شابک: چاپ اول: ۵-۹۴-۷۴۷۵-۹۶۴-۹۷۸ چاپ دوم ۹-۷۳-۵۷۹۲-۶۲۲-۹۷۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: (Blue Cheese breath and stinky feet: howto deal with bullies, c2004)

موضوع: داستان‌های کودکان انگلیسی - قرن ۲۰ م شناسه افزوده: بیل، چارلز، ویراستار - Beyl, Charles

شناسه افزوده: حمید، ۱۳۴۴ - م. مترجم. فروست: داستان درمانی.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ س ۴ ۳۸۳ د ۴ ۱۵۵ دا رده‌بندی دیویی: ۸۲۳ / ۹۱۴ شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۹۵۶۰۵



سر به سرم نذار

مقابله با قلدری

کاترین دپینو

نویسنده:

حمید علیزاده

مترجم:

بونی متیو و چارلز بیل

تصویرگران:

گروه علمی رشد

ویراستاری:

۱۴۰۳

چاپ دوم: زمستان

۱۳۹۲

چاپ اول:

۵۰۰ نسخه

شمارگان

کارنگ

چاپ و مصاحفی:

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای ناشر محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بارگذاری این اثر بخشی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.

انتشارات رُشد

مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی



ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه خیابان شهدای ژاندارمری،

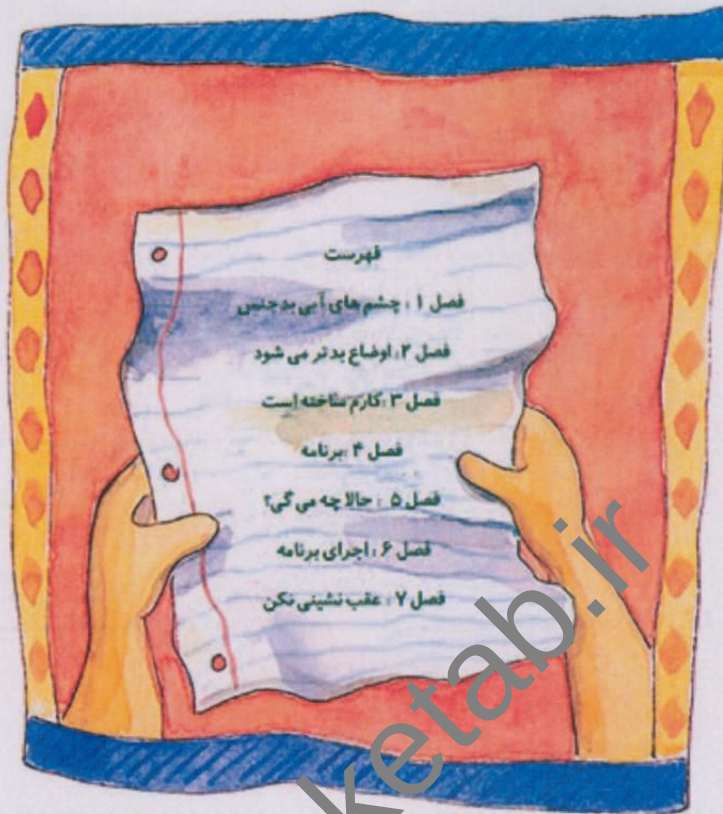
شماره ۴۱ - تلفن ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن خیابان شهید منیری جاوید،

شماره ۲ - تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

www.roshdpress.ir

تهران - ۱۴۰۳



سخن ناشر ۷

پیش‌گفتار ۹

سخنی با والدین و مربیان ۱۱

فصل ۱

چشم‌های آبی بدجنس ۱۳

فصل ۲

اوضاع بدتر می‌شود ۱۷

فصل ۳

۲۵ کارم ساخته است

فصل ۴

۳۱ برنامه

فصل ۵

۳۷ حالا چه می‌گی؟

فصل ۶

۴۳ اجرای برنامه

فصل ۷

۴۹ عقب‌نشینی نکن

www.ketab.ir

یکی از رمزهای اصلی تعلیم و تربیت کودکان و فرزندان، سخن گفتن با زبانی آشنا و قابل فهم برای آنان است. این موضوع بخصوص در مورد کودکان کوچکتر اهمیت بیشتری دارد و از همین روست که قصه‌نویسی برای کودکان و قصه‌گویی برای آنها در همه فرهنگ‌ها مورد توجه و تأکید بوده و هست.

در بین انواع مختلف قصه‌هایی که برای کودکان نوشته و خوانده می‌شوند، قصه‌هایی هم هست که بیشتر جنبه درمانی دارند، یعنی کودکان را با مشکلاتی که احتمالاً دچارش هستند آشنا می‌کنند تا بهتر بتوانند با این مشکلات مواجه شوند و در رفع آنها بکوشند. این قصه‌ها را، هر چند که زبانی ساده و روان دارند و گاه بسیار

کوتاه‌اند، معمولاً روان‌شناسان و متخصصانی می‌نویسند که در کار با کودکان، صاحب تجربه و صلاحیت علمی‌اند و نهادهای روان‌شناختی و حرفه‌ای معتبر جهان در حوزه رشد و تحول کودکان کار آنها را تأیید و تضمین می‌کنند.

انتشارات جوانه رشد پیشتر در راستای چاپ چنین مجموعه‌هایی در قالب قصه‌های کوتاه ویژه کودکان به انتشار مجموعه «مهارت‌های اجتماعی» پرداخت که خوشبختانه با استقبال پدر و مادرها و مربیان ارجمند روبرو شد. اینک مجموعه دیگری از این آثار با عنوان داستان درمانی تقدیم می‌گردد. مجموعه حاضر بیشتر به مشکلات عمده‌ای می‌پردازد که کودکان با آنها دست به‌گریبان هستند.



موضوع قلدری از جمله مشکلاتی است که کودکان و نوجوانان در مدرسه با آن روبرو می‌شوند. قلدری در ادبیات نوین تعلیم و تربیت عاملی عمده برای ترک تحصیلی و بی‌انگیزگی دانش‌آموزان محسوب می‌شود و گاه حتی آنها را به ترک تحصیل وا می‌دارد.

قلدری هنگامی رخ می‌دهد که گروهی از دانش‌آموزان در محیط آموزش باند یا دسته‌ای تشکیل می‌دهند و به اذیت و آزار دانش‌آموزان دیگر می‌پردازند. نویسنده که خود دارای دکترای تعلیم و تربیت است در کتاب حاضر این موضوع و شیوه رویارویی با آن را در قالب قصه‌ای جذاب مطرح می‌کند.

بیش گفتار

زبان یکی از الطاف خداوندی است که امکان ارتباط و رشد بهتر را به انسان می دهد. قصه خواندن یا قصه گفتن می تواند برای کودکان بسیار عبرت آموز، هیجان انگیز یا آرامش بخش باشد، به ویژه خواندن داستان برای کودکان خردسال که یکی از بهترین روش های پرورش تخیل در آنهاست. استفاده از موضوع های تخیلی و هدف دار در قصه گویی و قصه خوانی از سویی به روش های رشد کردن کودک در گوش کردن، تمرکز حواس و رشد زبان، و نیز به افزایش واژگان و درک مفاهیم کمک می کند و از سوی دیگر در تحول مفهوم «خود» یعنی در پرورش احساس درونی «من چه کسی هستم؟» و «چه می خواهم» مؤثر و مفید است.

قصه خوانی روشی است که می تواند کودک و خانواده را از وابستگی انحصاری به کارتون ها و داستان های تلویزیون خارج سازد و در شرایطی عاطفی و به دور از هیجان های نامطلوب، به سمت هدفی خاص هدایت کند. یکی دیگر از فایده های اصلی قصه خوانی برای کودکان این است که والدین فرصتی به دست می آورند تا آن را به طور کامل به فرزند خود اختصاص دهند. در کنار او می نشینند یا دراز می کشند و کودک در این فرصت ضمن اعتماد به قصه خوان - والدین، خواهر و برادر، یا مربی - وارد ماجراهایی می شود که هدف خاصی را دنبال می کنند که سرانجام به تغییر شناختی یا هیجانی در او منجر می شود.

کتابی که پیش رو دارید از مجموعه کتاب‌هایی است که توسط انتشارات انجمن روانشناسی امریکا تهیه شده و به گونه‌ای تخصصی و حرفه‌ای، در زمینه‌ای خاص به کودک کمک می‌کند. والدین، مربیان، مشاوران، و روانشناسان می‌توانند با توجه به موضوع کتاب و نیاز کودک، کتاب یا کتاب‌هایی از این مجموعه را انتخاب کنند و برای او بخوانند. به هنگام خواندن این کتاب‌ها به نکته‌های زیر توجه کنید:

- پیش از خواندن داستان برای کودک، اول خودتان یک بار آن را بخوانید.
- وقت مناسبی را برای این کار در نظر بگیرید.
- به هنگام خواندن داستان، صدای خود را در جاهای لازم تغییر دهید، بالا و پایین ببرید، آرام یا تند کنید. و هرگز همه داستان را با لحنی یک‌نواخت نخوانید.
- در مورد بعضی واژه‌ها و موقعیت‌های داستان با همدیگر حرف بزنید، ولی این کار باید خیلی کوتاه باشد. امیدوارم این مجموعه بتواند برای کودکان مفید باشد و در عین حال، الگوی مناسبی برای قصه‌نویسی و قصه‌گویی درمانبخش باشد.

سخنی با خواننده

برای هر کسی در زندگی اتفاق می افتد که از جانب دیگران، مورد اذیت، نامهربانی و حتی صدمه قرار بگیرد. در شغل معلمی، شاهد بوده‌ام که بسیاری از کودکان، هم از نظر عاطفی و هم از نظر جسمی، مورد زورگویی و قلدری قرار می گیرند.

خیلی سخت است که وقتی کسی را مسخره یا تهدید می کنند، بتواند همچنان احساس خوبی داشته باشد. این نگرانی در او ایجاد می شود که مبادا سر او چنان رفتاری است، یا آنکه دیگران فکر می کنند که او ضعیف است، یا اینکه اگر این حالت را به دیگران بگوید، ممکن است دیگران هم او را اذیت یا طرد کنند. ممکن است نگران سلامتی اش بشود. با اینکه تحمل درد سخت است ولی او دوست ندارد که به آدم قلدر، بهانه بیشتری برای آزار و اذیت بدهد. در چنین شرایطی، کودک و نوجوان احساس تنهایی می کند و نمی داند که برای کمک گرفتن چه کار کند. در چنین حالتی شما چه می کنید؟

در کتاب حاضر، استیو می داند که باید در مورد مشکلی که با گاس دارد کاری بکند، اما نمی خواهد که بچه های دیگر فکر کنند او بچه ننه یا ترسو است و این کار، وضعیت را بدتر می کند. او در شرایط سختی قرار دارد. در این داستان، معلم به والدین استیو تلفن می کند و آنها را در جریان مشکل فرزندشان می گذارد. او از اینکه والدینش از ماجرا مطلع بشوند بیم داشت. ولی برعکس آنچه فکر می کرد، حالا که آنها فهمیده اند، احساس بهتری پیدا کرده است. اعتماد کردن به والدین یا فردی دیگر موجب احساس آرامش و ایمنی می شود، یعنی

این احساس که اوضاع را می‌توان بهتر کرد، تو مقصر نیستی، سایرین برای تو اهمیت قایل هستند، و کمکی را که برای مقابله با آدم قلدر احتیاج داری به دست می‌آوری. اتفاق خوب دیگری که رخ می‌دهد آن است که استیو یاد می‌گیرد که دیگر اهمیتی ندهد که ممکن است چه اتفاقی بیفتد و اوضاع ممکن است بدتر شوند. همچنین یاد می‌گیرد که آدم همیشه می‌تواند به خودش کمک کند. این همان کاری است که استیو انجام می‌دهد. او و والدینش همفکری می‌کنند و راه‌های مختلفی برای **مقابله با قلدری** تمرین می‌کنند. اسم این کار را «برنامه» می‌گذارند.

این «برنامه» برای شما نیز می‌تواند مفید باشد. این برنامه روش‌های مفیدی را در بر دارد که برای اجتناب از هر نوع قلدری، دفاع در برابر آن، و خلع سلاح آن به کار گرفته می‌شود. این روش‌ها را به خوبی یاد بگیرید و آنها را به همراه والدینتان یا سایر اعضای خانواده تمرین کنید. حتی می‌توانید این برنامه را به تنهایی و در مقابل آینه تمرین کنید یا حتی در مقابل آکواریوم یا کوبه‌تان اگر مرتبه اول موفق نشدید، دلسرد نشوید. گاهی لازم است چند مرتبه تلاش کنید تا بتوانید جلوی قلدری دیگران را بگیرید. به یاد داشته باشید که اوضاع یک شبه رو به راه نمی‌شود؛ ولی اگر پیگیر باشید، همه چیز درست خواهد شد. هر قدر این روش‌ها را بیشتر به کار ببرید، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید و ترس کمتری احساس خواهید کرد. در این صورت، می‌توانید کارهایی را که باید انجام بدهید، بهتر به یاد بسپارید. و همیشه به یاد داشته باشید که تنها نیستید.

با آرزوی سلامتی برای شما

کاترین دپینو