

۱۴۹۹۴۹.
۹۲,۳,۲۵

به نام خدا

کتاب تمرین مواجهه با زورگویی برای نوجوانان

عزیزان من که به شما کمک می‌کنند با
پرخاشگری اجتماعی و تهدید اینترنتی مقابله کنید

نویسنده: دکتر کاسادا لومان، جولیا وی. نادر

مترجم: قاسم شمس - حمیرا پروریان

از سری کتاب‌های یاری‌رسانی فوری



عنوان و نام پدیدآور: کتاب تمرین مقابله با زورگویی برای نوجوانان. فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند با پرخاشگری اجتماعی و تهدید اینترنتی مقابله کنید
نویسندگان: ریچل کاسادا لومان، جولیا وی. تیلور؛ ترجمه: دکتر قاسم شمس، حمیرا پروریان.
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۱۱-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: The Bullying Workbook for Teens: Activities to help you deal with social aggression and cyberbullying, 2013.

موضوع: پرخاشگری در نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: زورگویی -- پیشگیری -- ادبیات کودکان و نوجوانان

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ج ۴ پ ۳ / BF۷۲۴

رده‌بندی دیویی: ۳۰۳/۴۳۰۸۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۷۸۵۸

بایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرام! این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد آن عمل ناصواب، موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسال جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود. در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

کتاب تمرین مقابله با زورگویی برای نوجوانان

تألیف: ریچل کاسادا لومان، جولیا وی. تیلور

ترجمه: دکتر قاسم شمس، حمیرا پروریان

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

تعداد صفحات: ۱۷۶ صفحه

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-8352-11-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۱۱-۲

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

پنج		مقدمه	۱
۱		زورگویی چیست؟	۲
۶		نخستین قدم به لامتن و ایمنی	۳
۱۰		نادیده بگیر. بد را کنش نشان دهید یا به کسی بگویید.	۴
۱۴		درخواست کمک	۵
۱۸		علیه تهدید اینترنتی گام های برداشتن	۶
۲۳		آیا این مسئله تهدید اینترنتی است یا نه؟	۷
۲۷		موضوع های خصوصی	۸
۳۱		تهدید (زورگویی) یا نمایش	۹
۳۵		فقط حذف کنید	۱۰
۳۹		اتحادها و همراهی ها	۱۱
۴۳		مهار آسیب	۱۲
۴۸		کم کردن فشار روانی ناشی از حملات اینترنتی	۱۳
۵۳		برنامه اجرایی شرایط بحرانی	۱۴
۵۷		ثبت وقایع روزانه	۱۵
۶۲		جعبه رمزگشای دلتنگی ها	۱۶
۶۶		مکان های خاص	۱۷
۷۰		فقط نفس بکشید	۱۸
۷۳		ورزش کنید	۱۹
۷۸		اعتماد به نفس تان را افزایش دهید	

۲۰	پاسخ‌های دندان‌شکن هوشمندانه.....	۸۲
۲۱	شوخ‌طبعی.....	۸۷
۲۲	در کنترل داشتن یا نداشتن؟.....	۹۲
۲۳	پذیرش خودتان.....	۹۶
۲۴	تفکر نادرست.....	۱۰۰
۲۵	جایگزین افکار منفی.....	۱۰۴
۲۶	دام تنهایی.....	۱۰۹
۲۷	گفتار خود - تحقیری.....	۱۱۳
۲۸	افسردگی.....	۱۱۷
۲۹	ابراز خشم.....	۱۲۴
۳۰	ترس غیر منطقی.....	۱۲۸
۳۱	اضطراب.....	۱۳۴
۳۲	همدلی.....	۱۳۹
۳۳	روابط دوستانه واقعی.....	۱۴۳
۳۴	روابط دوستانه سمی.....	۱۴۶
۳۵	قطع رابطه با دوستان.....	۱۵۱
۳۶	خودتوانمندسازی.....	۱۵۶
۳۷	اهمیت کسانی که نقش راهنما دارند.....	۱۶۰
۳۸	حرکت به جلو.....	۱۶۵

مقدمه

خواننده گرامی

آیا تاکنون برای تان پیش آمده است وقتی وارد کلاس می شوید، به طور ناخودآگاه احساس کنید که همه کلاسی‌های تان از شما بیزارند چون به شما می‌خندند یا با یکدیگر درگوشی صحبت می‌کنند؟ آیا برای تان اتفاق افتاده است وقتی در غذاخوری نشسته‌اید، احساس تنهایی کنید یا رفتار ناشایستی از جانب دوستی روبه‌رو شوید؟ آیا تا به حال با چنین رفتاری مواجه شده‌اید؟ دگران از نگاه کردن، صحبت کردن، یا حتی از راه دادن شما به جمع خودشان، خودداری کنند. اگر تاکنون به خاطر رفتار زورگویانه و تهدیدآمیز دیگران، احساس بدبختی و بیچارگی کرده‌اید، بدانید که تنها نیستید و راه‌هایی برای کمک به شما وجود دارد.

اسم من ویکتوریا است، و بیست ساله هستم. در کلاس ششم که بودم یک گروه از دخترها در کلاس تصمیم گرفتند مرا از نظر اجتماعی منزوی کنند و به عبارتی با من معاشرت نداشته باشند. آنها شایعه‌های رذیلانه‌ای پخش کردند و من را مسخره کرده و می‌خندیدند و از سبک مو و لباس‌های من برای خودشان مایه سرگرمی و وسیله تفریح ساخته بودند. من فکر می‌کردم این رفتار تحقیرآمیزشان هرگز پایان نمی‌یابد. در نتیجه آزار و اذیت دایمی‌شان و فشار عصبی حاصل از آن، بارها و بارها بدن‌ام کهیر زد. این فشار روانی غالباً باعث می‌شد که از هوش بروم و دائماً سرفه کنم. ناراحتی من اختلال فشار روانی پس‌آسیبی^۱ تشخیص داده شد و در سنین دوازده‌سالگی افکار خودکشی در من شروع شد. وقتی به دبیرستان رفتم، این مشکلات و ناراحتی‌ها بهتر نشدند. تعدادی از همان نوع اذیت و آزارها در اواسط دوره دبیرستان مجدداً شروع شد، و من قربانی تهدید اینترنتی شدم.

هنگامی که مورد زورگویی و تهدید قرار گرفتیم، احساس کردم که زندگی‌ام از کنترل خارج شده است. هیچ دوستی نداشتم، احساس ناامیدی می‌کردم و مکرر بیمار بودم. فکر می‌کردم که این زندگی، ارزش بودن ندارد. اما امروز، زندگی‌ام کاملاً متفاوت شده است! من خوشحال، سلامت و آزاد از اثرات زورگویی و ارباب هستم. من یک دانشجوی موفق در کالج هستم و برای صحبت کردن بر ضد رفتارهای زورگویانه و تهدیدآمیز، به جاهای گوناگون سفر می‌کنم.

زور شنید، و تهدید شدن یک محکومیت ابدی نیست. شما می‌توانید به پیش بروید، دوستانی پیدا کنید و شاد باشید. همان‌طور که خواندید، کتاب تمرین مقابله با زورگویی برای نوجوانان، ابزارها، مژم و ضروری برای مقابله با این موقعیت که در حال حاضر درگیر آن هستید و می‌خواهید به آن پایان دهید را در اختیارتان قرار خواهد داد. این کتاب می‌تواند به شما برای یافتن حمایت و پشتیبانی، راهنمایی‌هایی ارایه دهد و با برداشتن قدم‌هایی در این راه، خودتان را از تهدید و زور شنیدن، رها می‌کنید.

با آرزوی موفقیت برای شما

ویکتوریا دی ناتل