

قلدری نکن!

مقابله با قلدری بچه‌ها در خانه و مدرسه

«کتاب برای توانمندسازی بچه‌ها در برابر زورگویی و تمسخر»

نویسنده: ایولین ام. فیلد

مترجم: غلامحسین سائیر عابدی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۹

فیلد، ایولین، ام. (Field, Evelyn, M.)

قلدری نکن! مقابله با قلدری بچه‌ها در خانه و مدرسه / نویسنده ایولین ام. فیلد؛ مترجم غلامحسین سدیر عابدی؛ ویراستاری گروه علمی رشد

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۷۷-۰

یادداشت: عنوان اصلی:

Bully blocking : secrets to help children deal with teasing and bullying, 2007.

یادداشت: نمایه.

عنوان دیگر: مقابله با قلدری بچه‌ها در خانه و مدرسه.
موضوع: زورگویی (Bullying) -- پیشگیری (Bullying-Prevention)

موضوع: سر به سر گذاشتن (Teasing)

موضوع: سر به سر گذاشتن -- پیشگیری (Teasing--prevention)

موضوع: کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی (Children--Life skills guides)

شناسه افزوده: سدیر عابدی، غلامحسین، ۱۳۲۵ - ، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۳۹۱۲۲

رده بندی دیویی: ۳۰۲/۳

حق چاپ محفوظ است

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 پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

قلدری نکن!

مقاله: قلدری بچه‌ها در خانه و مدرسه

«شش راز برای توانمندسازی بچه‌ها در برابر زورگویی و تمسخر»

نویسنده: ایولین ا. جید

مترجم: غلامحسین سدیدعباسی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



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 منیری جابید (اردیبهشت)، شماره ۷۲،

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۹

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۵	بخش اول: درک زورگویی
۱۷	فصل اول: زورگویی - مروری کلی
۱۸	درباره زورگویی
۱۹	زورگویی کجا روی می‌دهد؟
۲۰	انواع زورگویی
۲۴	بازی قلدری
۳۱	فصل دوم: زورگوها و افراد هدف زورگویی
۳۲	درباره زورگو
۳۶	درباره شخص هدف زورگویی

فصل سوم: چه چیزی باعث زورگویی می‌شود؟ ۴۳

پارادوکس زورگویی ۴۴

عوامل فرهنگی ۴۵

نقش مدرسه ۴۵

نقش خانواده ۴۸

مسائل اصلی ۵۳

فصل پنجم: آسیب وارد شده ۵۷

عواملی برای فرد هدف زورگویی ۵۹

زورگویی - تونه بر - بران اثر می‌کند ۶۷

بخش دوم: اقدام کن ۷۱

فصل پنجم: ابتدا نگرسی های فرزندتان را تغییر دهید ۷۳

«متفاوت بودن بد است» ۷۴

«تقصیر من است» ۷۵

«من خیلی حساس هستم» ۷۵

«منی خواهم حقیقت را بپذیرم» ۷۶

«به چه جرئت از خانواده من انتقاد می‌کنند؟» ۷۷

«خودم می‌خواهم این کار را انجام دهم» ۷۷

«به عدالت اعتقاد دارم - این انصاف نیست» ۷۸

«من سعی کردم، اما فایده نداشت» ۷۸

«هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند کمک کند» ۷۹

تغییر بزرگ از درد به قدرت ۸۱

به قانون میانگین ها (احتمالات) احترام بگذارید ۸۴

قدرتتان را فعال کنید ۸۵

از لنگر استفاده کنید ۸۵

از بازخورد استفاده کنید ۸۶

«هیچ کس به من زورگویی نکرده است!» ۸۸

فصل ششم: والدین چگونه می‌توانند کمک کنند ۹۱

احساسات خودتان را بررسی کنید ۹۲

۹۴.....	در منزل چه روی می‌دهد؟
۹۷.....	مسئله را با فرزندان مورد بحث قرار دهید
۱۰۱.....	شما به عنوان مربی اجتماعی
۱۱۱.....	نقشه عمل والدین - راهنمایی‌های پرورشی
۱۱۸.....	برخورد با مدرسه فرزندان
۱۲۴.....	ارجاع تخصصی
۱۲۶.....	تغییر مدرسه
۱۳۱.....	فصل هفتم: مدارس چه کارهایی می‌توانند انجام دهند
۱۳۳.....	تعهدات اخلاقی و قانونی مدرسه
۱۳۴.....	روش‌های کاهش زورگویی در مدارس
۱۵۵.....	بخش سوم: شش راز برقراری ارتباط
۱۵۹.....	فصل هشتم: احساسات خود را نظارت کنید (از اول)
۱۶۰.....	زورگوها هم احساس دارند!
۱۶۱.....	احساسات اصلی
۱۶۳.....	آیا قدرت خود را از دست می‌دهید یا اینکه از آن سوءاستفاده می‌کنید؟
۱۶۷.....	فرمول‌بندی احساسات
	فصل نهم: درک آنکه چرا هدف زورگویی قرار می‌گیرید یا چرا به یک قاتل تبدیل می‌شوید
۱۷۹.....	(راز دوم)
۱۸۱.....	زمان و مکان نادرست
۱۸۱.....	عوامل ارثی
۱۸۶.....	عوامل محیطی
۱۸۹.....	نوجوانی
۱۹۲.....	خانواده شما
۱۹۷.....	مدرسه
۱۹۹.....	فصل دهم: در خود عزت‌نفس ایجاد کنید (راز سوم)
۲۰۴.....	سه گام اساسی برای عزت نفس خوب

۲۱۴	 نکاتی برای والدین
۲۱۷	 فصل یازدهم: به فردی معاشرتی، و دارای اعتماد به نفس تبدیل شوید (راز چهارم)
۲۱۸	 بازی ایجاد ارتباط
۲۲۳	 به تغییرات کوچک پاداش دهید
۲۲۳	 مهارت‌های قدرت غیر کلامی
۲۲۷	 بی‌حالت کردن چهره خودتان
۲۳۵	 مهارت‌های قدرت کلامی
۲۴۳	 فصل دهم: «بسته قدرت» خود را خلق کنید (راز پنجم)
۲۴۴	 انواع اصلی تسخر
۲۴۹	 استفاده از تلافی یا جواب‌های تند
۲۶۰	 پاسخ به زورگویی
۲۶۹	 فصل سیزدهم: یک شبکه حمایتی ایجاد کنید (راز ششم)
۲۷۰	 آدم‌های معاشرتی بهتر زندگی می‌کنند
۲۷۱	 طریقه ایجاد مهارت‌های اجتماعی
۲۸۰	 به فرزندان کمک کنید از محل‌های پرخطر دوری کنند
۲۸۳	 موضوعات تکمیلی برای معلمان
۲۸۳	 موضوعاتی برای معلمان
۲۸۵	 موضوعات کلاسی
۲۸۹	 یادداشت‌های نویسنده
۲۹۷	 سپاسگزاری
۳۰۱	 درباره نویسنده
۳۰۱	 نمایه
۳۱۷	 منابع

کتاب قلدری نکن! طرحی برای کمک به بچه‌ها، والدین و معلمان است که با زورگویی به هر شکل، اندازه و ظاهر تبدیلی مواجه هستند. همچنین می‌تواند به خانواده‌هایی که فرزندان آن‌ها گاه‌گاه یا به‌طور منظم قلدری می‌کنند، کمک کند. این کتاب خودیاری با فعالیت‌های کاربردی است که هر بچه یا بزرگسالی می‌تواند آن را به مرحله عمل درآورد. این کتاب به بچه‌هایی که هدف زورگویی قرار گرفته‌اند، نشان می‌دهد که چگونه توانمند شوند، و به بچه‌هایی که قلدری می‌کنند، نشان می‌دهد که چگونه از قدرت خودشان با احساس همدلی و احترام استفاده کنند. این کتاب برای والدین ایده‌هایی ساده، شفاف، و کاربردی فراهم می‌کند تا به فرزندان خود کمک کنند که از قربانی شدن یا زورگویی کردن جلوگیری کنند. خانواده‌ها می‌توانند اطلاعات و راهنمایی‌های لازم برای تبدیل موقعیت‌های دردناک مدرسه به تجربیات اجتماعی موفق را در این کتاب بیابند.

کتاب قلدری نکن! بر اساس تجربیاتی است که در مدت سی سال به عنوان روان‌شناس آموزشگاه‌ها و در درمان و مشاوره خصوصی، در کمک به بچه‌ها، والدین و معلمان آن‌ها کسب کرده‌ام. بسیاری از بچه‌ها راهکارهای موفق خود را در جلوگیری از زورگویی با من در میان گذاشته‌اند. من نیز الهامات و بازخوردهایی از ارائه‌هایم در کارگاه‌های آموزشی، سخنرانی‌ها و همایش‌ها در استرالیا، نیوزیلند، امریکا، ویتنام، بلژیک، اسپانیا و نروژ به دست آورده‌ام. و از زمان آغاز به کار تارنمای خودم، بازوردی جهانی دریافت کرده‌ام.

اعتماد به توسعه نظریاتم و نوشتن این کتاب اساساً ناشی از حمایت شدیدی است که از رسانه‌ها دریافت نموده‌ام. سال‌ها قبل، تری ویلسی روزنامه‌نگار سابق مرا به چالش کشید تا یک تمسخر در تلویزیون پاسخ دهم. او گفت: شما چاق هستید؛ برای آنکه نشان دهم شونی چگونه می‌تواند در برخورد با تمسخر و زورگویی مؤثر باشد، پاسخ من بدین صورت: داشوخی نکنید، من عظیم‌الجثم.

کتاب حاضر بر اساس پژوهش‌های من - ری - به‌خصوص اثری که خانواده‌ها می‌توانند بر رفتار بچه‌های زورگو یا تحت‌سوم داشته باشند، همچنین توان محدود بیشتر مدارس در کاهش زورگویی و تحقق رهیافت واقع‌گرایانه - تجدیدنظر و به روز شده است. والدین بسیاری مجبورند به فرزندان خود بیاورند که در یک نظام آموزشی ناکارآمد چگونه با زورگویی مقابله کنند. این کتاب نیز متأثر از تجارب تخصصی و شخصی اخیر خودم در مورد زورگویی در محل کار است. این امر زورگویی را برای توسعه مؤثر مهارت‌های بقای اجتماعی را نشان می‌دهد، که در همه جا مفید است، به‌خصوص اگر بعدها در محل کار با زورگویی روبه‌رو شوند.

در واقع، بیشتر بچه‌هایی که با آن‌ها ملاقات کرده‌ام، از آنکه به آن‌ها زور گفته شده بود، رنج می‌بردند: آن‌ها احساس ناتوانی، ناامیدی، ترس، خشم و افسردگی می‌کردند. آن‌ها نمی‌توانستند مهارت‌های جدید را به همان آسانی که سایرین یاد می‌گیرند، فرا بگیرند. آن‌ها مانند هر یک از قربانیان سایر صدمات روحی، به احساس همدردی، بردباری، و فعالیت‌های ساده برای کمک به خودشان نیاز داشتند. برای زورگو و قربانی، هر دو، زمان و تشویق لازم است تا نگرش و رفتار خود را تغییر دهند و به خودشان قدرت ببخشند.