

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی
بزرگ‌ترین‌های زندگی

دیگر از قلدرها نمی‌ترسم!

راهنمای کودک برای برخورد با قلدرها

جی. اس. جکسون

تصویرگر
آر. دبلیو. آلی

مترجم
برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه:	جکسون، جی. اس. Jackson, J.S
عنوان و نام پدیدآور:	دیگر از قلدرها نمی‌ترسم! راهنمای کودک برای برخورد با قلدرها/ نویسنده جی. اس. جکسون؛ تصویرگر آر. دبلیو. الی؛ مترجم برزو سریزدی. تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۶.
مشخصات نشر:	۳۳ ص. : مصور (رنگی)
مشخصات ظاهری:	مهارت‌های زندگی
فروست:	۱ - ۰۴ - ۸۷۳۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
شابک:	فیبا
وضعیت فهرست نویسی:	عنوان اصلی: Bye – Bye, Bully!: a kid’s guide for dealing with bullies, 2014
یادداشت:	گروه سنی: ب، ج
یادداشت:	Bullying in school زورگویی در مدرسه،
موضوع:	Self-defense دفاع از خود،
موضوع:	Social skills in children مهارت‌های اجتماعی در کودکان،
موضوع:	Self-confidence in children اعتمادبه‌نفس در کودکان،
شناسه افزوده:	الی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر Alley, R.W
شناسه افزوده:	سریزدی، برزو، ۱۳۵۰ -، مترجم ۱۳۹۶ د ۴۹۴۴ ج ۳۷۱/۵۸
رده بندی دیویی:	۴۹۶۲۶۶۶
شماره کتابشناسی ملی:	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

دیگر از قلدرها نمی‌ترسم!

جی. اس. جکسون

تصویرگر	آر. دبلیو. الی
مترجم	برزو سریزدی
ویراستار	محمدعلی معصومی
صفحه‌آرایی	نرگس محمدی
تعداد	۳۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۶
لیتوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد و متن	اکسیر
صحافی	پیام

۱ - ۰۴ - ۸۷۳۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸ : شابک

ISBN: 978 - 600 - 8733 - 04 - 1

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۶۰۰۰ تومان

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 بر بیایند. 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.

- جی. اس. جکسون





قلدری چیست؟

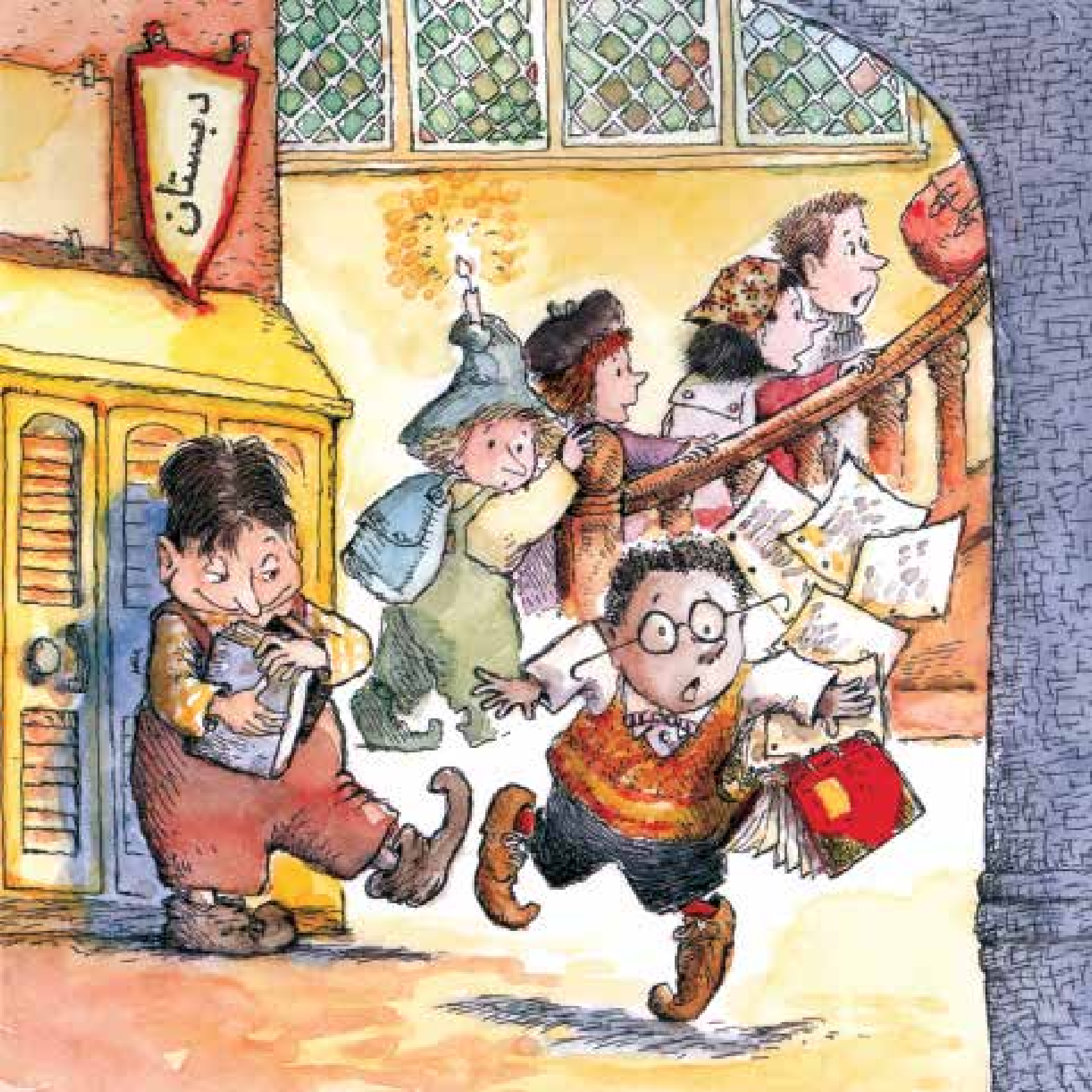
اگر کسی تو را دست می‌اندازد، اذیتات می‌کند، یا آشکارا با تو بدجنسی می‌کند - که این رفتارها هر روز و هر هفته تکرار می‌شوند - دارد «قلدری» می‌کند.

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.



دېستان





توتنهانستی

تقریباً همهٔ ما گاهی وقتها مورد زورگویی قرار گرفته‌ایم. این کار ممکن است توسط خواهر یا برادر، بچهٔ همسایه یا یکی از هم‌کلاسی‌هایمان انجام شده باشد. اگر کسی زورگویی کند، تو ممکن است احساس ترس، بی‌پناهی و تنهایی کنی، اما کارهایی هست که می‌توانی در مقابل زورگویی انجام دهی. یادت باشد: حق هیچ‌کسی نیست که مورد زورگویی قرار بگیرد. اگر بیشتر دربارهٔ قلدری بدانی، بهتر می‌توانی در مقابل آن از خودت دفاع کنی.





قلدرها چه شکلی هستند؟

آن‌ها ممکن است هر شکل و قد و قواره‌ای داشته باشند. آن‌ها را بیشتر با رفتارشان تشخیص می‌دهیم تا ظاهرشان. قلدرها معمولاً صدای بلندی دارند و خودخواه و زورگو هستند. آن‌ها با کارهایی که می‌کنند و چیزهایی که به دست می‌آورند احساس قدرت می‌کنند. قلدرها با دیگران بدرفتاری می‌کنند تا به چیزی که می‌خواهند برسند. بچه‌های قلدر تلاش می‌کنند با بد کردن حال دیگران، حال خودشان را خوب کنند. جالب اینجاست که آن‌ها این کارها را به این دلیل انجام می‌دهند که، از درون، خودشان احساس خوبی ندارند. برای همین اگر به دیگران زور بگویند، احساس قدرت بیشتری می‌کنند.

