



چگونه بزرگسالان می توانند از زورگویی جلوگیری کنند و آن را متوقف سازند

هزاران کودک در ترس از زورگویی به آنها، رنج از خوار و خفیف شدن، داشتن نمرات ضعیف و شکست روحی زندگی می کنند. و اگر شما فکرمی کنید این چیزی است که کودکان باید با آن مواجه شوند، اشتباه می کنید. کارهای زیادی است که شما می توانید در مقابله با زورگویی به کودکان در زندگی تان انجام دهید.

زورگویی هر هفت دقیقه یکبار در زمین بازی و هر ۲۵ دقیقه یکبار در کلاس درس رخ می دهد. (Pepler et al., 1997)

زورگویی چیست؟

زورگویی بعنوان تکرار یک عمل خصومت آمیز، آگاهانه، خودسرانه، عمدی و از طریق عدم تعادل قدرت، به قصد آسیب، و/یا خطر تجاوز مشخص شده است. هنگامی که زورگویی از بد به بدتر تبدیل می شود، ممکن است منجر به احساس وحشت در شخصی که مورد زورگویی قرار گرفته است بشود. اغلب بین کودکی که زورگوست و کسی که هدف زورگویی قرار گرفته احساسات متضادی وجود دارد. کسی که زورگوست ممکن است احساس هیجان، قدرت یا سرگرمی کند در حالی که شخص مورد هدف زورگو احساس ترس، خجالت یا جریحه دار شدن می کند.

زورگویی مشکل انضباطی نیست، بلکه مشکل ارتباطی است.

اگر در این مورد فکر کنید، اغلب افراد زمانی در زندگی خود هدف زورگویی قرار گرفته اند. آنها همچنین ممکن است که خود زورگویی کرده باشند یا، مسلماً کسی را که مورد زورگویی قرار گرفته دیده اند.

زورگویی ممکن است شکل های مختلفی داشته باشد، از جمله:

لفظی: طعنه زدن، فحش دادن و حقیر کردن؛ تهدید و ارباب کردن

اجتماعی: طرد شدن از گروه دوستان، تشکیل گروه های خرابکار، یا اذیت کردن گروهی

جسمی: تجاوز یا حمله کردن

اینترنتی: استفاده از کامپیوتر یا سایر روش ها برای اذیت کردن یا ترساندن

زورگویی دردآور و آسیب رسان است و مرحله ای عادی در رشد نیست.

چگونه می توان گفت که کودکی مورد زورگویی قرار گرفته

معمولاً کودکان هنگامی که مورد زورگویی قرار می گیرند چیزی نمی گویند زیرا خجالت می کشند یا از این می ترسند که کسی که آنها را مورد زورگویی قرار داده دوباره به سراغشان برود. بعضی اوقات کودکان فکر می کنند که باید بخاطر وابسته بودن سکوت کنند. رفتار کودک می تواند نشانه ای از زورگویی ارائه دهد حتی قبل از اینکه مایل به صحبت در باره آن باشد.

آیا نیازمند صحبت با کسی در باره زورگویی هستید؟

با شماره تلفن ۱-۸۸۸-۴۵۶-۲۳۲۳ تماس بگیرید (۲۴ ساعته، رایگان در آلبرتا).



علائم هشدار

- ترس از رفتن به مدرسه یا شکوه از احساس بیماری هنگام صبح.
- در رفتن از مدرسه یا شروع به ضعیف شدن در انجام کار مدرسه.
- "گم کردن" لوازم خود یا بازگشت به منزل با لباس‌ها یا کتاب‌های پاره و خراب شده.
- آمدن به منزل، یا رفتن به مدرسه، با بریدگی‌ها یا کبودی‌های غیر قابل توضیح.
- دچار کابوس شدن، کنار کشیدن، یا شروع به زورگویی به بچه‌های دیگر.
- سعی به صحبت در باره خودکشی.

هر کسی در پیشبرد جامعه، خانه و مدرسه مان برای ایجاد مکان‌هایی پر از امید و خوشحالی رلی دارد.

شما چه کار می‌توانید بکنید؟

اگر مشکوک شوید که کودکی مورد زورگویی قرار گرفته، از او مستقیماً سوال کنید. اگر پاسخ بلی است در اینجا هفت راه وجود دارد که شما می‌توانید فوراً کمک کنید:

۱. پیشنهاد آرامش. بگذارید کودک بداند که شما بمنظور حمایت از آنها در آنجا هستید و تمام تلاش خود را خواهید کرد که آنها احساس امنیت کنند. به کودک بفهمانید که زورگویی تقصیر آنها نیست. کودک را تشویق به دریافت کمک کنید نه اینکه صبر کنید تا گرفتار زورگویی شوند.

۲. کار با یکدیگر. مدرسه و والدین باید برای جلوگیری و توقف زورگویی باهم همکاری کنند. والدین باید بلافاصله با مدرسه تماس بگیرند و مطمئن شوند که اوضاع تحت نظر قرار خواهد گرفت تا کودک بلافاصله در امان باشد. مدارس باید برنامه‌ای برای سرپرستی و مداخله هنگام زنگ تفریح و ظهر تدارک ببینند و محیطی ایجاد کنند که شاگردان در امان باشند، از آنها مراقبت شود و بتوانند در صورت نیاز درخواست کمک کنند.

۳. برقراری نظم و ترتیب برای ایجاد امنیت. اگر زورگویی در راه مدرسه انجام گیرد، والدین می‌توانند ترتیبی دهند که فرزندان با یک بزرگسال یا کودکان حامی به مدرسه بروند یا شخصاً آنها را به مدرسه برسانند تا خطر زورگویی نسبت به آنها برطرف شود. در طول زندگی با فرزندان در این مورد که مطمئن شوند بخشی از یک گروه هستند و منزوی نباشند صحبت کنید.

۴. کمک به ایجاد اعتماد به نفس. بچه‌هایی که زورگو هستند سعی می‌کنند این کار را نسبت به کودکانی انجام دهند که در تنهایی به سر می‌برند. بنابراین کمک به کودکان برای ایجاد اعتماد به نفس در مهارت‌های اجتماعی‌شان تفاوت محسوسی ایجاد می‌کند. آنها را به شرکت در کلوب‌ها یا گروه‌های اجتماعی که علائقی مشابه با آنها دارند تشویق کنید.

۵. تمرین به دادن پاسخ‌های موثر. در طول زندگی به کودک خود بیاموزید که به کودکی که به آنها زور می‌گویند چگونه پاسخ دهند. مثلاً، یک کودک می‌تواند قاطعانه بگوید: "بس کن. من این را دوست ندارم" و دور شود.

۶. ایجاد عزت نفس. در طول زندگی برای یک بچه امکاناتی فراهم آورید که عملی خوب انجام دهد - یک کار، ورزش یا یک کار ذوقی - او را تحسین کنید که اعتماد به نفس او را بالا ببرد.

۷. ایجاد ارتباط. در طول زندگی کودک را تشویق کنید که با شما در باره احساسات و ایده‌هایش صحبت کند. این کار ممکن است زحمت زیادی داشته باشد تا بتواند مشکل را با شما در میان بگذارد و نترسد از اینکه نزد شما افشاکاری کرده است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره زورگویی، از این سایت دیدن کنید: www.bullyfreealberta.ca

آیا نیاز به صحبت با کسی در باره زورگویی دارید؟

با شماره تلفن ۲۳۲۳-۴۵۶-۸۸۸-۱ تماس بگیرید (۲۴ ساعته، رایگان در آلبرتا)