

برای مقابله با قلدری چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟

موضوع را با یکی در میان بگذارید

قلدری مسئله ای نیست که کسی در سکوت از آن رنج ببرد. اگر با این مشکل مواجه شدید یا شاهد آن بودید می توانید بلافاصله موضوع را با کسی که به او اعتماد دارید در میان بگذارید. این شخص می تواند؛

✖ یک دوست قابل اعتماد،

✖ یک معلم قابل اعتماد،

✖ یک شخص بالغ قابل اعتماد باشد.

نباید در برابر قلدری تنها بمانید. اگر خود یا دوستان تان در معرض قلدری قرار می گیرید بدون اتلاف وقت آن را با کسی که به او اعتماد دارید در میان بگذارید.



شجاع باشید و سکوت نکنید

به خود اعتماد داشته باشید و به اطرافیان خود جسارت بدهید تا در مقابل قلدری بایستند و جلوی آن را بگیرند. امکان دارد خودتان یا یکی از دوستان تان در معرض قلدری قرار بگیرید.

حرف زدن در این مورد به معنی فضولی نیست. فراموش نکنید که دارید برای کمک به یک نفر، کار خوبی انجام می دهید.

ممکن است فکر کنید بازی و تفریح می کنند و مضحک به نظر تان بیاید. با این حال فراموش نکنید شخصی که در معرض زورگویی قرار می گیرد، می ترسد و ناراحت می شود. همه باهمر بایستی در برابر قلدری بایستیم.



روابط دوستانه چگونه باید باشد؟

✖ بایستی احترام بگذاریم

✖ حرف های طرف مقابل را گوش کنیم

✖ قسمت کنیم

✖ مسخره نکنیم، اذیت نکنیم

✖ غدرخواهی کنیم

✖ بتوانیم نه بگوییم

✖ تشکر کنیم



در صورتی که تمایل دارید از خدمات بهداشت روحی و روانی ما بهره مند شوید، می توانید از نزدیک ترین دفتر آسام اطلاعات کسب کنید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل محرمانه بودن برگزار می شود.



info@sgdd-asam.org • sgdd.org.tr



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده آسام می باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.



face the world

پروژه افزایش آگاهی پانصدگان مغیر ترکیه در زمینه بهداشت روان و حمایت روان



قلدری همتایان

به کسانی که هم سن و سال ما یا در موقعیت برابر با ما هستند، همتا می گوئیم.

قلدری یا زورگویی همتایان چیست؟

عبارت است از ایجاد مزاحمت عمدانه و مداوم از طرف یک یا چند کودک برای کودکانی که تصور می کنند ضعیف تر و آسیب پذیر هستند. نوعی پرخاشگری است.

رفتار خشن با یک فرد به صورت عمدانه یا آسیب رساندن به او قلدری است. قلدری می تواند در مدرسه، زمین بازی، خانه و یا اینترنت اتفاق بیفتد. هر کسی در هر سنی ممکن است در معرض قلدری قرار بگیرد.

اگر کسی شما را هل دهد، کتک بزند، مسخره کند، وسایل شما را به زور تصاحب کند یا به آنها آسیب برساند، به شما لقی بدهد، عمداً شما را نادیده بگیرد، شما را طرد کند، یا به دلیل اینکه متفاوت هستید شما را مسخره کند

مرتکب قلدری شده است!



Hollanda Kraliyeti



قلدری نتایج زیانبخش در بر دارد.

اگر در معرض قلدری و زورگویی قرار می گیرید،
تقصیر شما نیست.

قلدری

اگر آسیب جسمی، عاطفی و یا سایبری در میان است
از طرف شخص یا اشخاص قوی اعمال می شود
بیش از یک بار تکرار می شود
این زورگویی است!

گاهی ممکن است آماج چنین رفتارهایی قرار بگیریم؛ امکان دارد آن را به رویمان نیاوریم، به خندیدن با دوستانمان ادامه دهیم و سعی کنیم ناراحتی مان را پنهان کنیم. با این حال باید یاد بگیریم که بازی و زورگویی را از یکدیگر تشخیص داده و اجازه قلدری به کسی ندهیم.

آدم قلدر پرخاشگر است. ممکن است اطاعت از او و تلاش برای برآوردن خواست هایش راه چاره نباشد.
اینکه بدانیم قلدری چیست و چگونه باید با آن مقابله کنیم بسیار مهم است!

قلدری انواع گوناگون دارد:

قلدری فیزیکی

قلدری فیزیکی یکی از انواع قلدری است که شامل رفتارهایی مانند زدن یک نفر، آسیب به وسایل دیگران و کشیدن موی دیگران می شود.



قلدری گفتاری

قلدری گفتاری علاوه بر فحش دادن، تهدید کردن و لقب دادن شامل رفتارهایی مانند مسخره کردن ویژگی های بدنی و ظاهر (قد، وزن، لباس، عینک)، طرز صحبت کردن و گویش و یا لهجه کودک می باشد.

قلدری اجتماعی

قلدری عاطفی شامل رفتارهایی مانند نادیده گرفتن دیگران، طرد یک نفر از گروه یا دایره دوستان، شرکت ندادن در بازی و غیبت و بدگویی و پخش شایعه می شود.
رابطه های دوستی برای همه کودکان مهم است. تلاش برای تأثیر منفی بر روابط، اعمال تبعیض و تلاش برای طرد یک نفر از گروه، رفتارهای نادرست و زورگویانه هستند.



قلدری سایبری

قلدری سایبری شامل ارسال پیامک با مضمون تحقیرآمیز، پخش بدون اجازه عکس های یک نفر در اینترنت، ارسال کامنت های توهین آمیز و پخش اخبار جعلی می شود.



در قلدری همتایان افراد زیر دخیل هستند:

1. شخصی که رفتار زورگویانه از خود بروز می دهد
2. شخص قربانی
3. تماشاگران

قلدری رفتاری است که تأثیر بسیار بدی بر روی رابطه های دوستی و محیطی که در آن حضور داریم می گذارد و برای همه زیانبخش است.

قلدر

شخصی است که از نظر فیزیکی و روانی در موقعیت قوی تری نسبت به قربانی قرار داشته و به او آسیب می رساند.

قربانی

شخصی است که در معرض زورگویی و رفتارهای مضر و مکرر شخص قلدر قرار دارد.



تماشاگر

در محیطی که رفتارهای زورگویانه انجام می شود حضور دارد اما گاهی در جهت جلوگیری از این رفتار ها برنداشته و در حد شاهد واقعه باقی می ماند.



هنگام مواجهه با قلدری چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟

- × می توانیم با صدای بلند «نه» گفته و جلویش را بگیریم
- × می توانیم برای بی اهمیت جلوه دادن گفته ها و کارهایش خود را مشغول به کاری کنیم
- × می توانیم به یکی از بزرگترها که اعتماد داریم خبر داده و کمک بخواهیم
- × می توانیم محل را ترک کنیم