



شناخت پدیده قلدری (زورگویی) و راه های مقابله با آن

مدرس : دکتر مریم السادات میر حسینی

آموزش خانواده

دبستان پسرانه دانشگاه شیراز

سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵

شناخت پدیده قلدری (زورگویی)



دکتر میرمسینی - مجمع آموزشی- فرهنگی دانشگاه شیراز
۰۹۱۷۷۱۱۱۵۰۰

○ **ارنست همینگوی :**

○ **بهترین آدم ها میل به زیبایی، شجاعت
خطر کردن و عادت به راست گفتن
دارند و همین فضایلشان آن ها را
آسیب پذیر می کند آن ها اغلب زخمی
و گاهی خرد می شوند.**

تعریف زورگویی یا قلدری : bullying

○ قلدری یعنی کلام و رفتار
پرخاشگرانه تکرارشونده
فردی با دیگری.

فیلم



فراوانی زورگویی یا قلدری :

حدود **۲۵ درصد** کودکان و
نوجوانان در مدارس ایران
قربانی قلدری می شوند و
بین ۱۵ تا ۲۰ درصد از
دانش آموزان مرتکب قلدری
می شوند.

مقایسه قلدری بین پسران و دختران:

دختران > پسران

اهمیت پیشگیری از قلدری :

حدود **۲۵ درصد** کودکان و
نوجوانان در مدارس ایران
قربانی قلدری می شوند و
بین ۱۵ تا ۲۰ درصد از
دانش آموزان مرتکب قلدری
می شوند.

نشانه‌های قربانی، قلدری شدن:

آسیب‌های بدنی بدون دلیل مشخص یا لباس، کتاب، لوازم یا جواهرات گم یا تخریب شده

- سردردهای مکرر یا معده درد، احساس بیماری یا بیماری ساختگی
- تغییر در عادات غذایی، مانند حذف ناگهانی وعده‌های غذایی یا پرخوری
- گرسنه برگشتن از مدرسه
- مشکل در خوابیدن یا کابوس‌های مکرر
- کاهش نمرات، انجام ندادن تکالیف مدرسه یا اجتناب از مدرسه
- از دست دادن ناگهانی دوستان یا اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی
- احساس درماندگی یا کاهش عزت نفس



قلدری فیزیکی: هل دادن، زدن، گرفتن وسایل یا آسیب رساندن به بدن کودک.

قلدری کلامی: تمسخر، فحاشی، لقب گذاری، تهدید یا تحقیر کلامی.

قلدری اجتماعی (رابطه‌ای): طرد کردن از گروه دوستان، شایعه‌پراکنی یا خراب کردن تصویر اجتماعی کودک.

قلدری سایبری: استفاده از فضای مجازی یا پیام‌ها برای آزار دادن، مسخره کردن یا تهدید دیگران.

فیلم



با توجه به علاقه وافرشان نسبت به جلب توجه و تسلط بر دیگران، تلاش می کنند خود را جذاب و قدرتمند نشان داده و دیگران را کوچک و خرد شمارند.

۱-الگوپذیری و تقلید زورگویی از اطرافیان یا همسالان

۲-مورد آزار قرار گرفتن کودک در محیط خانه و آسیب دیدگی شخصیت او

۳-عدم مهارت همدلی با دیگران

۴-انجام بازی های خشن مجازی یا تماشای فیلم های خشونت آمیز

۵-تمایل به جلب توجه دیگران و کانون توجه بودن

۶-عدم مهارت در استفاده مناسب از قدرت و توان خود

۷-فقر فرهنگی در مورد احترام گذاردن به دیگران

تفاوت زورگویی و قلدری با رفتار طبیعی کودک

فیلم

دکتر میرمسینی - مجمع آموزشی-فرهنگی دانشگاه شیراز
۰۹۱۷۷۱۱۱۵۰۰

زورگویی و قلدری کودکان از نظر نوروساینس بالینی:

در بسیاری از کودکان قلدر، فعالیت بیش از حد در آمیگدالا (**Amygdala**)، که مرکز پردازش هیجانات و به‌ویژه خشم و تهدید است، مشاهده می‌شود. این بیش‌فعالی باعث می‌شود کودک در برابر محرک‌های عادی نیز واکنش پرخاشگرانه نشان دهد. در مقابل، ناحیه قشر پیش‌پیشانی (**Prefrontal Cortex**) که مسئول کنترل تکانه‌ها، تصمیم‌گیری و همدلی است، معمولاً در این کودکان رشد یا عملکرد ضعیف‌تری دارد. این ناهماهنگی میان هیجان و کنترل شناختی، یکی از مهم‌ترین پایه‌های عصبی زورگویی است.

زورگویی و قلدری کودکان از نظر نوروساینس بالینی:

در قربانیان قلدری نیز تغییرات مغزی قابل توجهی دیده می شود. تجربه مداوم استرس اجتماعی و ترس از طرد شدن، باعث افزایش ترشح کورتیزول و فعالیت بیش از حد محور (HPA هیپوتالاموس، هیپوفیز، آدرنال) می شود. این فرآیند، در بلندمدت می تواند منجر به اضطراب، اختلال تمرکز، یا مشکلات تنظیم هیجان شود.

پیامدهای قلدری در کودکان قلدر:

نکته مهم این که بر خلاف تصور عموم پیامدهای منفی قلدری، منحصر به دانش آموز قربانی نیست و ابعاد زندگی فردی و اجتماعی دانش آموز قلدر را نیز در بر می گیرد از جمله:

- ۱- روی آوری به رفتارهای مجرمانه در آینده
- ۲- ترک تحصیل یا اخراج از مدرسه
- ۳- ابتلا به افسردگی یا اضطراب
- ۴- خشونت رفتاری در بزرگسالی با همسر یا فرزندان

پیامدهای قلدری در کودکان قربانی:

- ۱- کاهش روز افزون عزت نفس و اعتماد به نفس
- ۲- احتمال ابتلا به افسردگی یا اضطراب
- ۳- انزوا و کندی در روند رشد اجتماعی و ارتباط گیری با دیگران
- ۴- افت تحصیلی و ذهنیت منفی نسبت درس و مدرسه
- ۵- ناتوانی در برقراری روابط سالم با دوستان و همکاران در سنین بزرگسالی
- ۶- کاهش سازگاری اجتماعی و توانایی تطابق با محیط اطراف در ابعاد اجتماعی، خانوادگی، عاطفی، بهداشتی، تحصیلی و...

○ کارل یونگ :
○ این انسان آزار دیده است که آزار
می‌سازد
انسان سالم دیگری را شکنجه نمی‌کند.

راهکارهایی برای **پیشگیری و** **مقابله** با قلدری در مدرسه

دکتر میرمسینی - مجمع آموزشی-فرهنگی دانشگاه شیراز
۰۹۱۷۷۱۱۱۵۰۰

راهکارهایی برای پیشگیری و مقابله با قلدری در مدرسه



۱- تقویت اعتماد به نفس کودک قربانی

از آنجایی که یک قربانی تیپیک «قربانی منفعل»، دانش آموزی است مضطرب، نایمن و با اعتماد به نفس پایین و احتمالاً دارای دوستانی محدود یا بدون دوست، برای والدین مهم است که در جهت کمک به بهبود سازگاری فرزند خود تلاش کنند. یکی از این روش ها، افزایش اعتماد به نفس در کودک قربانی است بدین طریق که والدین باید استعدادهای بالقوه فرزند خود را رشد داده و در او نسبت به خودش، نگرش مثبت ایجاد نمایند.

۲- آموزش مهربانی و همدلی

کودکان از همان سنین کودکی باید یاد بگیرند و بدانند که رفتار آنها چه تاثیری می تواند روی دیگران بگذارد. لازم است بیاموزند که دیدگاه های دیگران را در نظر بگیرند و افراد مختلف را از نظر عاطفی درک کنند.

راهکارهایی برای پیشگیری و مقابله با قلدری در مدرسه



۳- شناسایی علائم هشداردهنده

اگر معلمان بتوانند علائم هشداردهنده قلدری را به موقع شناسایی و متوقف کنند، کمک زیادی به پیشگیری از قلدری در مدرسه خواهند کرد. علایمی مانند لقب دادن به دیگران، نادیده گرفتن یک کودک یا تمسخر و خندیدن بی رحمانه به او و تشویق دیگران به این کار.

۴- ایجاد فرصت هایی برای برقراری ارتباط

اگر دانش آموزان احساس کنند که همسالان آنها، عضوی از گروه یا جامعه هستند، کمتر یکدیگر را آزار داده و حتی در مقابل کودک قلدری که بر خلاف این جامعه حرکت می کند، می ایستند.

۵- استفاده از پتانسیل های هنر

هنر، ابزار قدرتمندی جهت ابراز احساسات کودکان و بیان افکارشان است. به عنوان مثال می توان جهت ترویج فرهنگ مبارزه با قلدری، مسابقات داستان نویسی، تئاتر، طراحی پوستر ضد قلدری و... در مدرسه برگزار کرد.

راهکارهایی برای پیشگیری و مقابله با قلدری در مدرسه



۶- ترویج فرهنگ استفاده از راه حل های مسالمت آمیز

نباید با وی به تندی و خشونت آمیز رفتار کرد؛ در غیر این صورت، ممکن است او به زورگویی های خود ادامه داده و نفرت بیشتری نسبت به دیگران پیدا کند. والدین و معلمان باید با تمرکز بر رفتارهای مثبت کودک، روش های تعامل مسالمت آمیز با دیگران را به او آموزش دهند.

۷- تنظیم قوانین مشخص و قابل اجرا

وجود قوانین مشخص و شفاف جهت پیشگیری و مبارزه با قلدری، به احتمال زیاد می تواند مفید واقع شود.

۸- تعامل سازنده و آزادانه

حقیقت این است که وجود تعامل صمیمانه و سازنده بین والدین و کادر مدارس با دانش آموزان، می تواند در پیشگیری از پدیده قلدری در مدارس، نقشی کلیدی را ایفا کند. آموزش نوجوانان می تواند به عنوان ابزاری موثر در جهت تغییر و جهت دهی رفتار آنان بکار گرفته شود. همچنین می توان از آن به عنوان وسیله ای برای کاهش مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان و افزایش مهارت های اجتماعی و رفتارهای مثبت آنان استفاده کرد.

راهکارهایی برای پیشگیری و مقابله با قلدری در مدرسه



۹- انجام اقدامات فوری

به محض آگاهی از یک رویداد قلدری در مدرسه، ابتدا موقعیت را شناسایی کنید. اگر پدر و مادر هستید، با فرزندان صحبت کنید یا اگر معلم هستید، همه دانش آموزان را در پیدا کردن راه حل مشارکت دهید. برای پیشگیری از قلدری، ارائه یک برنامه عملی منسجم ضروری است.

۱۰- برقراری ارتباط با همسالان

با راه اندازی گروه های بازی یا پیشنهاد برای گردش یا مهمانی آخر هفته به فرزند خود، کمک کنید تا با سایر دوستانش، ارتباط بیشتر و بهتری برقرار کند. هر چه کودک با همسالان خود ارتباط بیشتری داشته باشد، به طور چشمگیری احتمال آزار و اذیت او کاهش پیدا می کند.

۱۱- اطمینان از بهبود وضعیت موجود

ایمان داشته باشید که کودک با دریافت حمایت و کمک شما، امنیت و آرامش گذشته را پیدا خواهد کرد، قلدری متوقف شده و به مرور و با گذشت زمان، فرزندان دیگر مشکلی نخواهد داشت.

معرفی کتاب :

کتاب قلدری در مدرسه !

نویسنده: خالد بادپا

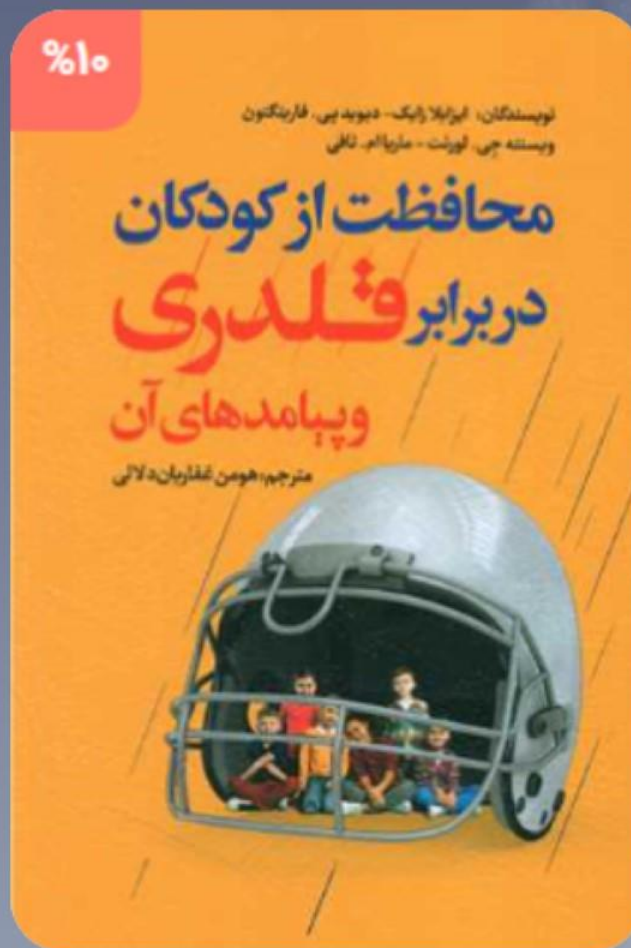
انتشارات: انتشارات رشد فرهنگ

دسته‌بندی: روانشناسی کودک و نوجوان

امتیاز ۴.۰ از ۱ رأی خواندن نظرات



معرفی کتاب :



دسته بندی	کتاب عمومی
موضوع اصلی	روانشناسی
موضوع فرعی	عمومی
نویسندگان	ایزابلا زایک ، دیوید پی فارزنگتون ، ویسنه جی. لورنت
مترجم	هومن غفاریان دلالی
نشر	جوانه رشد
شابک	۹۷۸۶۲۲۵۷۹۲۱۳۵



با تشکر از توجه شما

