

قوی باش اما نه قلدر

نویسنده:

ونسا گرین آلن

مترجم:

گلستان امینیان

ویراستار:

فروغ طافی

منصوره بیرانوند



سرشناسه	:	آلن، ونسا گرین Allen, Vanessa Green
عنوان و نام پدیدآور	:	قوی باش اما نه قلدر / نویسنده ونسا گرین آلن؛ مترجم گلستان امینیان؛ ویراستار فروغ طافی، منصوره بیرانوند.
مشخصات نشر	:	تهران: برگ و باد، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۹۳ ص: مصور (رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸۳-۳-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The No More Bullying Book for Kids: Become Strong, Happy, and Bully-Proof.
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	زورگویی -- پیشگیری -- ادبیات کودکان و نوجوانان Bullying -- Prevention -- Juvenile literature
	:	خشونت در مدرسه -- پیشگیری School violence -- Prevention
شناسه افزوده	:	امینیان، گلستان، ۱۳۵۸-، مترجم
شناسه افزوده	:	طافی، فروغ، ۱۳۵۸-، ویراستار
شناسه افزوده	:	بیرانوند، منصوره، ۱۳۶۰-۱۳۶۱/۱۵
رده‌بندی کنگره	:	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	:	[ج] ۳۰۲/۳۴۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۷۳۲۸۸۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

قوی باش اما نه قلدر

گلستان امینیان

برگ و باد

۵۰۰ نسخه

اول ۱۴۰۰

۶۰۰۰ تومان

که مترجم:

که ناشر

که شمارگان

که نوبت چاپ

که قیمت

ISBN: 978-622-94083-3-9



مرکز فروش کتاب:



۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

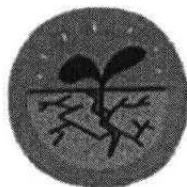
هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»



فهرست

۱	نامه‌ای به بزرگترها.....
۵	مقدمه.....
۹	فصل اول: شناخت قلدری.....
۳۳	فصل دوم: ایستادگی در برابر قلدری.....
۶۳	فصل سوم: راهکارهای مقابله با قلدری.....
۸۳	منابع.....



مقدمه

خواننده گرامی

بنده ونسا گرین آلن^۱ مشاور مدرسه‌ای در کارولینای شمالی هستم. من به تعداد زیادی از کودکان مهارت‌های حل مساله، غلبه بر چالش‌ها و بالا بردن عزت نفس را آموخته‌ام. این کتاب را نوشته‌ام تا شما هم بتوانید این کارها را انجام دهید. احتمالاً قلدرهای زیادی را می‌شناسید و یا ممکن است خودتان مورد قلدری قرار گرفته باشید، مطمئن باشید افراد زیادی مانند شما هستند. بسیاری از کودکان در سرتاسر دنیا گاهی با قلدری مواجه شده‌اند.

و این باعث می‌شود احساس درماندگی و تنهایی کنند و فکر می‌کنند برای رهایی از این احساس و شرایط، کاری بلد نیستند.

گرچه قلدری در مدرسه و محله بسیار رایج است اما به کمک مهارت‌هایی که خواهید آموخت، می‌توانید بر قلدری غلبه کنید. به کمک داستان، تکنیک و راهکارهایی که در این کتاب آورده‌ام، می‌توانید به این هدف مهم دست یابید.

این کتاب به شما اطلاعاتی ارائه می‌دهد که به کمک آن می‌توانید قوی و قدرتمند شوید، و رفتارهای زورگویانه را تشخیص دهید. قلدرها شکل و قیافه‌ی

^۱ Vanessa Green Allen

متفاوتی دارند و به اشکال مختلفی ظاهر می‌شوند. مهم این است که چگونگی رفتار آنها را شناسایی کنید..

در این کتاب تفاوت بین قلدری و آزار و اذیت را خواهید فهمید. در قدم بعدی، یاد خواهید گرفت که چگونه با رفتار و گفتار، با قلدری مقابله کنید. می‌فهمید که چه موقع از دیگران کمک بخواهید و چه برخوردی با افراد قلدر داشته باشید.

شناخت بهتری از قلدری مجازی و سایبری پیدا خواهید کرد. راهی برای دفاع منطقی از خودتان و دیگران پیدا می‌کنید و در نهایت معنی استقامت (یعنی سرسخت بودن) و گام‌های مختلفی که می‌توانید در جهت دفاع در مقابل قلدری بردارید را فرا خواهید گرفت. حتی موافقتنامه‌ای مخصوص خودتان به نام عهدنامه در پایان کتاب خواهید یافت که می‌توانید با دوستان و همکلاسی‌ها بر سر آن عهد ببندید.

نکات کلیدی و راهگشای کتاب به شما کمک خواهد کرد تا در موقعیت‌های دشوار چگونه راه خود را پیدا کنید.

این کتاب شامل تعدادی قصه و داستان‌های واقعی همراه با سوال و جواب است تا بتوانید میزان علم و دانش خودتان را در این زمینه ارزیابی کنید.

کتاب حاضر به گونه‌ای نوشته شده است تا آن را به راحتی بخوانید و درباره‌ی مطالب و مفاهیم آن با والدین، مربیان و دوستان خود بحث و گفتگو کنید. حالا دیگر وقت مطالعه‌ی کتاب است. امیدوارم با فراگیری مطالب آن زندگی

بدون قلدری و توأم با آرامش داشته باشید. شما تنها نیستید و پشتیبان دارید دلیل نوشتن این کتاب هم همین است. پس بیایید شروع کنیم!^۱

www.ketab.ir

^۱ در صورت نیاز می‌توانید از راه‌های زیر با ما در ارتباط باشید و مشاوره بگیرید:

تلفن مشاوره: ۹۰۹۹۰۷۰۳۰۷ - ۹۰۹۹۰۷۰۳۰۱

ایمیل: Ardavantaghna@gmail.com