

[قدری بسه]



راہکار عملی برای پایان دادن به
قلبی میان کودکان و نوجوانان

از: ابرگر می، تمرین و آموزش
مهارت‌های نرم برای به‌کار گرفتن راهکارها

سیگنه ویتسون
مترجم: نیری داور

نشر گوشه

۱۳۹۸

سرشناسه	: وایتسون، ساین، Whitson, Signe
عنوان و نام پدیدآور	: قلدری بسه: هشت راهکار عملی برای پایان دادن به قلدری میان کودکان و نوجوانان: بازی، سرگرمی، تمرین و آموزش مهارت‌های لازم برای به کار گرفتن راهکارها / سیگنه ویتسون؛ ترجمه کبری داور.
مشخصات نشر	: تهران، نشر گوشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱ جلد (بدون شماره گذاری).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۴۱-۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
یادداشت	: The 8 keys to end bullying: activity book for kids & tweens, عنوان اصلی: c2016
عنوان دیگر	: هشت راهکار علمی برای پایان دادن به قلدری میان کودکان و نوجوانان: بازی، سرگرمی، تمرین و آموزش مهارت‌های لازم برای به کار گرفتن راهکارها
موضوع	: زور گویی - پیشگیری
موضوع	: prevention- bullying
موضوع	: زور گویی در مدرسه - پیشگیری
موضوع	: prevention- bullying in school
موضوع	: پر خاشگری در کودکان
موضوع	: Aggressiveness in children
شناسه‌ی افزوده	: ۱۳۴۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۶۷ ۹۰۹۰۷۶۵۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۳۴۳
شماره‌ی کتابشناسی ملی	: ۵۷۶۰۱

نشر گوشه

تلفن: ۲۲۶۰۱۰۰۸

نشانی الکترونیکی: nashregoosheh@gmail.com

telegram: me/nashregoosheh

قلدری بس

سیگنه ویتسون

ترجمه: کبری داور

چاپ اول: ۱۳۹۸

صفحه‌آرایی و طرح جلد: سپیده کیانی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بها: ۳۵۰۰ تومان

چاپ و صحافی: اورنگ

ISBN: 978-622-99341-3-5

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۴۱-۳-۵

کلیه حقوق چاپ، نشر، تکثیر و اجرا از آن نشر گوشه است.

فهرست

- ۱۱ با مفهوم قلدری آشنا شویم
- ۱۲ تمرین ۱: قلدری چیست؟
- ۱۶ تمرین ۲: آیا این کار بی ادبی است، بدجنسی است یا قلدری؟
- ۲۱ تمرین ۳: انواع قلدری
- ۲۵ تمرین ۴: چهار نوع قلدری
- ۳۰ تمرین ۵: از کون در مقابل قلدری مثل دایم نیوان مبارزه می کنید؟
- ۴۳ با کسانی که به آنها اعتماد دارید، ارتباط برقرار کنید
- ۴۴ تمرین ۶: تشخیص چغلی از گزارش
- ۴۹ تمرین ۷: چغلی یا گزارش؟
- ۴۹ شش قانون ساده
- ۵۴ تمرین ۸: درباره ی قلدری با چه کسی می توانید صحبت کنید؟
- ۵۸ تمرین ۹: دوستان خوب پیدا کنید
- ۶۷ هر وقت که شاهد قلدری بودید، با آن مقابله کنید
- ۶۸ تمرین ۱۰: کلمات اهمیت دارند!
- ۷۴ تمرین ۱۱: آزمون: واکنش من چیست؟
- ۷۹ تمرین ۱۲: خشن، بی اعتماد به نفس یا قاطع
- ۸۳ تمرین ۱۳: وقتی هدف قلدری قرار گرفته اید چه بگویید

- از قلدری اینترنتی در امان بمانید ۹۳
- تمرین ۱۴: اپلیکیشن مورد علاقه‌ی شما چیست؟ ۹۴
- تمرین ۱۵: پنج فناوری برتر ۹۸
- تمرین ۱۶: قوانین ارتباط درست در اینترنت ۱۰۲
- تمرین ۱۷: به رستخیز یا نفرستم؟ ۱۰۶
- تمرین ۱۸: وقتی از پیام +۱ در فضای مجازی برداشت نادرست می‌شود ۱۱۱
- تمرین ۱۹: هر دانش‌موز خودش معلم است ۱۱۵
- تمرین ۲۰: تعهد بدهید قلدری اینترنتی نکنید ۱۱۷
- مهارت‌های خودتان را بالا ببرید تا از پس قلدرها بریایید ۱۲۵
- تمرین ۲۱: عملکرد مغز من در مواجهه با قلدری ۱۲۶
- تمرین ۲۲: از کدام مغزتان استفاده می‌کنید؟ ۱۳۲
- تمرین ۲۳: شما اردک شناور هستید یا اسفنج خیس ۱۳۷
- تمرین ۲۴: آزمون: ۱۴۱
- سطح آرامش شما چقدر است؟ ۱۴۱
- تمرین ۲۵: ایموچی‌های دوستانه ۱۴۸
- تمرین ۲۶: وقتی رابطه‌ی دوستی تمام می‌شود چه کار کنیم ۱۵۰
- تمرین ۲۷: «عصبانیت‌م را روی سر کسی خالی کردم که حقش نبود» ۱۵۸
- تمرین ۲۸: جور دیگر ببینید ۱۶۱

- به مهربان بودن شناخته شوید ۱۷۱
- تمرین ۲۹: ده کاری که می‌توانیم انجام بدهیم تا قلدری را متوقف کنیم ۱۷۲
- تمرین ۳۰: راه‌های پایان دادن به قلدری قبل، هم‌زمان و بعد از آن ۱۷۵
- تمرین ۳۱: پنجاه جمله‌ی محبت‌آمیز برای پایان دادن به قلدری ۱۸۲
- تمرین ۳۲: شعار شما چیست؟ ۱۸۸

- به داد بچه‌های قلدر برسید ۱۹۷
- تمرین ۳۳: هر کسی دانا دارد! ۱۹۸
- تمرین ۳۴: پنج حرف صحت‌نویس من ۲۰۳
- تمرین ۳۵: من همینم که هستم ۲۰۸
- تمرین ۳۶: آزمون: آیا دلتان می‌واست؟ ۲۱۰
- تمرین ۳۷: حفظ ارتباط با دیگران ۲۱۵

- مدام درباره‌ی پایان دادن به قلدری گفت و گو کنید! ۲۲۱
- تمرین ۳۸: مهربانی اهمیت دارد ۲۲۲
- تمرین ۳۹: کمپین راه بیندازید ۲۲۸
- تمرین ۴۰: پیام ویدیویی شما چیست؟ ۲۳۳

مقدمه‌ی مترجم

وقتی برای اولین بار در مدارس کانادا با واژه‌ی Bullying، که مشکلی جدی بود، مواجه شدم دنبال معنی آن در فارسی گشتم، جالب است که عملاً هیچ کلمه‌ی فارسی را نمی‌توان یافت که دقیقاً این واژه را تعریف کند. این خود نشان می‌دهد که تاکنون در فرهنگ ما به این مشکل توجه جدی نشده یا در میان سایر انبوه مشکلات اجتماعی دیگر گم شده است، در صورتی که این موضوع بسیار جدی می‌تواند در سرنوشت فردی و اجتماعی دانش‌آموزان در آینده بسیار مؤثر باشد.

لذا لازم می‌دانم در این مقدمه ابتدا به تعریف این کلمه بپردازم، سپس در ترجمه‌ی متن از کلمه‌ی «قلدری» که مطمئناً می‌تواند تمامی ابعاد معانی این کلمه را در برگیرد، استفاده کنم. در کل Bullying یعنی به کار بردن نیروی جسمانی، تهدید یا اجبار برای سوءاستفاده، ترساندن یا تسلط قلدرمآبانه در برابر دیگران و به عبارت اختصافی در مدارس به رفتار پرخاشگرانه و نامناسب دانش‌آموزان اطلاق می‌شود که عمدتاً ناشی از قدرت غیرمتعادل واقعی یا ساختگی است. این رفتار قلدرانه معمولاً تکرار می‌شود و در طول زمان قابلیت تکرار دارد. این رفتار می‌تواند برای هر دو طرف قلدری‌کننده و هدف قلدری مشکلات جدی و پایداری ایجاد کند. در این کتاب راهکارهای عملی برای عکس‌العمل درست در برابر قلدری، حمایت از هدف قلدری قبل و بعد از قلدری، استفاده‌ی درست و لذت‌بخش از اخصام مجازی بدون اینکه خود یا دیگران را در معرض خطر آزار قرار بدهید، و کمک به پیدا کردن دوستان خوب، مهربان و مورداعتماد و خیلی چیزهای دیگر را یاد می‌گیرید. این راهکارها باعث می‌شود مدرسه و محل زندگی شما محیط امن‌تری برای خودتان و دوستانتان باشد.

کبری داور

زمستان ۱۳۹۷

مقدمه‌ی نویسنده

من سیگنه ویتسون، مشاور مدرسه، هستم. بسیاری از دانش‌آموزان مرا ملکه سیگنه صدا می‌کنند. بعضی بچه‌ها از روی بچگی و بعضی هم برای مسخره‌بازی مرا این‌طور صدا می‌کنند. ولی بیشتر بچه‌های مدرسه مرا این‌طور خطاب می‌کنند چون معتقدند که کلمات اهمیت دارند. شیوه‌ی صحبت ما با هم، شامل لقب‌هایی که به هم می‌دهیم و کلماتی که انتخاب می‌کنیم، همه روی احساس ما به خودمان و روی زمانی که در مدرسه به سر می‌بریم تأثیر می‌گذارد.

من این کتاب را نوشتم تا روش‌هایی را برای شما بیان کنم که می‌تواند مدرسه و اجتماعی را که در آن زندگی می‌کنیم به محیط بهت‌نازک‌تر و دوستانه‌تر و مهربانانه‌تری تبدیل کند. این کتاب همچنین کمک می‌کند که مهارت‌هایی را یاد بگیرید که با استفاده از آن بتوانید از پس مشاجرات و رفتارهای قلدرمآبانه برآیید.

در این کتاب چهل تمرین وجود دارد که طی آنها یاد می‌گیرید چطور:

- بی‌ادبی، بدجنسی و قلدری را از هم تشخیص بدهید.
- به رفتارهای آزاردهنده‌ی قلدرها در مدرسه و به‌جا نشان بدهید.
- برای حمایت از فرد هدف قلدری به پیش بگردید.
- وقتی آنلاین هستید یا پیام می‌فرستید، ادب خوب داشته باشید؛ بدون اینکه به کسی صدمه بزنید یا خودتان را در معرض خطر قرار بدهید.
- حتی وقتی خیلی ناراحت هستید، درست انتخاب کنید.
- دوستان خوب، مورداعتماد و شوخ پیدا کنید.
- در صورت نیاز، با بزرگ‌ترهای مورداعتماد ارتباط برقرار کنید.
- به داد بچه‌های قلدر برسید و بدانید که هر کسی داستانی دارد.
- درباره‌ی مشکل رفتارهای قلدرمآبانه بین بچه‌ها به دیگران آگاهی بدهید.