

چگونه با کودکان قلدر برخورد کنیم

قلدری نوعی رفتار پرخاشگرانه و در بین کودکان بسیار شایع است، به همین دلیل معمولاً بچه‌ها، به‌ویژه در دوران ابتدایی، یا خودشان قلدری می‌کنند یا قربانی قلدری می‌شوند یا حداقل شاهد این رفتار هستند.



قلدری نوعی رفتار پرخاشگرانه و در بین کودکان بسیار شایع است، به همین دلیل معمولاً بچه‌ها، به‌ویژه در دوران ابتدایی، یا خودشان قلدری می‌کنند یا قربانی قلدری می‌شوند یا حداقل شاهد این رفتار هستند. بنابراین از آن جایی که هر کدام از این سطوح یعنی هم رفتار قلدرمآبانه و هم قربانی و تماشاگر قلدری بودن- آسیب رسان است، لازم است والدین «قلدری کودکان» را به درستی بشناسند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، قبل از هرچیز بهتر است بدانیم قلدری، صرفاً باج گرفتن و پرخاشگری فیزیکی نیست و آزارهای کلامی و روانی را هم شامل می‌شود، مثل: مسخره کردن، اسم و لقب تحقیرآمیز، تهدید کردن، شایعه پراکنی، طرد کردن از جمع و رفتارهای آزاردهنده مشابه دیگری که در طول زمان تکرار می‌شوند.

قلدر کیه؟

بعضی بچه‌ها فقط در مدرسه قلدری می‌کنند که در این طور مواقع فهمیدن قلدری شان خیلی راحت نیست؛ چون معمولاً قربانی‌های قلدری، به والدینشان و اولیای مدرسه چیزی بروز نمی‌دهند؛ اما در این شرایط هم بعضی نشانه‌ها می‌تواند شما را متوجه رفتار قلدرمآبانه فرزندتان کند؛ مثلاً وقتی به طور مکرر در وسایل فرزندتان چیزهایی می‌بینید که متعلق به او نیست و به شما می‌گوید که آن‌ها را از دوستانش هدیه گرفته است؛ اما بعضی بچه‌ها، رفتار قلدری را در خانه هم نشان می‌دهند. در این صورت، زورگویی به خواهر و برادرها و کتک کاری با بچه‌های فامیل، نشانه‌هایی است که باید توجه شما را جلب کند. درواقع این تشخیص رفتار آسیب‌زننده کودک، اولین و مهم‌ترین قدم برای حذف قلدری است؛ چراکه بعضی از والدین معمولاً با بیان جملاتی مثل «از پس خودش بر می‌آید»، «سرش کلاه نمی‌ره» و «بزرگ بشه رفتارش اصلاح میشه»، اساساً قلدری فرزندشان را نادیده می‌گیرند یا حتی ناآگاهانه تشویقش می‌کنند.

با بچه قلدر چه کار کنم؟

شناسایی دلایل قلدری کودکان، برای حذف این رفتار کمک بزرگی است. بعضی از این دلایل:

*گاهی بچه‌ها در خانواده مورد زورگویی قرار می‌گیرند و این رفتار را در برخورد با دیگران تلافی می‌کنند یا به عنوان رفتار درست و تنها راه رسیدن به خواسته‌ها، می‌پذیرند.

*اعتماد نداشتن به خود، ناشی از بدرفتاری و تحقیرشدگی و تحت فشار بودن، هم از دلایلی است که ممکن است کودک را به قلدری وادار کند تا از این طریق بتواند قدرتش را به رخ بکشد و موجودیتش را اثبات کند.

*توجه بیش از حد، به اندازه بی توجهی و تحقیر آسیب رسان است. بچه‌هایی که زیادی مورد توجه قرار می‌گیرند وقتی در شرایط خارج از خانه به اندازه توقعشان اعتنا نمی‌بینند و نیازهایشان برآورده نمی‌شود، برآشفته می‌شوند و دست به قلدری می‌زنند.

بنابراین برای اصلاح رفتار قلدرمآبانه ابتدا لازم است در شرایط خانوادگی تغییراتی ایجاد کنیم، بعد از آن صحبت درباره مذموم بودن این رفتار کمک کننده است. برای فرزندتان توضیح دهید که قلدری رفتار قابل تحملی نیست و به او کمک کنید احساس دیگران را نسبت به این رفتار بداند. از فرصت‌های مختلف برای تقویت احساس همدلی کودکان استفاده و شرایطی را فراهم کنید تا بتواند با رفتار همدلانه و محبت آمیز، تشویق دریافت کند. رفتار جایگزین قلدری را به او یاد دهید. با بازی و نمایش او را در موقعیت‌هایی قرار دهید تا بتواند بیان احساساتش را تمرین و خواسته‌هایش را بدون قلدری و زورگویی برآورده کند.

با بچه قربانی قلدری چه کنیم؟

بچه‌ها معمولاً به دلایل مختلف، درباره مورد قلدری واقع شدنشان با والدین صحبت نمی‌کنند؛ آن‌ها می‌ترسند مسخره

و تنبیه شوند، به آن‌ها انگ خب‌چین و بی‌عرضه زده شود، حرف‌شان جدی گرفته نشود یا شرایط بدتر شود. اما از کجا می‌شود فهمید فرزندان مورد قلدری قرار می‌گیرند؟ پارگی لباس، کیودی و جای زخم – معمولاً روی قسمت‌هایی از بدن که دیده نمی‌شود، مثل بازو و پشت، بهانه‌های مکرر برای مدرسه رفتن، درخواست از والدین برای همراهی در مسیر مدرسه، درخواست غیرمعمول برای دریافت پول توجیبی و گم کردن مکرر وسایل شخصی نشانه‌هایی است که می‌تواند به معنی قربانی بودن فرزندان باشد.

* در صورت مشاهده این علائم، در شرایطی آرام و بدون تنش از فرزندان بخواهید درباره اتفاقاتی که در مدرسه رخ می‌دهد، صحبت کند. بعد فرزندان را به خاطر شجاعت در بیان کردن این موضوع تشویق کنید.

* بدترین واکنش این است که از فرزندان بخواهید مقابله به مثل کند؛ او به احتمال زیاد توانایی انجام چنین کاری را ندارد، ضمن این که شما با این توصیه، به طور مستقیم به فرزندان پرخاشگری را آموزش می‌دهید.

* فرزند شما باید بداند آن چه باعث خجالت است قلدری است، نه گزارش کردن آن. بنابراین هر وقت مورد چنین رفتاری قرار گرفت، باید بدون هیچ ترسی به اولیای مدرسه خبر بدهد.

* به فرزندان اطمینان بدهید که همیشه حامی او هستید. قلدری‌های کودکان معمولاً به آسیب‌های جسمی جدی منجر نمی‌شوند؛ بنابراین با آموزش جرأت‌مندی به کودکان، به او یاد بدهید خونسردی‌اش را حفظ کند؛ بدون دویدن و گریه کردن از محلی که قلدر ممکن است اذیتش کند، دور شود و با قاطعیت در برابر خواسته‌های او بی‌اعتنا باشد. رفتار درست و بدون خشونت در برابر قلدر را می‌توانید در قالب بازی به فرزندان آموزش بدهید.

* قربانیان قلدری معمولاً عزت‌نفس و اعتماد به نفس کمی دارند، مهارت‌های اجتماعی ضعیفی دارند، در فعالیت‌های مدرسه شرکت نمی‌کنند و منزوی و گوشه‌گیر هستند. حل کردن این مشکلات، کودکان را از موضع قربانی خارج می‌کند.

* با اولیای مدرسه در ارتباط باشید اما فرزندان را به هیچ وجه با فرد قلدر روبه‌رو نکنید و با والدین او هم درگیر نشوید. تا وقتی که از حل شدن موضوع مطمئن نشده‌اید، موضوع را فراموش نکنید.

منابع:

* مسائل نوجوانان و جوانان، نوشته دکتر افسانه نراقی زاده، استادیار دانشگاه

* قلدری و راه‌های مقابله با آن، دکتر زهرا شهرپور، فوق‌تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان.

* نه راهکار درباره پیشگیری از قلدری، راحله دادگر، دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره تحصیلی.