



## تعامل با دیگران را به فرزندانمان بیاموزیم

نیمی از بچه‌ها با معضل زورگویی در مدرسه روبه‌رو هستند ...

نیمی از بچه‌ها با معضل زورگویی در مدرسه روبه‌رو هستند .

تحقیقات اخیر نشان داده است که بیش از نیمی از بچه‌ها، حداقل در مواردی مستقیماً با معضل زورگویی در مدرسه روبه‌رو هستند یا به‌عنوان شریک جرم و یا قربانی و گاهی هم هر دو. عده باقی مانده نیز که مستقیماً درگیر نمی‌شوند عموماً تماشاگر هستند و کاری از دستشان بر نمی‌آید. هیچ بچه‌ای ایمن نیست- همه آنها از هر قشر، جنس، مرحله تحصیلی و طبقه اقتصادی اجتماعی قربانی تأثیر سوء آن هستند. اما ما والدین می‌توانیم به کاهش این قلدری کمک کنیم.

هر روز با فرزندان خود حرف بزنید و به آنها گوش کنید

تحقیقات حاکی از آن است که عموماً والدین جزو آخرین نفراتی هستند که از زورگویی دیگران بر فرزندان‌شان خبردار می‌شوند. مرتباً با آنها درباره زندگی اجتماعی‌شان صحبت کنید و با این کار آنها را تشویق کنید تا در مقابل این روند اشتباه مقاومت کنند. در طول روز چند دقیقه برای پرسش و پاسخ با بچه‌ها کنار بگذارید و سؤالاتی از این قبیل از آنها بپرسید: در مدرسه یا محله چه کسی را دیدی؟ بین کلاس‌ها و یا در وقت استراحت چه کردی؟ با چه کسی ناهار خوردی؟ در مسیر رفت به مدرسه و یا برگشت چه اتفاقی افتاد؟ اگر فرزند شما پیش از افتادن در دام زورگویی بتواند به راحتی درباره تجربیات خود در طی روز با شما صحبت کند، احتمال زیادی دارد که پس از آن هم شما را در جریان قرار دهد.

به مدرسه بروید و مدتی را در آنجا با فرزند خود صرف کنید

تحقیقات نشان می‌دهد که ۶۷ درصد زورگویی‌ها هنگامی رخ می‌دهد که بزرگ‌ترها حضور ندارند. مدرسه قادر نیست که همیشه مراقب فرزند شما باشد و برای کاهش آن به کمک شما نیاز دارد. تنها حضور شما در مدرسه یک بار در هفته و اگر نشد در ماه، تأثیر بسزایی دارد. بودن شما در مدرسه، نظارت بر فعالیت‌ها و بازی‌های فرزند خود، می‌تواند آنها را به دوستیابی تشویق و اعتماد به نفس شان را تقویت کند. حتماً با معلمان و مدیران مدرسه همکاری کنید.

مثال خوبی از مهربانی و رهبری باشید

بچه‌ها با تماشای رفتار و حرکات شما چیزهای زیادی را درباره چگونگی برقراری ارتباط با محیط اطراف می‌آموزند. هنگامی که از دست یک گارسون، فروشنده، راننده‌ای دیگر در خیابان و یا حتی از دست فرزند خود عصبانی می‌شوید، فرصت خوبی است تا بتوانید تکنیک‌های برقراری یک ارتباط مؤثر را به نمایش بگذارید. با از کوره در رفتن آن را خراب نکنید. هر بار که از دشنام، داد و فریاد و لحن توهین‌آمیز استفاده می‌کنید مثل این است که زورگویی را تأیید می‌کنید و آن را آموزش می‌دهید.

نشانه‌ها را بیاموزید

خیلی از بچه‌ها از گفتن این‌که کسی به آنها زور گفته است (خصوصاً به بزرگ‌ترها) امتناع می‌کنند. لذا بسیار مهم است که معلمان و والدین نشانه‌های حاکی از قربانی بودن را تشخیص دهند مانند از دست دادن احساس تعلق به متعلقات خود، شکایت از سردرد و یا دل درد، پرهیز از شرکت در فعالیت‌ها و استفاده از وقت‌های تنفس، تأخیر در رسیدن به مدرسه و یا بالعکس خیلی زود به مدرسه رفتن. اگر احتمال می‌دهید که فرزندان به هر نحوی گرفتار این مشکل شده است با معلم او در میان بگذارید و راهی برای مشاهده تعاملات روزمره‌اش پیدا کنید تا شک تان برطرف شود.

از همان ابتدا شروع به ایجاد عادت‌های ضد قلدری کنید

از همان ابتدا، مثلاً از دوران مهد، شروع به ایجاد عادت‌های ضد قلدری و ضد قربانی شدن در بچه‌ها کنید. همانند یک مربی نبایدها را به آنها بیاموزید: زدن، هل دادن، اذیت کردن، بدجنس بودن در برابر دیگران. به او کمک کنید درک کند که در صورت انجام چنین کارهایی فرد مقابل چه احساسی خواهد داشت. به‌عنوان مثال از او بپرسید &#171;دوست داری کسی این کار را با تو بکند؟&#171; چنین تکنیکی حس همدلی با دیگران را پرورش می‌دهد. از سویی دیگر بایدها را نیز به آنها بیاموزید: مهربانی، همدلی، جوانمردی و رعایت نوبت. اینها از موارد مهم برای برقراری ارتباط سالم هستند.

همچنین برای بچه‌ها ضروری است که یاد بگیرند چگونه قرص و محکم بگویند &#171;نه&#171; و چگونه از بدجنس بودن اجتناب کنند. به آنها یاد بدهید که در مقابل بدجنسی دیگران چه باید کرد، بلافاصله بزرگ‌ترها را خبر کنند، از فرد مقابل بخواهند که عمل زشت خود را متوقف کند، از او دور شده و به او اعتنا نکنند.

در برخورد مؤثر با زورگویی مدرسه را تنها نگذارید

فرقی نمی‌کند که فرزند شما دچار زورگویی هست یا خیر، شما باید بدانید که مدرسه در قبال آن چه می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که رویه خشک سختگیری کارآمد نیست. برنامه‌های آموزشی مستمر امید بخش‌تر است و به ایجاد یک فضای اجتماعی سالم در محیط مدرسه کمک بیشتری می‌کند. بدین معنی که از همان دوران ابتدایی باید به آنها آموزش داد که چگونه از خصلت خود محوری فاصله گرفته و در تعامل با دیگران مهربان باشند و از سویی تکنیک‌های مقاومت مؤثر را به قربانیان این ناهنجار اجتماعی یاد داد. اگر

مدرسه شما فاقد استراتژی کارآمد است با مدیر مسئول صحبت و خواستار تغییر باشید.

در محیط خانه قوانینی را مختص زورگویی قرار دهید

فرزندان باید صراحتاً از شما بشنوند که زورگویی به هر نحوی، حرف زور شنیدن و یا تماشای زورگویی دیگران درست نیست، قابل تحمل نیست و با آن برخورد می‌شود. مطمئن شوید که اگر آنها به صورت فیزیکی، لفظی و یا اجتماعی (در محیط مدرسه، توسط خواهر برادر، محله و یا اینترنت) مورد زورگویی واقع شدند بسیار مهم است که به شما اطلاع دهند و اطمینان دهید که به آنها کمک خواهید کرد. همچنین آنها باید بدانند که قلدری چیست (خیلی از بچه‌ها نمی‌دانند که در حال زورگویی هستند) و اینکه چنین فعلی ستم بر دیگران است و قابل قبول نیست. شما می‌توانید به فرزند خود در پیدا کردن راه‌های دیگر برای استفاده کامل از قدرت و جایگاه برترش در مدرسه کمک کنید و در اجرای طرح مهربانی در مدرسه با بچه‌ها، معلمان و مدرسه همکاری کنید.

به فرزند خود بیاموزید که چگونه شاهدهی خوب باشد

تحقیقات نشان داده است که بچه‌هایی که شاهد زورگویی هستند عموماً احساس ضعف در قدرت کرده و به ندرت مداخله می‌کنند. البته بچه‌هایی که دخالت می‌کنند می‌توانند تأثیری مثبت و مؤثر در شرایط بگذارند. اگرچه هرگز وظیفه آنها نیست که خود را به خطر بیندازند، اما اغلب می‌توانند تنها با فریاد این جمله &#171;بسه! داری زور می‌گی&#171; جو زورگویی را متشنج کنند و همچنین با کمک یکدیگر می‌توانند از قربانی حمایت کنند و مشاهدات خود را به بزرگترها اطلاع دهند و از سرپوش گذاشتن بپرهیزند.

درباره زورگویی‌های اینترنتی به فرزندتان آموزش دهید

اغلب بچه‌ها از ماهیت این موضوع بی‌اطلاع هستند. زورگویی اینترنتی شامل فرستادن پیام‌ها و تصاویر تهدیدآمیز، خشن و گاهی غیراخلاقی، پست کردن اطلاع شخصی دیگران، تظاهر به غیر بودن برای تقبیح چهره فرد مورد نظر و بیرون راندن یک نوجوان، به صورت عمد، از یک گروه اینترنتی است. چنین برخوردهایی نیز همانند خشونت فیزیکی برای فرزندتان مضر است و نباید تحمل شود. براساس گزارش‌های رسیده از تحقیقات نوجوانانی که بیشتر با اینترنت سروکار دارند بیشتر در معرض این خطر هستند- پس مدت آن را کاهش دهید.

فراموش نکنید که زورگویی بخشی از دوران کودکی نیست

بعضی از بزرگ‌ترها هنگام مشاهده و اطلاع از زورگویی، از مداخله اجتناب می‌کنند با این تصور که این روند بخشی از دوران کودکی است و باید تحمل شود. آنها می‌گویند این کار باعث می‌شود فرزندشان به اصطلاح &#171;نازک نارنجی&#171; نشده و سرسخت بار بیاید! بسیار مهم است که والدین بدانند زورگویی بخشی طبیعی از دوران کودکی نیست. تمام اشکال آن از جمله قلدری کردن، زور شنیدن و شاهد بودن مضر است و تأثیرات آن منتهی به دوران بزرگسالی شده و می‌تواند عواقبی همچون افسردگی، اضطراب، اعتیاد، خشونت در خانه و ارتکاب جرم داشته باشد. برخورد با زورگویی نیازمند همکاری بین ارگان‌هایی همچون مدرسه، خانه و اجتماع است. این ناهنجاری اجتماعی بسیار گسترده است اما اگر دست به دست هم بدهیم قابل کنترل است.

ترجمه محمد جعفری

روزنامه ایران