



WHAT IS BULLYING AND HOW TO HELP

خشونت و زورگویی چیست و چگونه می توان از آن جلوگیری کرد

خشونت و زورگویی معمولاً رفتاری عمد و زیان آور نیست که بمرور زمان تکرار می شود. بچه ای که قلندری و زورگویی انجام می دهد، معمولاً از لحاظ بدنی یا فکری قویتر از بچه ای است که مورد اذیت و خشونت قرار می گیرد. خشونت و زورگویی بخش طبیعی دوران بچگی را تشکیل نمی دهد. خشونت و زورگویی عملی آگاهانه و خصمانه ایست که بمنظور صدمه رساندن، ایجاد ترس و تهدید به پرخاشگری بیشتر انجام می شود.

شخصیت بچه هایی که خشونت و زورگویی را انجام می دهند:

- احساس قدرتمند بودن و کنترل دیگران و حکفرمایی آنها.
- بد خلق و عصبانی و نداشتن صبر و تحمل کافی.
- اشکال در پیروی از قوانین و کم طاقتی در مقابل تغییرات و دگرگونیها.
- خواهان برنده و پیروز شدن در همه چیز، و ضعیف در محکوم و بازنده شدن
- سرزنش نمودن دیگران در مورد مشکلاتشان.
- در مورد افرادی که قربانی خشونت آنها می شوند احساس همدردی کم و توأم با خشونت نشان می دهند.
- خود باوری و اعتماد بنفس بالایی ندارند.
- ممکن است به رفتار ضد اجتماعی کشانده شوند.

شخصیت بچه هایی که مورد خشونت و زورگویی قرار می گیرند:

- تغییر ناگهانی برای حضور در مدرسه / یا انجام تکالیف آموزشی.
- با تاخیر و دیر به زنگ تفریح رفتن و زودتر (به سرکلاس) برگشتن.
- تنها، کمر و منزوی.
- مهارت کم یا ضعیف آموزشی / همنشینی با مردم.
- داشتن ارتباط غیر کلامی که قربانی بودن آنها را نشان می دهد- مثل شانه های افتاده و قوزدار، سر بجلو خم شده وافکنده، نگاه نکردن به چشم مردم، رویگردانی از دیگران.
- بیماریهای مکرر، شکایت از سردردهای مکرر، معده درد، دردهای دیگر و غیره.
- خراش دیدگی، کبودی، صدمه به لباس و متعلقات شخصی که توضیح آشکاری برای آن ندارند.
- لکنت زبان ناگهانی.
- تغییر ناگهانی در روحیه و رفتار.
- عصبی، مضطرب، نگران، هراسناک، ناامن/عاری از اعتماد بنفس.
- نگران بیش از حد در مورد امنیت شخصی، صرف زمان و تلاش زیاد برای فکرکردن/نگران از رفت و آمد بی خطر به محل صرف ناهار، دستشویی، لاکر (قفسه ای که لباس و غیره را در آن جا می دهند)، و امتناع از رفتن به جاهای خاص مدرسه در طول زنگ تفریح.
- صحبت از فرار کردن.
- صحبت از خودکشی. (حمایت حرفه ای در این زمینه باید درخواست شود)

راههای کمک به کودک

- اگر فرزندان شما می گوید که او مورد خشونت و زورگویی واقع شده، حرف او را باور کنید.
- فرزند خود را تشویق به مبارزه متقابل نکنید، زیرا افراد خشن و زورگو همیشه قویتر و پرزورتر هستند.
- فرزند خود را سرزنش نکنید. خشونت و زورگویی هرگز گناه فرد قربانی شده نیست.
- حتماً با معلم فرزند خود تماس بگیرید، ترتیبی بدهید که در مورد رفتار خشونت و زورگویی با او صحبت کنید.
- با اطمینان به فرزندان آگاهی بدهید که امنیت از متعلقات شخصی و مال و منال مهمتر است.
- اغلب از فرزند خود در مورد اوضاع و احوال جویا شوید.
- خوب بخاطر بسپارید که شما بهترین آموزگار فرزند خود هستید. انضباط و مقررات خانه باید منصفانه، مداوم، متناسب با سن، و محترمانه باشد. اکثر بچه هایی که دیگران را مورد خشونت و زورگویی قرار می دهند، از خانه هایی می آیند که والدینشان به آنها زور می گویند و قلندری می کنند.