

۹ راهکار درباره پیشگیری از قلدری

راحله دادگر / دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره تحصیلی / دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده:

در روز صدها دانش‌آموز با ترس رفتن به مدرسه از خواب بیدار می‌شوند. قلدری مشکلی است که نه تنها دانش‌آموزان، بلکه افراد دیگری را نیز نگران کرده است، چون این پدیده توسط والدین، معلمان و سایر افراد بزرگسال قابل مشاهده یا لمس نیست، هیچ وقت درجه شدت آن توسط این افراد درک نشده است. قلدری فرآیندی است که در آن یک فرد به صورت مداوم توسط فرد یا گروهی که از او (چه از نظر فیزیکی و چه اجتماعی قوی‌ترند) مورد آزار قرار می‌گیرد. دو دلیل عمده‌ی قربانی قلدری قرار گرفتن، ظاهر و طبقه اجتماعی است. قلدرها افرادی را به عنوان قربانی انتخاب می‌کنند که فکر می‌کنند قدری ندارند و افراد بی‌ارزشی هستند، (مثلاً کودکان خجالتی یا کم‌رو). قلدری سریالی، رفتارهایی را تداعی می‌کند که با شرایط تشخیص داده شده اختلال خودشیفتگی مطابقت دارد. روند فراگیر بزرگنمایی و اهمیت به خود، نیاز به تحسین و عدم یکدلی از مشخصه‌های این اختلال است. افراد دارای این اختلال توانایی‌های خود را دست بالا گرفته و کارها و اعمال خود را خیلی بالا می‌برند و به همین نسبت اعمال و توانایی‌های دیگران را بی‌ارزش می‌انگارند و معمولاً به اصطلاح خالی بند هستند. این مقاله راهکارهایی برای جلوگیری از قلدری را بررسی می‌کند:

مقدمه:

به نظر می‌رسد در سال‌های اخیر قلدری بسیار جدی و فراگیر شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ۱۵ تا ۲۰ درصد از دانش‌آموزان در بعضی موارد قربانی قلدری می‌شوند. واضح است که قلدری معضلی است که مدارس باید آنرا تشخیص داده و اداره کنند.

قلدری چیست؟

قلدری سه ویژگی مشخص دارد: عمدی است، بیشتر از یکبار روی می‌دهد و یک ناهماهنگی قدرت بین فرد قلدر و قربانی وجود دارد. به‌طور خلاصه، قلدری یک طرفه است. قلدری همان رویداد ساده شوخی کردن نیست. بلکه سوء استفاده از قدرت توسط یک شخص بر علیه دیگری

تأثیرات قلدری

مورد سرزنش قرار گرفتن یا بطور فیزیکی مورد حمله قرار گرفتن می‌تواند یکی از دردناک‌ترین تجربه دوران بچگی باشد و اثرات روان‌شناسی پایداری برجا می‌گذارد. قربانیان ممکن است اضطراب، عزت نفس کم، افسردگی و حتی افکار خودکشی را تجربه کنند. آنها ممکن است از مدرسه که بیشتر رویدادهای قلدری در آنجا رخ می‌دهد به‌عنوان یک محیط ناامن و اضطراب‌انگیز یاد کنند. بعضی‌ها ممکن است ترجیح دهند از رفتن به مدرسه امتناع کنند تا با قلدری مواجه نشوند. قلدری همچنین بر روی دانش‌آموزانی که شاهد این رویدادها هستند تأثیر گذاشته و ممکن است ترس و اضطراب آنها را افزایش داده و یا دانش‌آموزان را از کارهای مدرسه شان منحرف ساخته و مانعی در جهت توانایی آنها برای یاد گرفتن باشند.

دانش‌آموزانی که شاهد قربانی شدن هم‌کلاسی‌های خود هستند با تعجب از خود می‌پرسند: "آیا من نفر بعدی خواهم بود؟" احتمال چنین رویدادی ممکن است باعث شود این شاهدان در یک وضعیت ترس و اضطراب زندگی کنند و تمرکز حواس کمتری داشته باشند.

نقش معلم

خوشبختانه مدارس راهبردهایی درباره پیشگیری از قلدری دارند. این راهبردها بسیار موثر بوده و بخشی از برنامه جامع پیشگیری از قلدری می‌باشند که در محله، مدرسه و کلاس‌ها اجرا می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مدارس می‌توانند قلدری را با یک برنامه جامع پیشگیری در سطح مدرسه تا ۵۰ درصد کاهش دهند. معلمان، در مرکز برنامه پیشگیری از قلدری قرار دارند. در بیشتر درس‌ها دانش‌آموزان نیاز دارند یاد

بگیرند. مبارزه کردن در برابر قلدری باید از سوی معلم به تک تک دانش‌آموزان یا از طریق سفارش به کل دانش‌آموزان بوسیله یکپارچه‌سازی درس‌های ضد قلدری در برنامه درسی آموزش داده شود.

علائم قلدری

انتظار اینکه معلمان هر رویداد مربوط به قلدری را متوجه شوند، امری غیرواقعی است. این رویدادها اغلب در خارج از کلاس درس رخ می‌دهند. علاوه بر این قربانیان اغلب از گزارش رویدادها عاجز هستند، چون مطمئن نیستند که معلمان نگرانی آنها را بطور جدی رفع خواهند کرد و یا از عمل متقابل می‌ترسند. در نتیجه بعضی اوقات ردیابی قلدری ناممکن بوده و این کار باعث می‌شود معلمان بیشتر در جستجوی علائم رفتاری باشند و احتمال می‌دهند که یک کودک با علائم زیر قربانی قلدری شده است:

- ✓ غیبت مداوم از مدرسه
- ✓ داشتن اضطراب یا ترس در طی کلاس
- ✓ عدم تمرکز حواس
- ✓ ناراحتی غیرمعمول
- ✓ دوری از همسالان
- ✓ کاهش عملکرد تحصیلی
- ✓ نخوردن ناهار
- ✓ اجتناب از حضور در مدرسه
- ✓ رفتار سمج
- ✓ ملاقات‌های مکرر با پرستار مدرسه
- ✓ پارگی لباس یا کبودی بدن

روش‌های پیشگیری از قلدری در کلاس درس

موثرترین راهکار بررسی قلدری در مرحله اول پیشگیری از روی دادن آن است.

۱- آموزش رفتار خوب و مراقب بودن:

درباره او تهیه کنید که شامل نظرات مثبت او درباره هم کلاسی هایش است.

✓ بطور دوره‌ای یک جلسه کلاسی ترتیب دهید که در آن دانش‌آموزان دایره‌وار جمع شوند و از یک هم کلاسی قدردانی کنند. اجازه دهید فقط نظرات مثبت ارائه شود و مطمئن باشید که تمام دانش‌آموزان حداقل هر جلسه مورد تشویق قرار گیرند. دانش‌آموزان را تشویق کنید تا برای صحبت کردن درباره یک عمل خوب داوطلب شوند.

✓ نموداری از یک رفتار خوب در تابلو اعلانات داشته باشید. هر زمان از جانب یکی از دانش‌آموزان رفتار پسندیده دیدید عمل او را با نام دانش‌آموز در یک کارت یا یک تکه کاغذ به شکل قلب شرح داده و در تابلو اعلانات نصب کنید. دانش‌آموزان را تشویق کنید تا درباره کارهای همکلاسی‌هایشان صحبت کرده و آنها را در تابلو نصب کنند یا در یک تکه کاغذ نوشته به شما تحویل دهند. این کار باعث خواهد شد واکنش زنجیروار رفتار خوب افزایش یابد که تأثیر پایداری بر کلاس شما خواهد داشت.

۲- به دانش‌آموزان قلدر بفهمانید، مهربان باشند:

تلاش کنید دانش‌آموزانی که متمایل به انجام رفتار خشن هستند یا حتی اگر ژست کوچکی از رفتار خشن می‌گیرند، درباره رفتار مثبت صحبت کنید.

برای مثال اگر دانش‌آموزی را دیدید که در حال کمک به دانش‌آموز دیگر یا همکلاسی اش است او را تشویق کنید و این کار او را برای عموم توضیح دهید تا دیگران او را تشویق کنند و در رفتارهای مشابه آن سهیم شوند. برای مثال شما ممکن است به دانش‌آموزی بگویید: «پسرم، بهتر است بعد از اینکه دوستت در زمین بازی آسیب دید در کنار او بنشینی. این کار خوبی برای

شما می‌توانید بوسیله تن صدایتان در کلاس به پیشگیری از قلدری کمک کنید. با تقویت اعمال و رفتارهای خوب و ارزش‌های ارتباطی، بردباری، احترام و مسئولیت‌پذیری پیام ضد قلدری بدهید. موثرترین شیوه آموزش، طرز برخورد است به نحوی که این رفتار را خودتان به شیوه‌ای گرم و دلسوزانه با دانش‌آموزانتان (بدون صحبت کردن با آنها) الگو قرار دهید. در زیر راهبردهایی برای تقویت انجام کارهای دسته جمعی وجود دارد:

✓ از سرزنش یا کم کردن مهربانی پرهیز نمایید. اگر شما عهده دار کودکی بخاطر انجام دادن رفتار اشتباهش هستید، موکدانه با او صحبت کنید و بدون خشمگین شدن یا بی ادبی نکاتی را به او یادآور شوید.

✓ فعالیت‌هایی متفاوت را در درس‌هایتان جای دهید که درک دانش‌آموزان را افزایش دهد.

✓ با استفاده از پروژه‌های یادگیری بصورت دسته جمعی به دانش‌آموزان رسیدگی کنید تا برای بدست آوردن موفقیت با یکدیگر کار کنند.

✓ جایزه‌هایی برای دانش‌آموزان کوچکتر برای تواضع و فروتنی توزیع کنید. برای اعمالی همچون کمک به همکلاسی یا دعوت کردن از یک دانش‌آموز جدید جهت ملحق شدن در یک بازی یا دفاع از کودکی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته است. با ارائه یک تکلیف درسی به دانش‌آموزی که غمگین است، به او آرامش دهید.

✓ از دانش‌آموزان بخواهید یادداشت‌هایی را که شامل تعریف هم کلاسی‌هایشان برای چیزهایی که گفته یا انجام داده‌اند را در جعبه‌ای قرار دهند. در پایان هر هفته این یادداشت‌ها را برای کلاس بخوانید.

✓ فردی را «دانش‌آموز هفته» بنامید و سپس پوستری

اظهار مهربانی است».

✓ از آنها بخواهید درباره زمان‌هایی که مورد اذیت قرار گرفته اند صحبت کنند و شرح دهند چه احساسی داشته‌اند. با این کار، شما به آنها کمک می‌کنید یکدلی - عامل پیشگیری از قلدری - را در خود تقویت کنند.

✓ تجربیات مدرسه خود را زمانی که شما یا یک هم کلاسی مورد اذیت قرار می‌گرفت برای استفاده در اختیار دیگران بگذارید.

✓ از دانش‌آموزان کلاس پرسید چرا آنها فکر می‌کنند دانش‌آموزان قلدر هستند. دلایلی که آنها ارائه می‌دهند ممکن است بعضی از دانش‌آموزان را از انجام این عمل باز دارد.

✓ درباره اهمیت حمایت از هم کلاسی‌هایی که مورد هدف قلدری هستند، بحث کنید.

در پایان بحث به دانش‌آموزان بگویید که شما همیشه در دسترس هستید تا آنها بطور خصوصی درباره نگرانی‌هایی که دارند صحبت کنند. بهترین زمان برای انجام این کار را به آنها بگویید. اگر در طول جلسات کلاس راحت نیستید از یک مشاور مدرسه یا روان‌شناس دعوت کنید تا جلسه را با شما اداره کند.

۴- بازی کردن نقش موقعیت‌های اجتماعی با دانش‌آموزان:

از دانش‌آموزان بخواهید نقش‌های قلدر، قربانی و شاهد را در موقعیت‌های اجتماعی رایج که عمل قلدری روی می‌دهد، اجرا کنند. در زیر موقعیت‌هایی که دانش‌آموزان می‌توانند نقش قلدری را اجرا کنند آمده است:

✓ یک دانش‌آموز شما را به یک اسم (اسمی که دوست ندارید) صدا می‌زند.

۳- یک جلسه کلاسی تشکیل دهید تا درباره قلدری دیگران بحث کنید:

این فعالیتی است که تمام معلمان می‌توانند حتی با دانش‌آموزان کوچکتر از ۵ یا ۶ سال انجام دهند. بحث کردن درباره مشکل قلدری به تنهایی آگاهی آنها را افزایش داده و به آنها کمک می‌کند تا رویدادهای قلدری را کاهش دهند. در جلسات دوره‌ای در طول سال، موضوع قلدری را مطرح کنید.

در طی جلسات به دانش‌آموزان فیلم ویدئویی نشان دهید یا داستانی درباره قلدری بیان کنید. دانش‌آموزان را در یک وضعیت دایره‌ای بنشانید تا بتوانند همدیگر را ببینند و بعضی نکات کلیدی را یادآور شوید:

✓ منظور خود را درباره قلدری شرح دهید و مثال بیاورید

✓ در حالیکه از ارزش‌های اصولی نام می‌برید مثلاً این که باید با تمام بچه‌ها با احترام رفتار شود، روشن کنید که هر نوع رفتار مربوط به قلدری ناپسند است و در مدرسه اجازه داده نمی‌شود این رفتار انجام شود.

✓ وقتی قوانین کلاسی را شرح می‌دهید مطمئن باشید که در میان آنها رفتار قلدری نباشد.

✓ دانش‌آموزان را از آنچه بهتر است انجام دهند آگاه کنید چه آنهایی که قلدری می‌کنند چه آنهایی که شاهد روی دادن قلدری هستند.

✓ به دانش‌آموزان بگویید که شما گزارش مربوط به قلدری دانش‌آموزان را با جدیت پیگیری می‌کنید.

بعد از بیان این نکات دانش‌آموزانی را که از لحاظ سنی مناسب هم هستند در بحث مشارکت دهید و به آنها کمک کنید بفهمند، قلدری تا چه حدی می‌تواند مضر باشد. بعضی موضوعات عبارتند از:

بیشتری با همسن و سال‌های خود برقرار کنند تا این احتمال را کاهش دهید. آنها را در فعالیت‌ها (مخصوصاً در زمین بازی) سهیم کرده و با دانش‌آموزانی که بیشتر دوست دارند با آنها باشند دوست کنید و مطمئن باشید در موقع ناهار با آنها در یک جا می‌نشینند.

۶- کارکنان مدارس دیگر را درباره موقعیت‌های بالقوه قلدری آگاه سازید

اگر شما از یک رویداد قلدری آگاه هستید کارکنان دیگر مخصوصاً معلمان (که در ارتباط بیشتر با بچه‌ها هستند) را مطلع سازید تا بتوانند نسبت به رفتار آنها آگاهی بیشتری داشته باشند.

۷- آموزش‌های کلاسی ارائه دهید که محتوای قلدری دارند.

قلدری را با آموزش‌های علمی خود ترکیب کنید. ✓ کتابی را برای دانش‌آموزانتان بخوانید که در آن کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفته یا اگر دانش‌آموزانتان به اندازه کافی بزرگ هستند از آنها بخواهید کتاب را با صدای بلند بخوانند. سپس آنها را در یک بحث راهنمایی کنید که کودکی مورد اذیت و آزار قرار گرفته و چه احساسی ممکن است داشته باشد و چرا افراد قلدر چنین رفتاری از خود نشان می‌دهند، چگونه فرد قربانی می‌تواند از خود در برابر فرد قلدر دفاع کند و چگونه کودکان دیگر می‌توانند به کودک قربانی کمک کنند.

✓ چنین کتاب‌هایی می‌تواند به دانش‌آموزانی که مورد اذیت و آزار قرار گرفته‌اند، دلداری داده و این اندیشه در ذهن آنها جرقه بزند که چگونه می‌توانند در آینده یک موقعیت اجتماعی سخت را پشت سر گذارند. ✓ پس از صحبت با دانش‌آموزان درباره اینکه قلدری

✓ دانش‌آموزی که در صف به زور جلوی شما می‌ایستد.

✓ دانش‌آموزی که در زمین بازی، توپ را از شما می‌گیرد.

✓ هم کلاسی که به شما اجازه نمی‌دهد به یک بازی ملحق شوید.

از دانش‌آموزان کلاس بپرسید

چرا آنها فکر می‌کنند دانش‌آموزان قلدر هستند.

دلایلی که آنها ارائه می‌دهند ممکن است بعضی از

دانش‌آموزان را از انجام این عمل باز دارد

بعد از ایفای نقش، از دانش‌آموزان بخواهید، بگویند چه احساسی داشتند. با این کار دانش‌آموزان سعی می‌کنند مسئولیت‌های خود را انجام داده و به آنچه را که هم کلاسی‌شان می‌گویند یا انجام می‌دهند، گوش بسپارند. اگر دانش‌آموزان کوچکتر قادر نیستند این موقعیت‌ها را اجرا کنند با استفاده از عروسک خیمه شب بازی آنها را فعال نموده، سپس آنها را در بحث سهیم کنید.

۵- به دانش‌آموزان از نزدیک نشان دهید که ممکن است در معرض آزار و اذیت (قلدری) باشند.

بیشتر، بچه‌هایی از طرف هم کلاسی‌هایشان مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند که از طرف آنها طرد می‌شوند (برای مثال کوتاه، چاق یا دارای لهجه باشند)، برنامه‌های آموزشی ویژه‌ای را دنبال می‌کنند، به زبان متداول به عنوان زبان دوم صحبت می‌کنند یا فرد تازه وارد در آن مدرسه هستند. همچنین دانش‌آموزانی که از هم کلاسی‌هایشان جدا می‌مانند بیشتر مورد اذیت و آزار قرار می‌گیرند. شما می‌توانید به آنها کمک کنید ارتباط

۹- شاهدان ماجرا را تشویق کنید فعال باشند.

اگرچه ممکن است شما همیشه رویدادهای قلدری را مشاهده نکنید، این احتمال وجود دارد که بعضی از دانش آموزان شاهد ماجرا باشند. این شاهدان با گفتن ماجرا، منحرف ساختن فرد قلدر از رویداد و متمرکز کردن او به چیزهای دیگر، ایجاد رابطه دوستی با قربانی یا حمایت از او و مهم تر از همه اطلاع دادن به مسئولین مدرسه می توانند به کاهش این رفتار کمک کنند. همچنین این نکته را یادآور شوید که اگر آنها به رفتار فرد قلدر بختند یا با اعمال او همراه شوند در قلدری سهیم هستند.

بخاطر اینکه دانش آموزان ممکن است بخاطر ترس از اطلاع دادن به یک بزرگسال امتناع کنند و بزرگترها او را سخن چین بدانند، گفتن این نکته مهم است که بین سخن چینی و آنچه او انجام می دهد تفاوت وجود دارد. مطمئن باشید که دانش آموزان بدانند اگر آنها در مورد قلدری گزارش دهند شما نام آنها را فاش نخواهید کرد. یک روش برای انجام دادن این کار داشتن یک جعبه در کلاس می باشد تا دانش آموزان یادداشتهای خود را درباره نگرانی هایی که دارند در آن قرار دهد. اگر جعبه تنها منحصر به موضوعات قلدری نباشد تا دانش آموزان بتوانند نگرانی های خود را بدون شناخته شدن در آن قرار دهند، بسیار موثر خواهد بود.

چيست، فيلم نامه ای ارائه دهید و از دانش آموزان پرسید که آیا می خواهند تعریف قلدری را ارائه دهند.

✓ تصویر بزرگی از یک کودک در تخته سیاه بکشید. سپس از دانش آموزانتان بخواهید ویژگی های فرد قلدر را طبق نوشته های شما در تصویر شرح دهند. این تمرین به این ارتباط کمک می کند که دریابند چه رفتاری مناسب یا نامناسب است و آنچه را که کودکان درباره قلدری فکر می کنند، با این امید که آنها را از آن عمل باز خواهد داشت، نقل کنید.

۸- جاهایی را که احتمال بیشتر قلدری در آن هست مورد رسیدگی قرار دهید.

قلدری اغلب در جاهایی از مدرسه رخ می دهد که حداقل رسیدگی را دارند همچون زمین بازی، ناهارخوری، حیاط یا حتی پشت کلاس. در حالیکه بعضی از این جاها خارج از کنترل شما هستند با حضور در اینگونه محیطها و مراقب بودن در کلاس به پیشگیری از قلدری کمک کنید. برای مثال شما می توانید در سالن با ایستادن در نزدیکی در ورودی کلاس از روی دادن این اتفاق پیشگیری کنید. همچنین با در نظر گرفتن منظم فعالیت های غیرساختاری کلاس از روی دادن هر نوع مشکلی جلوگیری نمایید.

منابع :

<http://www.bullyonline.org>

<http://kidshealth.org>

<http://proquest.umi.com>