

چگونه با قلدری مقابله کنیم؟

هر چند قلدری همیشه در محیط اطراف ما مشاهده می شود، هرگز نبایستی آنرا بعنوان یک رفتار طبیعی و عادی بپذیریم. احساسات تجربه شده توسط قربانیان، بسیار دردناک و اثر آن ماندنی است. رفتارهای قلدری چنانچه متوقف نشوند می توانند به رفتارهای ضداجتماعی تبدیل شوند. شواهد اخیر از خشونت‌های مدرسه ای نشان داده اند که قلدری می تواند نتایج غم انگیزی برای افراد، خانواده ها، مدارس و تمام اجتماع به بار آورد.

تشخیص

قلدری یک رفتار پرخاشگرانه است. یک کودک تحت فشار یک یا چند نفر طی یک مدت طولانی به جهت انجام یا عدم انجام برخی فعالیتها قرار می گیرد. این فشارها عمدی و برنامه ریزی شده اند و می تواند شامل مواردی نظیر: شکلی درآوردن، اداهای ناپسند، دست انداختن، تهدید، عناوین زشت و ناپسند، شایعه سازی، درگیری فیزیکی، مشت زنی، هل دادن و حتی تلاش برای خفه کردن باشد. به بیان دقیق تر، تمام فعالیتهایی که موجب محرومیت کودک از گروه همسالان خود شود. بطور کلی قلدری وقتی بروز می کند که عدم توازن قدرت به نفع فرد قلدر وجود داشته باشد. قربانیان معمولاً اینطور احساس می کنند که قدرت کافی برای دفاع از خودشان ندارند.

بررسی جوانب مختلف مسأله

➤ مجله انجمن پزشکان آمریکایی اخیراً گزارش نموده است که یک سوم دانش آموزان آمریکایی قلدری را به چه بعنوان قربانی و چه بعنوان عامل ارتکاب تجربه نموده اند.

➤ 47% و ۷۷٪ معلمان حداقل یکبار در این زمینه مواردی را گزارش و اعلام نموده اند.

➤ قلدری و خشونت باعث ترس ۱۶۰ هزار کودک و از دست دادن یک یا چند روز و یا غیبت از مدرسه طی هر ماه شده است.

➤ تنها درصد کمی از کودکان باور دارند که افشای مسئله به بزرگسالان می تواند مفید واقع شود. کودکان عموماً احساس می کنند که مداخله بزرگسالان غیرثمربخش و فقط موجب آزار و اذیت بیشتر آنها می گردد.

بروز قلدری

➤ قلدری هم در میان پسران و هم در بین دختران شایع است. پسران بیشتر قلدری می کنند و در مقایسه با دختران اعمال قلدری فیزیکی آنها نیز بیشتر است.

➤ معمولاً قلدرها بار محرومیتی که خود در گذشته داشته اند، روی دوش زندگی بقیه افراد می گذارند. آنها کودکانی را هدف خود قرار می دهند که ضعیف تر باشند.

➤ افراد قلدر گاهی اوقات از افسردگی رنج می برند. آنها اغلب از خانواده هایی هستند که در بین شان تنبیه ها شدید و مقررات متناقض رواج دارد. ۶۰٪ قلدران مذکر تا ۲۴ سالگی حداقل یکبار با نیروهای انتظامی درگیری پیدا می کنند.

اهداف آنها را بشناسیم

- تقریباً قربانیان از بین دختران و پسران مشابه ای انتخاب می شوند.
- قربانیان معمولاً متفاوت از دیگران هستند. مثلاً از نظر اندازه بدن، نژاد، تفاوت ظاهری مثل لباس و ...
- قربانیان یا از بین افراد ضعیف و ناتوان و یا موضوع ارتباطات جنسی ملاک انتخابشان توسط افراد قلدر می باشد. هر دو گروه این افراد نوعاً افرادی مضطرب، نا ایمن و با اعتماد به نفس پایین هستند. همین مورد آنها را بعنوان اهداف خوبی برای اعمال قلدری مطرح می نماید.
- تفاوت اندکی از نظر تعداد دانش آموزان قربانی قلدری در بین گروههای نژادی و قومی مختلف وجود دارد. به احتمال بیشتر ، دانش آموزان سفیدپوست و سیاه پوست قلدری را به نسبت سایرین بیشتر گزارش نموده اند.
- ۳ میلیون نوجوان آمریکایی در مدارس خود مشکلات جدی دارند زیرا دائماً با تهمت افراد ضد همجنس گرایی آزار و متلک پرانی می شوند. طبق چندین مطالعه و تحقیق از هر ۵ نفر قربانی سوء استفاده های جنسی (مرد و زن) اظهار می دارند که هیچ فرد بزرگسالی را در مدرسه نمی شناسند که بتواند نقش حامی را برای آنها داشته باشد. قربانیان اظهار می دارند که معلمان از ۹۷٪ از زمانی که آنها مورد آذیت و آزار قرار میگیرند، غافلند و از آن اطلاعی ندارند.

اقدامات مقابله ای

➤ هر چه زودتر اقدام کنید : در گفتگوی والدین با فرزندان آنها بایستی بیاموزند که حتی هر گونه آزارهای کوچک بایستی متوقف شود. مقابله در برابر قلدری را نمی توان بدلیل سن کم کودک به تعویق انداخت و اقدامی برای اصلاح رفتار وی انجام نداد.

➤ به کودک بیاموزید که چگونه ابراز وجود نماید: کودکان را تشویق کنید که احساساتشان را بطور واضح بیان کنند، هنگامی که احساس ناراحتی یا مشقت و سختی می کنند در مقابل انجام آن کار «نه» بگویند. بدون دعوا و پرخاشگری و با استقامت در مقابل فرد قلدر بایستند و در وضعیتهای موقعیتهای خطرناک امکان دسترسی به آنها وجود داشته باشد. قلدرها معمولاً کمتر کودکانی را که مطمئن و کاردان و مبتکر باشند، می ترسانند.

➤ هر گاه که رفتار قلدرانه را مشاهده کردید، سعی کنید آنرا متوقف نمایید: بزرگسالانی که رفتار قلدرانه را ببینند و سکوت اختیار کنند، بنظر می رسد که این رفتار را مجاز می شمارند و بدین ترتیب موجب تشویق آن رفتار می شوند.

➤ به کودکان آموزش بدهید که هر وقت رفتار قلدرانه را مشاهده نمودند اقدامی کنند : به کودکان بگویید در مقابل قلدری مقاومت کنند و معلم خود را در صورت عدم توقف آن رفتار مطلع سازند. قلدری فقط تا زمانی ادامه می یابد که ما اجازه تداوم آنرا بدهیم.

➤ اتخاذ سیاستهای واضح و تنبیهات مشخص در مدارس : رفتارهای قلدری با احتمال کمتری در مدارس بروز می کند که سیاست شان بر متوقف ساختن رفتارهای قلدرانه استوار می باشد.

➤ تشکیل دسته یا تیم : به کمک نهادهای تخصصی و ویژه بهداشت روان در برابر قلدری و برای درمان آن بعنوان یک رفتار خشونت آمیز همکاری کنید. از آنها بخواهید برنامه هایی برای پیشگیری از قلدری و ترویج محیط امن در مدرسه به شما آموزش دهند.

منبع: www.pta.org/archive article details

سودابه ملک پور

کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی