



## عنوان مقاله: جلوگیری از زورگویی در مدرسه

یکی از موضوعاتی که برای دانش آموزان در کلاس درس و مدرسه وجود دارد قلدری و زورگویی است که برخی دانش آموزان سایرین را مورد آزار قرار می دهند. در این بین معلمان و ناظران مدارس باید در این خصوص آگاه باشند و بتوانند با تصمیمات درست از بروز حوادث بعدی جلوگیری کنند و به صورت علمی با این قضیه برخورد کنند چرا که هم فرد قربانی قلدری نیازمند مشاوره است و هم فردی که زورگویی می کند باید تحت درمان و مشاوره قرار بگیرد چرا که ریشه این کار در پایین بودن عزت نفس و اعتماد به نفس کاذب بوده و باید در این زمینه مورد بررسی قرار بگیرند. به دلیل اهمیت روانی موضوع بر آن شدیم تا در این بخش عنوان جلوگیری از زورگویی در مدرسه و برخورد مناسب با افراد قلدر در کلاس درس را در اختیار شما عزیزان قرار دهیم تا بتوانید به صورت اصولی با این موضوع برخورد کنید. پس اگر علاقه مند به آشنایی با چنین تکنیک هایی هستید تا انتهای مقاله جلوگیری از زورگویی در مدرسه همراه باشید.

### جلوگیری از زورگویی در مدرسه و برخورد مناسب با افراد قلدر در کلاس درس:

معلمان باید با اصول و تکنیک های جلوگیری از زورگویی در مدرسه آشنا باشند و در این زمینه بسیار خلاقانه عمل کنند تا بتوانند محیط درس را برای دانش آموزان به محیطی امن و آرام تبدیل نمایند.

### روش هایی برای جلوگیری از قلدری در مدرسه:

شما به عنوان یک مربی مسئولیت ایجاد محیطی سالم و ایمن در کلاس خود را دارید محیطی که از هر دانش آموز در برابر زورگویی محافظت می کند. این بدان معناست که شما نه تنها باید آزار و اذیت را به طور مداوم شناسایی و رفع کنید بلکه باید فرهنگ احترام و عزت را در کلاس خود ایجاد کنید. از مشاجرات فیزیکی گرفته تا شایعات، آزار و اذیت می تواند تأثیرات ماندگاری بر یک فضای آموزشی بگذارد در نتیجه جلوگیری از قلدری در مدرسه برای مربیان بسیار مهم است. در اینجا چندین روش وجود دارد که می توانید برای همه دانش آموزان خود یک محیط امن و مثبت ایجاد کنید.

### برای جلوگیری از زورگویی در مدرسه درباره قلدری صحبت کنید:

به دانش آموزان خود بگویید که افراد تحت تأثیر زورگویی چگونه تحت تأثیر قرار می گیرند. برای القای همدلی و هوش هیجانی تلاش کنید. همچنین اطمینان حاصل کنید که دانش آموزان شما از عواقب قلدری دیگران در مدرسه آگاه هستند. آنها باید درک کنند که قلدری تحمل نمی شود و به آنها پرداخته می شود. حتی ممکن است به شما کمک کنند تا سیاست های قلدری مدرسه با دستورالعمل های اضافی در کلاس که به احترام و مهربانی متمرکز هستند تکمیل شود.

### همیشه در دسترس باشید:

اطمینان حاصل کنید که دانش آموزان شما را در هر جایی که ممکن است زورگویی در آنجا رخ دهد مشاهده می کنند. همچنین اگر ممکن است بخواهید خود را در بعد از ظهر و در زمان استراحت در نزدیکی اتوبوس ها نشان دهید. اطمینان حاصل کنید که مدرسه شما نظارت صحیحی در تمام نقاط داغ زورگویی دارد. به یاد داشته باشید بچه هایی که دیگران را اذیت می کنند فرصت طلب هستند آنها می دانند که معلمان بیشتر اوقات کجا هستند و منتظر می مانند تا شرایط فراهم شود تا دانش آموز دیگری را هدف قرار دهد. اطمینان حاصل کنید که فرصت های بسیار کمی برای دانش آموزان برای آزار و اذیت دیگران وجود دارد.

## شاخص های زورگویی را شناسایی نمایید:

مطمئن باشید قادر به شناسایی متداول ترین انواع آزار و اذیت و همچنین شاخص های مزاحمت اینترنتی هستید. همچنین توجه داشته باشید که دختران و پسران اغلب به طرز متفاوتی قلدری می کنند. به عنوان مثال پسران اغلب به آزار و اذیت جسمی متوسل می شوند و دختران بیشتر مانند آزار و شکنجه دانش آموز دیگری از آزار و اذیت رابطه ای استفاده می کنند. به دنبال آنچه "شاخص های اصلی قلدری" نامیده می شود باشید. اینها رفتارهای اولیه ای است که دانش آموزان از آنها نشان می دهند و اغلب دروازه ای برای انواع آزار و اذیت های عمده تر است. برخی از شاخص های دروازه ورودی شامل چشم غره، خنده زیر لب، شوخی، پشت کردن به دیگران و استفاده از کنایه است. ممکن است اشکال ظریفی از قلدری وجود داشته باشد اگر این رفتارها را دیدید کمی دقیقتر نگاه کنید.

## دانش آموز را توانمند سازید:

تلاش کنید تا افراد کلاس خود را توانمند کنید آنها را تشویق کنید تا در برابر رفتار قلدری بایستند یا اینکه آن را به شما یا یک بزرگسال دیگر گزارش دهند. به آنها یادآوری کنید که تحقیقات نشان داده است قلدری با موضع گیری یک فرد پایان می یابد. سپس روش های ایمن و محرمانه ای ارائه دهید که بتوانند حوادث قلدری را گزارش دهند. پیشنهاد می شود تا برای کسب اطلاعات بیشتر به کارگاه آموزش مسئولیت پذیری به کودکان مراجعه فرمایید. قربانیان آزار و اذیت اغلب از طرح خود می ترسند یا خجالت می کشند. در نتیجه ممکن است لازم باشد به دانش آموزان دیگر اعتماد کنید تا در هنگام بروز زورگویی به شما اطلاع دهند. در اوایل سال تحصیلی رهبران کلاس خود را مشخص کنید و با آنها اعلام حضور کنید. بگذارید وقتی نمی توانید حضور داشته باشید چشم و گوش شما باشند. همچنین اطمینان حاصل کنید که آنها می توانند در مورد مسائل احتمالی به شما هشدار دهند هیچ دانشجویی نمی خواهد یک بدبخت محسوب شود. بنابراین مطمئن شوید که روش هایی را برای دستیابی به آنها در اختیار شما قرار می دهند بدون اینکه بقیه دانش آموزان بدانند که از کجا آمده است.

## ارتباطات باز را حفظ کنید:

تلاش کنید تا با همه دانش آموزان خود رابطه برقرار کنید. آنها را بصورت فردی بشناسید. هر روز به هر دانش آموز سلام کنید و از اوضاع آگاه باشید، نشانه هایی را از احتمال آزار و اذیت در آنها مشاهده کنید. تمام تلاش خود را انجام دهید تا از علایق و اهداف آنها مطلع شوید و اگر آنها در حال تقلا هستند حمایت کنید یا آنها را به منابع مدرسه هدایت کنید جایی که نیازهای خاص آگاهی از زورگویی را در بین والدین افزایش دهید

والدین را درگیر برنامه های پیشگیری از قلدری کنید آگاهی را از طریق جلسات PTA / PTO، کنفرانس ها، خبرنامه ها و رسانه های اجتماعی افزایش دهید. والدین را به حمایت از قوانین مدرسه و استراتژی های مداخله قلدری تشویق کنید. اگر والدینی از یک مورد قلدری گزارش کرده است حتماً فوراً آن را بررسی کنید. سعی کنید با والدین شریک شوید تا حوادث قلدری را در کلاس خود کاهش دهید.

## از ایجاد دو دستگی در کلاس خود جلوگیری کنید:

یکی از راه های جلوگیری از ایجاد دو دستگی در کلاس شما اختصاص دادن دانش آموزان به گروه ها در صورت داشتن یک پروژه گروهی است. وقتی به بچه ها اجازه می دهید گروه های خود را انتخاب کنند این کار راه را برای فرصت های قلدری باز می کند. همچنین به تقویت دسته ها امکان می دهد و فرصتی را برای بچه ها فراهم می کند تا دانش آموزان دیگر را از بین ببرند. هنگامی که گروه را انتخاب می کنید اطمینان حاصل می کنید که دانش آموزان شما یاد می گیرند با افراد خارج از

حلقه دوستان خود کار کنند. گروه های از پیش انتخاب شده به دانشجویان این فرصت را می دهند تا یاد بگیرند که چگونه با افراد مختلف کار کنند. آنها برآورده شود.

### **مخالف زورگویی باشید:**

اطمینان حاصل کنید که مدرسه شما از اهداف و سیاست های ضد زورگویی موثر برخوردار است. با سایر کارکنان در مورد توسعه فرهنگی صحبت کنید که دانش آموزانی را که قلدری می کنند مسئول بدانند و قربانی را مقصر نمی دانند. برخی از افراد به اشتباه معتقدند که قربانیان قلدری باعث ایجاد افراد زورگو شده اند اما قلدرها همیشه باید رفتار زورگویی را داشته باشند همه را به اتخاذ این طرز فکر تشویق کنید.

### **ایجاد انجمن در مدرسه:**

تحقیقات نشان می دهد که تقویت احساس اجتماع در کلاس می تواند باعث کاهش تعداد زورگویی ها، بهبود اوضاع مدرسه و بهبودی کسی شود که تحت تأثیر قلدری قرار گرفته باشد. همچنین پیشنهاد می شود تا کارگاه روانشناسی شخصیت از دکتر هلاکویی را مشاهده نمایید. وقتی دانش آموزان با مدرسه، همسالان و معلم خود ارتباط برقرار می کنند بهتر عمل می کنند. برای ایجاد احساس اجتماع در بین دانشجویان خود آنچه می توانید انجام دهید، یک فضای تیمی ایجاد کنید که همه احساس کنند متعلق به خود هستند و دانش آموزان یاد بگیرند از یکدیگر حمایت کنند.

### **سریع به آزار و اذیت پاسخ دهید:**

هنگامی که قلدری را مشاهده کردید بلافاصله آن را برطرف کنید. از عادی سازی قلدری با جملاتی مانند "بچه هستید دیگه" خودداری کنید. اگر زورگویی را به حداقل برسانید این پیغام را می دهید که شما ضد قلدری هستید.

### **جلوگیری از زورگویی در مدرسه:**

وقتی این کار را انجام می دهید بچه ها کمتر در مدرسه احساس امنیت می کنند و آزار و اذیت بیشتر می شود. قلدرها انتظار دارند مردم درمورد اقدامات خود سکوت کنند آنها را غافلگیر کنید و آنها را صدا کنید اذیت و آزار اگر وقتی درگیر آن می شوند نظم و انضباط پیدا کنند دیگر ابزار موثری برای آنها نیست.

### **با فرد قربانی به صورت خصوصی صحبت کنید:**

محیطی را ایجاد کنید که دانش آموزان شما در صحبت با شما احساس امنیت کنند با احساس آنها همدردی کنید و ایده هایی برای غلبه بر زورگویی ارائه دهید برای حل مسئله به فرد قربانی قلدری کمک کنید. همچنین سعی نکنید در مقابل زورگو با قربانی صحبت کنید. دانش آموز قربانی درمورد آنچه که با زورگویی که در حال حاضر رخ داده است پیش رو یا صادق نخواهد بود. ترس از تلافی اغلب قربانیان را ساکت نگه می دارد. اطمینان حاصل کنید که زمان مطمئنی را برای مکالمه با فرد قربانی در نظر گرفته اید که زورگو از این جلسه آگاه نیست.

## با فرد قلدر جداگانه صحبت کنید:

وقتی با دانش آموزانی ملاقات می کنید که دیگران را مورد آزار و اذیت قرار می دهند اجازه ندهید دیگران را مقصر بدانند. در عوض آنها را تشویق کنید تا رفتار خود را داشته باشند. رفتارهای قلدری را برطرف کنید و نظم و انضباط مناسب را اداره کنید. سپس به آنها ایده هایی برای رفتار متفاوت در آینده بدهید. حتی ممکن است از آنها بخواهید در مورد قلدری تحقیق کنند و گزارشی در مورد آن بنویسند. نکته اصلی این است که به بچه هایی که دیگران را مورد آزار و اذیت قرار می دهند پیاموزید که چقدر رفتار آنها برای دیگران مضر است.

## مداخلات مناسب را ایجاد کنید:

قربانی و قلدر هم به مداخله و حمایت نیاز دارند. به عنوان مثال ممکن است قربانی برای بازیابی عزت نفس نیاز به صحبت با یک مشاور راهنما داشته باشد. قلدر همچنین ممکن است از مکالمه با مشاور راهنما برای یادگیری راه های بهتر برقراری ارتباط سود ببرد اما زورگو و قربانی با هم مشاوره نخواهند داشت. قلدری همان تعارض نیست این یک وضعیت نامتعادل است که یک دانش آموز قدرت بیشتری نسبت به دانش آموز دیگر دارد و از این قدرت برای ترساندن، تحقیر و زخم دانش آموز دیگر استفاده می کند. میانجیگری همسالان یا انواع دیگر مشاوره گروهی در موقعیت های قلدری موثر نیست.

## برای جلوگیری از زورگویی در مدرسه مراقب وضعیت باشید:

نگه داشتن زبانه ها روی هر دو زورگو و قربانی گام مهمی در اطمینان از پایان قلدری است. نحوه تعامل آنها در کلاس شما را مشاهده کنید. هنگام ناهار برگه هایی را روی آنها قرار دهید و به آنچه در زمان تعطیل اتفاق می افتد توجه کنید. مشاهده چگونگی تعامل دانش آموزان با هر کدام به شما کمک می کند تا دیگر از موارد قلدری اتفاق نیفتد.

## با قربانی و قلدر اعلام حضور کنید:

از اوضاع دانش آموزان با خبر شوید که آیا مشکلی دارند و از آن ها سوال کنید. ابزارهایی را برای مقابله با حوادث قلدری در آینده و بازیابی اعتماد به نفس به قربانی بدهید. قلدر را به انتخاب های خوب تشویق کنید. همچنین نسبت به دانشجویانی که قلدری می کنند کینه نکنید به آنها فرصت دهید گذشته را در گذشته قرار دهند با حمایت و تشویق مناسب آنها می توانند یاد بگیرند که با دیگران با احترام و مهربانی رفتار کنند.

## کلاس خود را به عنوان یک فضای امن بسازید:

وقتی در کلاس خود زورگویی می کنید این مسئله کل کلاس را تحت تأثیر قرار می دهد نه فقط فرد قربانی. برای بسیاری از دانش آموزان کلاس می تواند به طور ناگهانی احساس یک مکان ناامن کند حتی اگر هرگز هدف قلدر قرار نگیرد آنها نه تنها ترس و پریشانی عاطفی را تجربه می کنند بلکه ممکن است در تمرکز مشکل داشته باشند. به همین دلیل شما باید کلاس خود را به عنوان یک مکان امن دوباره برقرار کنید. این ممکن است به معنای بازگشت به کاری باشد که در روزهای اول مدرسه انجام داده اید وقتی که در مورد اهمیت احترام و مهربانی صحبت کردید.

## سخن پایانی:

برداشتن گام هایی برای جلوگیری از زورگویی در کلاس شما کمک زیادی به بهبود کارآیی شما به عنوان یک مربی می کند. قلدری نه تنها دانش آموزان شما را از یادگیری منحرف می کند بلکه باعث می شود فضای یادگیری نیز مختل شود خصوصاً اگر دانش آموزان از تبدیل شدن به هدف بعدی نگران باشند. زود قدم بردارید تا ثابت کنید هیچ نوع قلدری را تحمل نخواهید کرد وقتی به طور مداوم و موثر به زورگویی بپردازید تأثیر بیشتری بر دانش آموزان خود خواهید داشت چشم بستن بر قلدری باعث می شود دانش آموزان به شما به عنوان یک مربی و به عنوان یک فرد اعتماد نکنند.



تهیه کننده: میترا علی پور کندی

تایید کننده: سیده سمانه توحیدی