

مدارس امن، مدارس کارا هستند



تدابیری برای والدین

پی بردن به اینکه به فرزندتان زور میگویند یا فرزندتان به دیگران زور میگوید بسیار استرس آور و ناراحت کننده است. اغلب والدین در ابتدا دچار خشم، سردرگمی و احساس گناه میشوند.

اطلاعات زیر بدین منظور تنظیم شده اند تا تدابیر مفیدی را برای مواجهه با موارد زورگویی در اختیارتان بگذارند.

زورگویی (bullying) چیست؟

زورگویی هنگامی است که فردی یا گروهی که در آن زمان قدرت بیشتری دارند به عمد شخص دیگری را در پیش از یک مورد، ناراحت یا آزرده میکنند. زورگویی شامل زورگویی جسمی مانند زدن، زورگویی لفظی مثل فحش دادن و زورگویی غیر مستقیم نظیر شایع پراکنی است.

موارد زیر زورگویی نیستند:

• موقعیتی که درگیری دوطرفه است - به عبارت دیگر توازن قدرتی است که هر دو دانش آموز ناراحت هستند و معمولاً خواهان حل مشکل هستند.



- طرد شدگی اجتماعی یا بی علاقه‌گی (مگر آنکه کاری تکراری و متوجه شخص خاصی باشد).
- بدجنسی یا بدخویی در موارد جداگانه یا رفتارهای پرخاشگرانه یا تهدید کننده به طور تصادفی.

چطور بدانم که به فرزندم زور میگویند؟

برخی نشانه های زورگویی به یک کودک شامل موارد زیر میشود:

- عدم تمایل یا امتناع از رفتن به مدرسه
- احساس بیماری در صبح ها
- تعویض مدرسه
- عملکرد ضعیف در کارهای مدرسه شان
- کناره گیری شدن، شروع به لکنت زبان داشتن، عدم اعتماد به نفس
- با گریه به خواب رفتن، کابوس دیدن
- پول خواستن یا شروع به دزدی کردن (برای پرداخت به فرد زورگو)
- امتناع از صحبت درباره آنکه مشکل چیست
- کبودی ها، بریدگی ها، خراشیدگی های بدون داشتن توضیح
- شروع به زورگویی به بچه ها یا خواهر و برادران دیگر
- پرخاشگر یا غیر منطقی شدن

اقتباس شده از Kidscape، موجود در آدرس اینترنتی

www.kidscape.org.uk/parents/signsof.shtml

قدم پنجم: با مدرسه فرزندتان همکاری کنید تا مشکل حل شود. مدارس در وظایف خود نسبت به رفتارهای مربوط به زورگویی بسیار جدی هستند و هنگامیکه والدین با مدارس برای حل مشکل زورگویی کار میکنند، بسیار موفق تر هستند.

به خاطر داشته باشید، اگر شما از اینکه به فرزندتان زورگویی میکنند اطلاعی ندارید، شاید معلمین فرزندتان نیز از این موضوع با خبر نیستند.

شما باید:

- با معلم فرزندتان قرار ملاقاتی بگذارید و نکاتی را که میخواهید درباره شان گفتگو کنید، یادداشت نمایید.
- در جلسه دیدار سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و اطلاعات را به نحوی ارائه دهید که این نکته را روشن نماید که شما و مدرسه برای حل این مشکل مانند دو شریک کار میکنید.

مدرسه برای تحقیق و صحبت با معلمین و شاید سایر دانش آموزان نیاز به زمان دارد.

قدم ششم: میتوانید برای دنبال کردن مسئله تلفن بزیند تا ببینید که چه اقدامی صورت گرفته یا از مدرسه سوال کنید که چه موقع باید در انتظار دریافت خبر از آنها باشید.



من چه میتوانم بکنم اگر به فرزندم زور میگویند؟

قدم اول: به فرزندتان گوش کنید و حمایت و توجه خود را نشان دهید

قدم دوم: نصیحت منطقی نکنید- فرزندتان را به تلافی کردن تشویق نکنید، این کار به احتمال زیاد زورگویی را بیشتر میکند.

قدم سوم: به فرزندتان در ایجاد تدابیر مثبت کمک کنید که شامل موارد زیر میشود:

- گفتن آنکه من را تنها بگذار و به آرامی دور شو
- پرهیز از موقعیت هایی که ممکن است آنها را در معرض زورگویی بیشتر قرار دهد
- یافتن دوستان جدید

قدم چهارم: از فرزندتان سوالات زیر را بپرسید تا متوجه شوید که آیا الگوی تکراری وجود دارد:

- چه شد، کجا و چه موقع اتفاق رخ داد؟
- چه کسی در هر مورد درگیر بود؟
- آیا کس دیگری شاهد ماجرا بود و در این صورت، چه کسی؟
- چه راه حلهایی تا بحال امتحان شده اند؟
- اسامی معلمینی که از مسئله باخبرند.



safe schools are effective schools

- بگذارید فرزندتان بدانند که تا چه اندازه و به چه دلیل زورگویی را مردود می‌شمارید.
- باید از هرگونه زورگویی درخانه اجتناب کرد. و احترام به دیگران را باید الگو قرار داد و تشویق کرد.
- با فرزندتان درمورد ویژگی‌های مربوط به دوستی‌های برمبنای علاقه صحبت کنید و آنها را از ادامه "دوستی‌هایی" که با آنها بدرفتاری میشود یا به آنها احترام نمی‌گذارند، منع کنید.

وب سایت های مفید:

مدارس امن، مدارس کارا هستند:
(Safe Schools are Effective Schools):
www.sofweb.vic.edu.au/wellbeing/safeschools/bullying/index.htm

معیار اخلاقی دانش آموز
(Student Code of Conduct):
www.sofweb.vic.edu.au/wellbeing/welfare/conduct.htm

زورگویی، به هیچ وجه!
(Bullying. No Way!):
www.bullyingnoway.com.au



قدم هفتم: با مدرسه همکاری کنید تا طرحی برای مواجهه با موقعیت فعلی و موارد زورگویی در آینده ایجاد کنید. پیش از رفتن، توضیحی درباره قدمهای بعدی طرح بخواهید.

قدم هشتم: در صورت نیاز، از مشاور مدرسه بخواهید که در این مسئله مداخله کند.

قدم نهم: فرزندتان را تشویق کنید که هرگونه مورد زورگویی آتی را به معلمی گزارش کند که در مدرسه به او اعتماد دارد.

چه کارهایی را نباید انجام بدهم اگر به فرزندم در مدرسه زور می‌گویند؟

- به طور مستقیم به سراغ دانش آموز دیگری نروید که فکر میکنید ممکن است در زورگویی به فرزندتان درگیر بوده است
- سعی نکنید که مسایل را با والدین آنها حل کنید. این کار معمولاً موثر نیست و موقعیت را بسیار بدتر میکند.

اگر فرزندم به دیگران زورگویی میکند چه باید کرد؟

- با آرامش و به طور غیر مدافعانه واکنش نشان دهید، و خود را مقید به همکاری با مدرسه برای حل مشکل به روشی مفید نمایید.
- به موقعیت به عنوان فرصتی برای فرزندتان نگاه کنید تا درسهای تکاملی مهمی را بیاموزد.

چه کارهایی را نباید انجام بدهم اگر فرزندم به سایرین زور می‌گوید؟

- مستقیماً به سراغ دانش آموزی که به او زور گفته اند یا خانواده اش نروید یا سعی نکنید از والدین دیگر بخواهید که جانب فرزند شما را نگاه دارند.

برای کاهش زورگویی در مدرسه من چه میتوانم بکنم؟

- تمامی موارد زورگویی را به مدرسه گزارش کنید، نه فقط مواردی را که برای فرزند خودتان اتفاق افتاده است.



safe schools are
effective schools