

کتابخانه دولتی
۱۴۴۱۶۲۹



مجموعه دایمهای مهارتهای روانشناختی نوجوانان (۴)

قلدری در نوجوانان (روشهای پرهیز از پرخاشگری و زورگویی)

نویسنده گان: ریچل کاسدا لمن - جولیا تیلور

مترجمین: مریم زینالی، وحیده دهاقین

- سرشناسه : لومن، ریچل کسادا
Lohmann, Raychelle Cassada
- عنوان و نام پدیدآور : قلدری در نوجوانان: (روشهای پرهیز از پرخاشگری و زورگویی)/ نویسنده‌گان ریچل کاسدالمن، جولیا تیلور؛ مترجمین مریم زینالی، وحیده دهاقین.
- مشخصات نشر : تهران: وحیده دهاقین، ۱۳۹۵.
- مشخصات ظاهری : ۱۴۰ ص.
- فروسی : مجموعه کتابهای مهارت‌های روانشناختی نوجوانان؛ ۴.
- شابک : ۱۰۰۰۰۰ ریال: 978-600-04-5626-9
- وضعیت فهرست نویسی : فیها
- یادداشت : عنوان اصلی : The bullying workbook for teens : activities to help you deal with social aggression and cyberbullying 201۰
- موضوع : خاشاکری : نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
- موضوع : Aggressiveness in adolescence -- Juvenile literature
- موضوع : زورگویی -- پیشگیری -- ادبیات کودکان و نوجوانان
- موضوع : Bullying -- Prevention -- Juvenile literature
- موضوع : زورگویی مجازی -- پیشگیری -- ادبیات کودکان و نوجوانان
- موضوع : Aggressiveness in adolescence -- Prevention -- Juvenile literature
- شناسه افزوده : تیلور، جولیا وی.
- شناسه افزوده : Taylor, Julia V.
- شناسه افزوده : زینالی، مریم، ۱۳۵۳ -، مترجم
- شناسه افزوده : دهاقین، وحیده، ۱۳۵۹ -، مترجم
- رده بندی کنگره : ۴/۳۰۲BF۷۳۴/۲ ۱۳۹۵ ج۹
- رده بندی دیویی : ۳۰۲/۳۴۳۰۸۳۵
- شماره : ۴۲۷۲۳۴۰
- کتابشناسی ملی

شناسه کتاب

عنوان: مجموعه کتابهای مهارتهای روانشناختی نوجوانان (۴)
قلدری در نوجوانان (روشهای پرهیز از پرخاشگری و زورگویی)

نویسنده گان: ریچل کاسادا لمن - جولیا تیلور

ترجمین: مریم زینالی، وحیده دهاقین

ویراسته: مسعود حق مدد میلانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: سرمدی

تعداد صفحه: ۱۳۹

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

نشانی ۱: تهران، خ ستارخان، خ دهم دریان نو، پلاک ۳۱ - شماره تماس
۰۹۱۲۳۱۸۱۴۲۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۶۲۶-۹

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	پیش‌گفتار
۸	مقدمه
۱۰	۱- قلدری چیست؟
۱۴	۲- اول ایمنی
۱۷	۳- نادره گرفتن، واکنش نشان دادن یا گفتن
۲۰	۴- درخواست کمک
۲۳	۵- فدرداشتن برای مقابله با قلدری سایبری
۲۶	۶- قلدری سایبری چیست؟
۲۹	۷- موضوعات مخصوص
۳۲	۸- قلدری یا درام
۳۶	۹- کافی است روی گزینه‌ی حذف کلیک کنید
۳۸	۱۰- اتحادها
۴۲	۱۱- کنترل آسیب‌ها
۴۶	۱۲- کاهش استرس حملات آنلاین
۵۰	۱۳- طرح عملیات اضطراری
۵۳	۱۴- نوشتن خاطرات
۵۶	۱۵- جعبه‌ی خاطرات
۵۹	۱۶- مکان‌های ویژه
۶۲	۱۷- فقط نفس بکشید
۶۵	۱۸- ورزش کنید
۶۹	۱۹- اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید
۷۲	۲۰- حاضر جوابی‌های هوشمندانه
۷۶	۲۱- شوخی
۸۰	۲۲- کنترل یا عدم کنترل؟

صفحه	عنوان
۸۴	۲۳- خودتان را بپذیرید
۸۷	۲۴- تفکر معیوب
۹۰	۲۵- اصلاح افکار منفی
۹۴	۲۶- دام انزوا
۹۷	۲۷- گفتار علیه خود (صحبت، بدون اعتماد به نفس)
۱۰۰	۲۸- اف-ردگی
۱۰۶	۲۹- ابزار خشم
۱۱۰	۳۰- ترس نامعقول
۱۱۵	۳۱- اضطراب
۱۱۹	۳۲- هم‌دلی
۱۲۳	۳۳- دوستی‌های واقعی
۱۲۶	۳۴- دوستی‌های مضر (دوستی‌های سمی)
۱۳۰	۳۵- به هم زدن با دوستان
۱۳۳	۳۶- خود-توانمندسازی
۱۳۵	۳۷- اهمیت مشاوران
۱۳۸	۳۸- پیشروی کردن

پیش‌گفتار

وقتی متوجه شدم که ریچل لومن و جولیا تیلور در نوشتن کتابی برای کمک به نوجوانان در مقابله‌ی بهتر با قلدری و قلدری سایبری با هم همکاری کرده‌اند، خیلی سپاسگزار و هیجان‌زده شدم. سپاسگزار به این دلیل که این دو نفر واقعا این موضوع را درک می‌کنند. ریچل و جولیا به عنوان دو متخصص بسیار محترم در حوزه‌ی کاری‌شان نوجوانی در دنیای امروزی را درک می‌کنند و متعهد شده‌اند تا بخشی از راه حل باشند. این دو متخصص به وضوح منابع با ارزش‌شان را در این کتاب جاری ساخته‌اند تا با ارائه‌ی ابزارهای برای تان بدانید چگونه از عهده‌ی قلدری دیگران بر آورده شوید. چگونه با آن کنار بیایید و چگونه خود را التیام بخشید. تعهد آن‌ها در بهبود زندگی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان از طریق استراتژی‌های مرتبط و عملی، هزاران مشاور، مدیر، معلم مدرسه و والدین و دانش‌آموزان را کمک کرده است.

هیجان دارم که این کتاب را از طریق Girl Talk، سازمان ملی‌ای که دختران مقطع راهنمایی را با مربی‌های مقطع دبیرستان بحث می‌کند، با هزاران دختری به اشتراک بگذارم که بر روی آن‌ها کار می‌کنم. ریچل لومن و جولیا تیلور همانند من از این مسئله سرخورده شده‌اند و این سرخوردگی باعث شد احساس پیدا کنیم. از این رو متعهد شده‌ایم منابعی توسعه دهیم تا بتوانید بخشی از راه حل باشید. چیزی که بیش‌تر از همه در مورد این کتاب دوست دارم آن است که دقیقا با جایگاهی که دارید تطابق دارد و قادر تان می‌سازد وارد عمل شوید. پر واضح است که نویسندگان می‌دانند قلدری فقط محدود به گزینش چند مورد نیست و فقط در

راهروهای مدرسه اتفاق نمی‌افتد، بلکه می‌دانند قلدری در انواع رسانه‌های اجتماعی رخ می‌دهد و در عین حال درک می‌کنند که برخی اوقات ناگفته‌ها و نکرده‌ها دردآور هستند. این نویسندگان می‌دانند که بالاخره همگی احساس منحصر به فرد بودن کرده‌ایم. همچنین می‌دانند که میلیون‌ها جوان هستند که می‌خواهند قلدری را متوقف سازند و دقیقاً به همین دلیل این کتاب نوشته شده است. ای کاش، وقتی نوجوان بودم این کتاب موجود بود! می‌دانم که در تجربه‌ی خودم به عنوان یک قربانی قلدری، قلدری سایبری و پرخاشگری در رابطه یاری رسانم می‌شد.

جمله‌ای از لیلی تسین را به یاد تلاش‌های این نویسندگان می‌اندازد: «گفتم کسی باید برای حل آن کار انجام دهد. بعد متوجه شدم خودم آن شخص هستم.» سپاسگزارم که ریچل این و بولیا تیلور خواستند آن شخص باشند و مطمئن هستم چیزی که در این کتاب یاد می‌گیرید به شما نیز انگیزه می‌دهد آن شخص باشید.

هیلی کیلیاتریک، بنیانگذار و مدیر عامل سازمان Girl Talk و نویسنده‌ی The Drama Year: Real Girls Talk about Surviving Middle School – Bullies, Brands, Body Image, and More

مقدمه

خواننده‌ی گرامی،

وقتی وارد کلاس می‌شوید آیا ناخودآگاه احساس می‌کنید انگار هم کلاسی‌های تان از شما متنفر هستند چون به شما می‌خندند و در گوش یکدیگر پیچ می‌کنند؟ وقتی در کافه تریا نشسته‌اید احساس تنهایی و عدم لیاقت داشتن دوست می‌کنید؟ آیا دیگران از نگاه کردن به شما، صحبت کردن با شما یا داشتن شما در دایره‌ی دوستان‌شان امتناع می‌کنند؟ اگر تا به حال به خاطر قلدری دیگران احساس بدنی می‌کرده‌اید، بدانید که تنها نیستید و کمک برای تان هست. اسم من ویکتوریا است. در بیست ساله هستم. در کلاس ششم، گروهی از دختران در کلاس‌مان تصمیم گرفتند من را از لحاظ اجتماعی از خود جدا سازند. شایعه‌های بدی پخش می‌کردند و من را به تمسخر می‌گرفتند و موها و لباس‌هایم را مسخره می‌کردند. فکر می‌کردم قلدری‌شان هیچ وقت تمام نمی‌شود. در نتیجه‌ی آزار و اذیت‌شان مکرراً کبیر می‌زدم. اس‌رس اغلب باعث می‌شد غش کنم و همیشه سرفه می‌کردم. پزشکان تشخیص دادند که دچار اختلال استرسی پس از ضایعه روانی (PTSD) شده‌ام و در سن دوازده سالگی افکار خودکشی ذهنم را فرا گرفت. وقتی وارد مقطع دبیرستان شدم، اوضاع خیلی بهتر نشد. برخی از همان قلدرهای مدرسه راهنمایی دوباره در دبیرستان من بودند. به هدفی برای قلدری سایبری بدل گشتم.

وقتی قلدرها اذیت می‌کردند و به من زورگویی می‌شد احساس می‌کردم زندگی‌ام تحت کنترل نیست. هیچ دوستی نداشتم. ناامید بودم و مکرراً مریض می‌شدم.

فکر می‌کردم زندگی ارزش ندارد. اما امروز، زندگی کاملاً متفاوت است! من خوشحال، سلامت و آزاد از تاثیرات قلدربازی هستم. حال دانشجویی موفق هستم و به جاهای مختلف سفر می‌کنم و علیه قلدری بی‌پرده صحبت می‌کنم. تحت آزار و اذیت قلدرها بودن حبس ابد نیست. می‌توانید پیش بروید، دوست پیدا کنید و خوشحال باشید. همان طور که کتاب قلدری در سنین نوجوانی را می‌خوانید، ابزارهایی را به دست خواهید آورد تا با موقعیت حال حاضر کنار بیایید و به اذیت قلدرها حاتمه دهید. چنان چه به دنبال حمایت هستید و می‌خواهید در آزاد ساختن خود از قلدرها قدم بردارید، این کتاب می‌تواند راهنمای تان باشد. با آرزوی موفقیت،

ویکتوریا دیناتال