

حگونه از دست قلدرها در امان باشیم؟

کتابچه ویژه نوجوان با
اختلال طیف اتیسم





آکادمی اتیسم
Autism Academy



انجمن اتیسم ایران
IAA Iran Autism Association

چگونه از دست قلدرها در امان باشیم؟

ویژه نوجوان با اختلال طیف اتیسم

دبیر علمی:

سینا توکلی (کاندیدای دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی و مدیر آکادمی انجمن اتیسم ایران)

تیم تدوین محتوا:

فرح بکی زاده (کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی)

سید محمد علی میری (کاندیدای دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی)

مینا عمادی زاده (کارشناسی ارشد مشاوره)

مجریان پروژه تدوین بسته‌های آموزشی:

دکتر حانیه سادات سجادی، عضو هیئت علمی، مرکز تحقیقات بهره برداری از دانش سلامت، دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر انسیه جمشیدی، عضو هیئت علمی، گروه آموزش و ارتقای سلامت، دانشگاه علوم پزشکی تهران

ناظرین پروژه تدوین بسته‌های آموزشی:

دکتر محمد تقی جغتایی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر مرضیه شیرازی خواه، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

دکتر کتایون رازجویان، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی شهید بهشتی

دکتر مهدی علیزاده، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی ایران

صفحه آرا و طراح گرافیک:

مائده جوادی

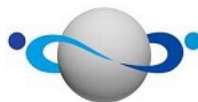
سازمان‌های حامی:



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



مرکز تحقیقات بهره‌برداری از دانش سلامت

چگونه از دست قلدرها در امان باشیم؟

با ورود به نوجوانی، آغاز دوره‌ی بزرگسالی و قرارگرفتن در محیط‌های اجتماعی مختلف، توانایی برقراری ارتباط با دیگران و درعین حال حفظ حقوق خود و عدم اجازه به دیگران برای سوءاستفاده و آزار ما اهمیت زیادی پیدا می‌کند. مدرسه با وجود آن که می‌تواند با بودن در کنار همسالان تجربه‌ی خوشایندی برای ما فراهم کند، ممکن است با حضور قلدرها تبدیل به یک محیط ناامن شود. در این کتابچه می‌خواهیم با مفهوم قلدری و چگونگی دفاع از خود در مقابل قلدرها آشنا شویم.

قلدری یعنی چه و به چه کسی می‌گوییم قلدر؟



قلدرها به عمد حرف‌هایی می‌زنند یا کارهایی انجام می‌دهند که دیگران را آزار بدهند. آن‌ها این رفتارهای آزاردهنده را بدون اینکه احساس گناه یا شرمساری کنند مدام انجام می‌دهند. آن‌ها این رفتارهای آزاردهنده را به قصد اذیت کردن و با برنامه‌ریزی قبلی انجام می‌دهند، وقتی می‌بینند ما از رفتار آن‌ها آزار دیده‌ایم باز هم آن را تکرار می‌کنند.



آیا شما تابه حال با قلدرها برخورد داشته‌اید؟



قلدری انواع مختلفی دارد و قلدرها به شکل‌های مختلفی می‌توانند باعث آزار ما شوند. قلدری می‌تواند جسمانی، کلامی، رابطه‌ای و یا مجازی باشد.

قلدری جسمانی



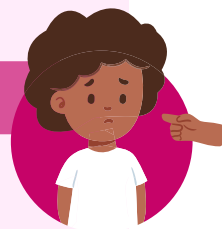
وقتی که فردی از قصد به شخص دیگری آسیب جسمانی وارد می‌کند. مثل هل دادن، لگزدن، مشت زدن، پشت پا انداختن.

قلدری کلامی



گفتن جملات تهدیدآمیز، غیرمنصفانه و مسخره کردن دردناک و آزاردهنده است. مثل مسخره کردن ظاهر دیگران.

قلدری رابطه‌ای



زمانی که دیگران از نزدیکی و صمیمیتشان با ما سوءاستفاده می‌کنند و ما را تهدید می‌کنند که قطع رابطه می‌کنند، به آن قلدری رابطه‌ای می‌گویند. برای مثال دوست صمیمی ما از ما می‌خواهد کاری انجام دهیم و ما را تهدید می‌کند که در صورت عدم انجام آن با ما قطع رابطه می‌کند.

قلدری مجازی



این نوع قلدری در فضای اینترنت و شبکه‌های اجتماعی اتفاق می‌افتد. برای مثال فردی ما را تهدید می‌کند که اطلاعات کارت بانکی خود را برای او بفرستیم.

رفتارهای قلدری رایج را بشناسیم!



آیا تا به حال تجربه‌ای در این زمینه داشته‌اید که قلدرها شما را آزار دهند؟

- لگد زدن
- هل دادن
- کتک زدن
- تف کردن
- تهمت زدن
- نفرین کردن
- مسخره کردن
- پشت پا گرفتن
- شایعه درست کردن
- دست انداختن دیگران
- پشت سر کسی حرف زدن
- حرف نزدن با کسی به قصد تنبیه او



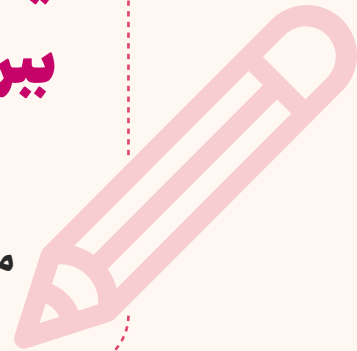
قلدرها همه جا هستند! ←

باید بدانیم که در هر مکانی ممکن است با افراد قلدر مواجه شویم. فهرست زیر شامل محل‌هایی است که ممکن است در آن‌ها با یکی از قلدرها مواجهه شویم:

- کلاس درس
- پارک و زمین بازی
- سرویس مدرسه
- ایستگاه اتوبوس یا تاکسی و یا مترو
- سرویس‌های بهداشتی عمومی در مدرسه یا خارج از مدرسه

**آیا می‌توانید مکان‌های دیگری را نام
ببرید که ممکن است در آن‌ها با فرد
قلدر مواجه شوید؟**

می‌توانید از والدین یا درمانگر خود کمک بگیرید.



موقعیت‌هایی که باید گزارش دهیم.

برای یادگیری مقابله با قلدرها در اولین گام باید یاد بگیریم در چه مواقعی باید حتماً از بزرگ‌ترها و مراقبین خود کمک بخواهیم و به‌تنهایی با موقعیت روبه‌رو نشویم. به موقعیت‌هایی که حتماً باید به دیگران اطلاع دهیم («موقعیت‌های گزارش‌دهی») می‌گوییم. در زیر ۴ قانون برای تشخیص موقعیت‌های گزارش‌دهی نام برده می‌شود که به ما کمک می‌کند به‌درستی تشخیص دهیم چه زمانی حتماً باید از بزرگ‌ترها کمک بگیریم:

۱. اگر خودمان صدمه‌دیده‌ایم یا کسی صدمه‌دیده و نیاز به کمک دارد. (مثلاً شقایق به طرف بقیه‌ی بچه‌های مدرسه سنگ پرتاب می‌کند).
۲. اگر هدفمان این است که امنیت کسی را حفظ کنیم. (برای مثال شاهد این هستیم که رضا، علی را در دستشویی مدرسه زندانی کرده است).
۳. اگر مسئله‌ی بسیار مهمی است. (شخصی ما را در فضای مجازی تهدید کرده که اطلاعات خصوصی‌مان را منتشر می‌کند).
۴. اگر می‌دانیم که به‌تنهایی نمی‌توانیم موقعیت را مدیریت کنیم. (احمد همیشه پول توجیبی ما را می‌دزد و راهکارهایی که بلد بودیم نتوانسته جلوی او را بگیرد).

نام سه بزرگ‌تر که موقعیت‌های گزارش‌دهی را می‌توانید به آن‌ها بگویید
و در مقابل قلدرها از آن‌ها کمک بگیرید، بنویسید.





برای اینکه بتوانیم از بزرگ‌ترها در مواقع قلدری کمک بگیریم، لازم است اطلاعات زیر را در موقعیت قلدری به خاطر داشته باشیم یا در جایی یادداشت کنیم:

کجا اتفاق افتاد؟



چه اتفاقی افتاد؟ توضیح دهیم.



آیا قبلاً هم این اتفاق افتاده بود؟



چه کسانی در این قلدری درگیر بودند؟



چطور در مقابل قلدرها رفتار کنیم؟



قاطعانه رفتار کنیم.

نکته‌ی مهمی که باید به خاطر بسپاریم این است که قلدرها بیشتر بچه‌هایی را آزار و اذیت می‌کنند که نسبت به آزار آن‌ها عصبانی شده و بیش از حد واکنش نشان می‌دهند و یا اعتماد به نفس کافی ندارند. رفتار قاطعانه در مقابل قلدرها می‌تواند کارساز باشد.

برای داشتن رفتار قاطعانه باید:

۱. مستقیم توی چشم‌های طرف مقابل نگاه کنیم. برای این کار لازم است تا از درمانگران خود بخواهیم روی مهارت ارتباط چشمی ما کار کنند و تمرینات بیشتری برای بهبود این مهارت خود داشته باشیم.
۲. صدایمان قاطع ولی دوستانه باشد. با عصبانیت یا مردد صحبت نکنیم.
۳. فرد قلدر باید بداند که حرف‌های ما جدی است.
۴. کوتاه صحبت کنیم. با فرد قلدر بحث نکنیم.
۵. پس از گفتن خواسته‌ی خود از آن جا برویم.

بیشتر بدانیم!



در این جا لازم است تا درباره‌ی کنترل میزان صدا بیشتر بدانیم. میزان صدا به بلندی و آرام بودن صدا اشاره دارد. مهم است که به میزان صدای خود اهمیت دهیم؛ زیرا صدای خیلی بلند و خیلی آرام در روابط اجتماعی می‌تواند دیگران را اذیت کند. در جدول زیر موقعیت‌های مختلفی نام برده شده است که می‌توانیم با والدین خود تمرین کنیم که در کدام موقعیت باید صدای ما آرام، معمولی یا بلند باشد و برای هر کدام چند مثال تمرین کنیم.

عنوان	آرام	معمولی	بلند
وقتی در کلاس با هم‌کلاسی خود در حال کار گروهی هستید			
مطالعه در کتابخانه			
تشویق در مسابقه ورزشی			
بازی کردن در خانه			
بازی کردن بیرون از خانه			
وقتی کسی خواب است			
صحبت با تلفن			
خرید از سوپرمارکت			
تماشای فیلم به صورت دسته‌جمعی			
در اتوبوس			
در رستوران موقع غذا خوردن			

برای تمرین بیشتر می‌توانیم جملات زیر را در کنار والدین خود مثل جدول بالا تکرار و تمرین کنیم و از آن‌ها بخواهیم تا قاطعانه بودن ما را ارزیابی کنند:

۱ دلم نمی‌خواهد دیگر این حرف را تکرار کنید.

۲ اصلاً خنده‌دار نیست.

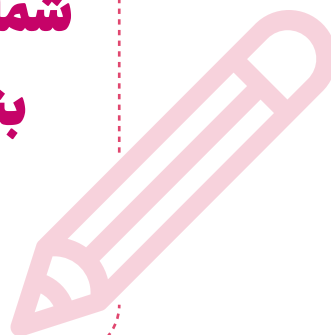
۳ از من دور شو.

۴ تمامش کن.

۵ دست بردار.

۶ بس کنید.

**شما جملات دیگری با کمک والدین خود
بنویسید و بالحن قاطعانه آن‌ها را
تمرین کنید.**



نسبت به کلیشه‌های رفتاری خود آگاه باشیم.



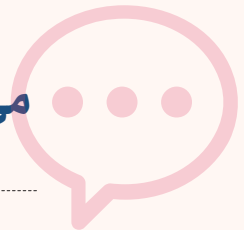
ممکن است زمانی که عصبانی یا مضطرب می‌شویم، دچار کلیشه‌های رفتاری شویم یا شدت کلیشه‌های رفتاری ما بیشتر شود. این موضوع می‌تواند در موقعیت‌های قلدری توسط قلدرها مورد سوءاستفاده قرار بگیرد. دریافت خدمات کاردرمانی و دارودرمانی برای کاهش کلیشه‌های رفتاری علاوه بر اینکه کمک می‌کند تا ما کمتر آسیب ببینیم، باعث می‌شود در موقعیت‌های قلدری بهتر بتوانیم خود را کنترل کنیم.

۱ گام اول: مشخص کنید کلیشه‌ی رفتاری شما چیست؟

برای این کار می‌توانید از درمانگر یا والدین خود کمک بگیرید. برای مثال:

- لمس کردن سطوح
- نوسان و چرخیدن بدن
- تکان دادن دست‌ها شبیه بال بال
- تکان دادن دست یا اشیا جلوی چشم
- بازکردن، بستن و پرو خالی کردن اشیا

می‌توانید در قسمت زیر کلیشه‌های رفتاری ویژه‌ی خود را بنویسید:



۲ گام دوم: با کمک والدین یا درمانگر خود جدول زیر را تکمیل کنید تا نقشه‌ی رفتارهای کلیشه‌ای خود را داشته باشید.

دلیل رفتار (اضطراب، ناراحتی، وقوع یک اتفاق و...)	نوع رفتار (چه کلیشه‌ای داشتید؟)	زمان (روز و ساعت)

پس از تکمیل این جدول در طول دو هفته، می‌توانید یک نقشه‌ی تقریبی از چیزهایی که باعث آشفتگی شما می‌شود به دست آورید. ممکن است موقعیت‌های قلدری یکی از اتفاق‌هایی باشد که باعث شروع کلیشه‌های رفتاری شما می‌شود.

با درمانگر خود درباره‌ی مدیریت کلیشه‌های رفتاری و کنترل آن صحبت کنید و لیستی از فعالیت‌هایی که می‌تواند به شما کمک کند تا از شروع کلیشه‌های رفتاری جلوگیری کنید یا سریع‌تر آن‌ها را متوقف کنید داشته باشید.

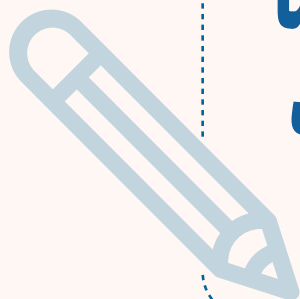


اگر فردی برای شما قلدری کرد، قبل از فریادزدن، گریه کردن و عصبانی شدن، چند لحظه صبر کنید و خودتان را آرام کنید. در زیر لیست کارهایی نوشته شده است که به شما کمک می‌کند تا خون سرد باشید.

- تا ۱۰ بشمارید.
- حروف الفبا را بخوانید.
- چند نفس عمیق، طولانی و آرام بکشید.

- به چیزهایی فکر کنید که به شما آرامش می دهد. می توانید در زیر نام چند فعالیت یا فکری که به شما آرامش می دهد بنویسید.

نشان ندادن احساسات به فرد قلدر به این معنی نیست که احساساتمان را برای همیشه پنهان کنیم. ما باید احساساتمان را بیان کنیم. اما زمانی آن‌ها را بروز دهیم که از افراد قلدر دور شده و در مکان امنی قرار گرفته‌ایم.



**چه مکان‌هایی برای شما
برای بروز احساساتتان
امن است؟**

فاصله گرفتن از افراد قلدر ←

بهترین روش برای مقابله با افراد قلدر دوری کردن و فاصله گرفتن از آن‌ها است. بهتر است تا حد امکان از روبه‌رو شدن و برخورد کردن با افراد قلدر خودداری کنیم. برای مثال در مسیر مدرسه از کنار آن‌ها عبور نکنیم، در سرویس مدرسه کنار آن‌ها ننشینیم، در زمین بازی جایی را انتخاب کنیم که از آن‌ها دور باشد.

امنیت در جمعیت یافت می‌شود. ←

باید بدانیم که قلدرها معمولاً دوست دارند که افرادی را آزار دهند که تنها هستند؛ بنابراین اگر همراه دیگر هم‌کلاسی و دوستان خود باشیم احتمال اینکه افراد قلدر به سراغ ما بیایند کمتر می‌شود. در نتیجه باید بر روی افزایش مهارت‌های اجتماعی و دوست‌یابی خود بیشتر سرمایه‌گذاری کنیم و از درمانگران و مربیان و والدین خود کمک بخواهیم.

من صدای تو را نمی‌شنوم. ←

افراد قلدر دوست دارند رئیس باشند و مورد توجه قرار گیرند. اگر ما واکنش نشان ندهیم، بی‌خیال می‌شوند و ما را تنها می‌گذارند. وقتی سعی داریم فرد قلدر را نادیده بگیریم گفتگو با خود می‌تواند به ما کمک کند؛ بنابراین اگر فردی شما را اذیت کرد صدای درونی ما می‌تواند بگوید:

- وانمود می‌کنم که نمی‌شنوم.
- طوری رفتار کن انگار که او اینجا نیست.
- به قدم زدن ادامه بده و به او توجه نکن.
- من نمی‌خواهم حرف‌هایش را گوش کنم.
- طبیعی است که عصبانی شوم اما می‌توانم خودم را کنترل کنم.

مسخره‌شدن را تحمل نکنیم.

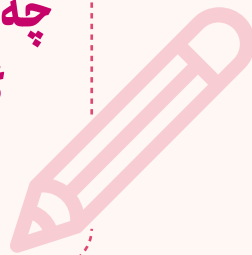


تابه حال در موقعیتی قرار گرفته‌اید که دیگران شما را مسخره کنند؟ برای مثال به شما بگویند «توزشتی»، «خیلی چاقی»، «تواحمقی» و حرف‌های مشابه این‌ها. چنین حرف‌هایی واقعاً باعث آزار و ناراحتی ما می‌شوند. معمولاً افرادی که این کار را می‌کنند رفتارشان را بارها و بارها تکرار می‌کنند و کنار نمی‌گذارند. اگر در مقابل حرف‌های زشت آن‌ها واکنش نشان بدهیم، بیشتر با حرف‌هایشان ما را آزار می‌دهند. آن‌ها را نادیده بگیریم و به جای تمرکز بر نکات منفی که فرد قلدر درباره‌ی ما می‌گوید، سعی کنیم به ویژگی‌های مثبت خود، به‌ویژه خصوصیات و توانایی‌هایی که دوستشان داریم فکر کنیم.

در زیر نمونه‌هایی از گفت‌وگوی مثبت با خود آورده شده است. شما از کدام یک از این عبارات می‌توانید استفاده کنید؟

- من دقیق هستم.
- من مهربان هستم.
- من باهوش هستم.
- من خوب بازی می‌کنم.
- من نقاشی خوبی دارم.
- ریاضی من خوب است.
- من ورزشکار خوبی هستم.

چه جملات دیگری می‌توانید برای
گفتگوی مثبت درونی خود
بنویسید؟



ترسناک‌ترین قلدرها چه کسانی هستند؟

برخی قلدرها از کلمات استفاده نمی‌کنند. آن‌ها هل می‌دهند، تنه می‌زنند، مشتش می‌زنند، کتک می‌زنند یا هر کاری انجام می‌دهند تا بتوانند به ما آسیب برسانند. گاهی اوقات آن‌ها وسایل ما را برمی‌دارند و آن‌ها را خراب می‌کنند. این قلدرها می‌توانند بسیار ترسناک باشند. اگر فردی سعی کند به ما آسیب برساند یا وسایلمان را خراب کند:

- ابتدا سعی کنیم از آن مکان دور شویم.
- به محل امن برویم.
- با بزرگ‌ترهای قابل اعتماد صحبت کنیم.

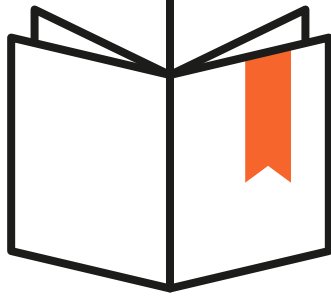
قلدری مجازی را دست‌کم نگیریم!

قلدری می‌تواند در فضای مجازی و اینترنت با تلفن همراه یا کامپیوتر نیز اتفاق بیفتد. قلدری مجازی می‌تواند به اندازه‌ی قلدری‌های دیگر که تا الان معرفی شد، ترسناک و تهدیدکننده باشد. چرا که این قلدری‌ها می‌توانند در هر زمان و مکانی اتفاق بیفتند و ما ندانیم که چه کسی این کار را انجام داده است. برای محافظت از خود در مقابل قلدری مجازی به نکات زیر دقت کنیم:

- اطلاعات کارت بانکی خود را در اختیار هیچ‌کس قرار ندهیم.
- عکس‌های خصوصی خود و اعضای خانواده‌مان را برای دیگران ارسال نکنیم.
- اجازه ندهیم دیگران از ما ویدئو یا عکس بگیرند که می‌تواند در آینده برای ما دردسرساز باشد.
- اگر قصد خرید اینترنتی داریم حتماً از امن بودن سایت‌های پرداخت آنلاین با کمک والدین خود مطمئن شویم.
- اطلاعات نام کاربری و رمز عبور عضویت خود در شبکه‌های اجتماعی و ایمیل را در اختیار کسی قرار ندهیم.

در پایان فراموش نکنیم که شاید در شروع کار مقابله با
قلدرها برایمان دشوار باشد و احساس ترس داشته باشیم؛
اما با کمک والدین و یا درمانگرهای خود و تکرار و تمرین
می‌توانیم در این زمینه پیشرفت کرده و از خود مراقبت کنیم.





این کتابچه مناسب است برای:



شخص با اختلال طیف اتیسم

طیف

خفیف

متوسط

شدید

سن

کودکی

نوجوانی

بزرگسالی



انجمن اتیسم ایران

۰۲۱-۴۸۰۸۵۰۰۰

www.irautism.org