

قلدری پنهان؛ چالشی جدی در مسیر رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان

مرضیه قمری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ونکوور کانادا



معرض انواع قلدری‌های پنهان و آشکار، از جمله تمسخر تفاوت‌های فرهنگی، لباس، غذا و زبان قرار می‌دهد. این زورگویی‌ها گاهی به صورت شوخی یا خنده ظاهر می‌شوند اما می‌توانند تأثیرات عمیقی روی عزت نفس و احساس امنیت کودکان داشته باشند.

ورود به دوران مدرسه، مرحله‌ای مهم و حساس در زندگی کودکان و نوجوانان است که با تغییرات بزرگ اجتماعی و رفتاری همراه است. در این دوره، فرزندان ما بیش از همیشه تحت تأثیر جمع همسالان قرار می‌گیرند و تمایل دارند در گروه دوستان پذیرفته شوند. همین موضوع آن‌ها را در

است. این نوع قلدری زمانی اتفاق می‌افتد که یک دانش‌آموز به‌خاطر زبان، لهجه، مدل پوشش، نوع غذا یا آداب خانوادگی‌اش، مورد تمسخر یا طرد قرار می‌گیرد. در ظاهر، این حرف‌ها شاید فقط «شوخی» به‌نظر برسند، اما در عمل، می‌توانند هویت یک کودک یا نوجوان را بشکنند.

برای مثال، کودکی ۶ ساله را تصور کنید که با ذوق غذای مادرش را به مدرسه می‌برد، اما پس از یکی دو جمله تمسخرآمیز از سوی هم‌کلاسی‌ها، دیگر هرگز آن غذا را با خود نمی‌برد و از خانواده‌اش می‌خواهد غذاهای «شبهه بقیه» برایش بگذارند. این یعنی کودک ما، پیش از آنکه بلد باشد از خودش دفاع کند، آموخته که خودش را پنهان کند.



نقش مدارس

نقش مدرسه بسیار مهم می‌شود. آموزش رسمی درباره تفاوت‌های فرهنگی، درک

در کشورهای مهاجرپذیر، جایی که کودکان و نوجوانان در محیطی چندفرهنگی و متنوع تحصیل می‌کنند، مفهوم قلدری شکل تازه‌ای به خود گرفته‌است. بسیاری از رفتارهایی که پیش‌تر به‌عنوان «شوخی» یا «رقابت» تلقی می‌شد، اکنون، به‌عنوان رفتارهای زورگویانه و آسیب‌زننده شناخته می‌شوند؛ به‌ویژه برای کودکان و نوجوانانی که در مرحله‌ی حساسی از رشد روانی-اجتماعی به سر می‌برند.

زمان یادگیری همدلی؛ از مدرسه تا خانه

در راه برگشت از مدرسه، فرزند ما لبخند نمی‌زند. نه از دوستی حرف می‌زند و نه از زنگ تفریح. فقط می‌گوید: «همه‌چی خوبه.» ولی چند روز بعد، دیگر غذای سنتی داخل کیفش نیست. می‌گوید نمی‌خواهد بچه‌ها دوباره بگن «آه این چیه آوردی؟» اینجا، در دل مدارس مهاجرپذیر مثل ونکوور، قلدری همیشه فریاد زدن و هل دادن نیست. گاهی قلدری پچ‌پچ‌های بی‌صداست؛ گاهی یک خنده‌ی تمسخرآمیز هنگام دیدن لباس یا لهجه؛ گاهی یک جمله‌ی به‌ظاهر شوخی مانند: «این چه غذایه؟ چه بویی داره!» «بیا یه پُک بزن، نرنی یعنی بچه‌ای!»

این‌ها شکل‌های پیچیده‌تری از قلدری هستند که والدین به‌راحتی متوجه‌ش نمی‌شوند. چون نوجوان معمولاً پنهانش می‌کند؛ از ترس قضاوت، یا چون خودش هم هنوز نمی‌داند آیا برای رفتن در گروه دوستان باید از آن‌ها دنباله‌روی کند یا نمی‌داند دردش از کجاست.

قلدری فرهنگی (Cultural Bullying) یکی از رایج‌ترین شکل‌های قلدری در مدارس



تنوع، و احترام به تفاوت‌ها باید بخشی از ساختار آموزشی هر مدرسه‌ای باشد، نه فقط در هفته‌های فرهنگی یا مناسبت‌های خاص، بلکه در زندگی روزمره مدرسه. خوشبختانه در برخی مدارس ونکوور، آموزش‌های ابتدایی برای پذیرش تفاوت‌ها، از سنین پایین شروع می‌شود. معلمان، مربیان و کادر آموزشی موظفند که به بچه‌ها توضیح‌دهند که لباس، غذا، زبان و حتی عادات خانوادگی متفاوت هستند، اما همه ارزشمندند.

مدارس معمولاً قوانینی درباره زبان مشترک (مثل استفاده از زبان انگلیسی در کلاس و حیاط مدرسه) دارند که باعث کاهش تفاوت‌های آشکار زبانی و پیشگیری از تمسخر لهجه یا زبان مادری می‌شود. لازم است در کلاس‌های ابتدایی، تلاش شود کودکان بیاموزند که نباید غذای دوستشان را

مسخره کنند. چون غذا، فراتر از یک وعده‌ی خوراکی، بخش مهمی از هویت خانوادگی و فرهنگی بچه‌ها است. با این حال، غذا تقریباً همیشه همراه کودک از خانه می‌آید و همین موضوع می‌تواند زمینه‌ای برای قضاوت و طعنه باشد، اگر مدرسه به شکل آگاهانه و فعالانه با آن برخورد نکند.

در چنین شرایطی، ضرورت دارد که مدارس به شکل هدفمند روی مفاهیمی مانند احترام به تفاوت‌ها، تنوع فرهنگی و رفتار همدلانه کار کنند.

صرف داشتن پوسترها یا شعارهای عمومی کافی نیست؛ این ارزش‌ها باید در رفتار معلم، در گفت‌وگوی کلاسی و حتی در زمان ناهار به‌طور روزانه دیده‌شوند.

قلدری در نوجوانان؛

چهره‌ی پنهان‌تر، اثر عمیق‌تر

نوجوانی، دوره‌ی وابستگی به تأیید جمعی، دوره‌ای است که در آن فرد بیش‌ازپیش به دوستان خود اهمیت می‌دهد، نیاز به تعلق به جمع را تجربه می‌کند و گاهی برای جلب توجه یا پذیرفته‌شدن، وارد رفتارهایی می‌شود که خودش نیز از آن‌ها آگاه نیست. با ورود به دوران نوجوانی، رفتارهای قلدری دیگر تنها به هل‌دادن یا مسخره‌کردن در حیاط مدرسه محدود نمی‌شوند. این رفتارها ظریف‌تر، زیرپوستی‌تر، و گاهی حتی به‌ظاهر «شوخی» هستند، اما اثرشان بر روحیه و سلامت روان نوجوان می‌تواند بسیار جدی‌تر باشد. در این مرحله، شکل‌های پنهان قلدری مثل حذف‌کردن فرد از گروه، فشار برای پیروی از رفتار گروه (مثل کشیدن وید)، یا مسخره‌کردن پوشش و غذای متفاوت، به شدت شایع‌اند.



حذف می‌کند یا با حرفش تهدید می‌کند، ممکن است ناخواسته وارد فضای زورگویی شده باشد.

- ارتباط روزانه و بدون قضاوت با نوجوان داشته باشید.

سؤالات باز بپرسید: «اگه کسی تو جمع به تو بگوید فلان کار رو بکن، چکار می‌کنی؟»

- نقش فعال در مدرسه داشته باشید. نوجوانان معمولاً وقتی احساس می‌کنند والدین با مدرسه در تماس هستند، مسئولیت‌پذیرتر و مراقب‌تر رفتار می‌کنند.

مسئولیت والدین در برابر قلدری برای کودکان بسیاری از والدین، از روی دلسوزی یا ناآگاهی، فرزند خود را به مقابله به مثل تشویق می‌کنند: «اگه کسی مسخره‌ات کرد، تو هم بزن تو دهنش!» یا

از مرسوم‌ترین شکل‌های قلدری در این سنین می‌توان به این موارد اشاره کرد:
- فرستادن پیام یا پست تمسخرآمیز، گذاشتن نظرهای آزاردهنده (Cyberbullying):

تحقیر در جمع، به‌ویژه در فضای آنلاین ساختن گروه‌هایی برای حذف یا بی‌ارزش کردن یک فرد خاص.

- زورگویی روانی یا عاطفی: مثلاً گفتن اینکه: «اگه این کارو نکنی دیگه دوستت نیستم»، یا «اگه جرأتش رو داری، بیا با ما باش.»

- وادار کردن به رفتارهای پرخطر برای اثبات خود: از جمله کشیدن وید، فرار از مدرسه، یا شرکت در چالش‌های ناسالم فقط برای اینکه «بچه نباشی» یا «توی گروه جاییفتی».

در چنین شرایطی، واکنش والدین بسیار تعیین‌کننده است. برخی والدین با سرزنش یا کنترل شدید، واکنش نشان می‌دهند که باعث پنهان‌کاری بیشتر نوجوان می‌شود. برخی هم از ترس برچسب «قلدر بودن» کاملاً منفعل می‌شوند، در صورتی که قلدری فرهنگی، واقعیتی است که نباید نادیده گرفته شود.

راهکار پیشنهادی برای والدین

- همدلانه اما شفاف گفت‌وگو کنید.

نوجوان باید حس کند که قضاوت نمی‌شود، اما مرزهای اخلاقی و رفتاری نیز واضح است.

- رفتار را از شخصیت جدا کنید.

به‌جای گفتن «تو نباید قلدر باشی» بگویید: «آن کاری که کردی ممکن است باعث شود طرف مقابل احساس ضعف یا تحقیر کند، نظرت درباره‌اش چیست؟»

- برای نوجوان مثال بیاورید.

که چطور قلدری می‌تواند پنهان باشد. به او کمک کنید متوجه باشد وقتی کسی را





کلام آخر

قلدری، چه آشکار و چه پنهان، می‌تواند سلامت روان و عزت نفس کودکان و نوجوانان را تهدید کند. این پدیده در فضای چندفرهنگی مدارس ممکن است شکل‌های خاص‌تری مانند قلدری فرهنگی یا فشار همسالان به خود بگیرد.

با آموزش صحیح در مدرسه، تربیت آگاهانه در خانه و ارتباط سازنده میان والدین و کادر آموزشی، می‌توان محیطی امن و پذیرنده برای رشد روانی و اجتماعی نوجوانان فراهم کرد.

قلدری فقط یک رفتار نیست؛ یک زنگ خطر است. برای ساختن جامعه‌ای سالم‌تر، باید آن را جدی بگیریم.

منابع:

کتاب: روان‌شناسی رشد کودک و نوجوان
نویسنده: لورا برک (Laura E. Berk)
ترجمه فارسی: یحیی سیدمحمدی
انتشارات ارسباران (چاپ پنجاه و نهم، سال ۱۴۰۳)
مقاله:

Bullying and Victimization in Schools:
The Role of Ethnicity and Cultural Diversity
نویسندگان: J. F. DeRosier و K. S. Kupersmidt
ژانویه ۲۰۱۰

«نگذار کسی سرتو پایین بیندازد.» اما این واکنش، گرچه ممکن است در کوتاه‌مدت اعتماد به نفس کاذب ایجاد کند، در بلندمدت می‌تواند کودک را در مسیر تبدیل‌شدن به یک فرد قلدر قرار دهد.

راهکارهای تربیتی

- کودک را تشویق کنید احساساتش را بیان کند بدون اینکه به دیگری آسیب بزند.
- به او یاد دهید چگونه مرزگذاری کند: «من از این حرف خوشم نیامد، لطفاً تکرارش نکن.»
- به او قدرت و آموزش «نه» گفتن بدهید بدون احساس گناه.
- رفتارهای مثبت را تقویت کنید، نه فقط دفاع فیزیکی یا لفظی.
- در خانه فرهنگ گفت‌وگو، احترام، و همدلی را تمرین کنید.
- فضای امن ایجاد کنید تا فرزندان بتوانند درباره تجربه‌های ناراحت‌کننده حرف بزنند.
- با مدرسه در تماس باشید، مخصوصاً وقتی نشانه‌هایی از اضطراب، گوشه‌گیری یا پرخاشگری در فرزند می‌بینید.