



با اسکن این کد
می‌توانید این ویدئو را
تماشا کنید

همدردی با قربانیان قلدری، چرا و چگونه؟

به بهانه پربازدید شدن ویدئوی کودک استرالیایی که به خاطر تحقیر شدن توسط دوستانش هر روز آرزوی مرگ می‌کند، چند توصیه به والدین داریم



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



این هفته، ویدئویی از یک پسر بچه استرالیایی به نام «گوان بیلز» به شدت پربازدید شد؛ پسر بچه‌ای با اختلال دوار قیسم یا کوتاه‌قامتی، به واسطه همین اختلال، این پسر بچه ظاهری متفاوت با دیگران دارد که باعث شده در مدرسه دیگر دانش‌آموزان او را آزار دهند و مسخره کنند. مسخره کردنی که این قدر فشار بر او وارد کرده که او از زندگی متفرق شده است. در ویدئوی پربازدیدی که مادرش از او گرفته، «بیلز» به شدت گریه می‌کند و مادرش خطاب به معلمان و والدین حرف می‌زند و به آن‌ها یادآوری می‌کند که نتیجه زورگویی چنین وضعیتی است؛ کودکی آشفته و آسیب دیده. او از همه می‌خواهد بیشتر به رفتار کودکان توجه کنند و مانع از بروز قلدری و بدرفتاری کودکان با همدیگر شوند. مادرش همچنین در فیس‌بوک نوشته: «به خاطر تحقیر هر روز پسر من، او دچار فروپاشی عصبی شده است و هر روز می‌گوید که می‌خواهد برای خلاصی از فشار خودش را بکشد». انتشار این فیلم نه تنها در استرالیا، که افکار عمومی بسیاری از کشورهای ابرانگیخته است و حالا سلب‌ریتی‌ها از هیو جکمن تا جفری دین مورگان، خاویر باردیم تا ده‌ها چهره سینمایی و ورزشی مشهور از او حمایت و توجه افکار عمومی را به آثار مخرب تحقیر و توهین بر فرد و جامعه جلب کرده‌اند. به این بهانه می‌خواهیم نکاتی را که والدین برای پیشگیری از قربانی شدن فرزندشان باید توجه داشته باشند مرور کنیم و در کنار آن، چند نکته هم برای والدینی داریم که می‌دانند فرزندشان درگیر چنین رفتار ناشایستی شده است.

قلدری شامل چه رفتارهایی است؟

زورگویی یا قلدری به اشکال گوناگونی می‌تواند بین کودکان، نوجوانان و حتی جوانان روی دهد. گاهی این قلدری به صورت کلامی است؛ مسخره کردن، صدا کردن دیگری با اسمی ناشایست یا تهدید کردن. گاهی این قلدری اما جسمی است؛ هل دادن، کتک زدن و... و گاهی هم روانی است؛ مانند پخش کردن داستان‌هایی توهین‌آمیز در باره یک شخص، تهمت، غیبت یا حتی پخش گفت‌وگوهای خصوصی فردی در جمع.

چطور به قربانیان قلدری کمک کنیم؟

در یکی از مطالعات در این باره، محققان دانشگاه علامه طباطبایی اعلام کردند، در نمونه‌ان ۷۲ درصد دختران و ۸۷ درصد پسران دبیرستانی تجربه مورد قلدری واقع شدن را دارند، اما وقتی ما به عنوان والد، متوجه می‌شویم، فرزندمان قربانی چنین رفتارهایی بوده است، بهتر است به چه نکاتی توجه داشته باشیم؟

اگر فرزندتان شکایتی در این زمینه دارد یا این که خودتان مشکوک شده‌اید، در همین باره مستقیم و شفاف با او حرف بزنید.

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صبحان

متن: نرگس عزیزی
تصویر ساز: حسین نقیب

شوخی کردن خوب است به شرطی که بیشتر اوقات، موضوعاتی را که به خودمان مربوط می‌شود دست‌پنیدازیم



خواستگارم می‌گوید بعد از ازدواج، هفته‌ای یک شب به خانه نمی‌آید!

نهایی را بگیری.

از والدین پسر کمک بگیرید

بسیاری از زوج‌های جوان در ابتدای ازدواج، خواسته‌ها و انتظارات گاه عجیب و ناهنجاری دارند که تا حدودی طبیعی است البته والدین و بزرگ‌ترها باید با راهنمایی و آموزش مهارت‌های لازم به آن‌ها، پسر و دختر جوان را با دنیای جدی، مسئولانه و از سویی شیرین زوجیت آشنا کنند. چه بسیار دختران و پسرانی که با یک جلسه مشاوره و راهنمایی از مواضع مجردمآبانه خود کوتاه آمدند و زندگی متاهلانه خود را آغاز کردند. بنابراین بعد از مشورت با تا آرام‌آرام با واقعیت تاهل و ازدواج آشنا شوند و تعادلی بین تجربه و تاهل برقرار کنند. پیشنهاد می‌کنم صرفاً به خاطر طرح شدن این موضوع خواستگاران را رد نکنید و با کمک فردی خبره به بررسی دقیق‌تر این خواسته و دیگر انتظارات وی بپردازید. به ویژه که گفته‌اید در برخی موضوعات دیگر به نظر تناسباتی دارید که البته بهتر است از نظر همان فرد خبره در این خصوص نیز آگاه شوید و سپس تصمیم

شاید اختلال شخصیتی دارد

برخی از خواسته‌ها و انتظارات فرد فقط نشان از بی‌تجربگی وی نیست و وجود برخی آشفتگی‌های شخصیتی و منشی نیز می‌تواند مسبب آن باشد به ویژه

به فرزندتان آموزش دهید در چنین موقعیت‌هایی چه جملاتی می‌تواند بگوید. با او آن جملات را تمرین کنید و از او بخواهید محکم و واضح خواسته خود را با دیگران در میان بگذارد.

اگر فرزندتان نوجوان است و درخواست مداخلة نکردن شما را دارد، به خواسته او تا جایی که احساس می‌کنید آسیب نمی‌بیند، احترام بگذارید، اما موضوع را زیر نظر بگیرید و موضوع را رفتاری عادی در این گروه سنی تلقی نکنید.

در کنار تلاش‌ها برای متوقف کردن این وضعیت لازم است به فرزندتان یاد دهید چطور از خودش در مقابل چنین رفتارهایی محافظت کند؛ چطور خود را آرام کند، درگیری ذهنی خود را کاهش دهد و از افرادی که چنین رفتارهایی دارند، فاصله بگیرد.

اگر احساس می‌کنید از نظر هیجانی آشفته‌اید یا فرزندتان آسیب زیادی از برخی رفتارها دیده است، از کمک متخصص استفاده کنید.

سخنی با والدینی که فرزندشان قلدری می‌کند

بچه‌هایی که قلدری می‌کنند، کودکان یا نوجوانان شیطان صفت و بدی نیستند. می‌توان گفت که غالب این افراد، آموزش‌های لازم را دریافت نکرد و مهارت‌های اجتماعی در آن‌ها ضعیف است. از سویی جالب است بدانید اغلب این افراد، خودشان در موقعیت‌های دیگر، قربانی قلدری هستند. با توجه به این موارد، بهتر است به چند نکته توجه باشید.

حرف بزنید: با فرزندتان در این باره حرف بزنید. برخی بچه‌ها به غلط چنین رفتارهایی را طبیعی تلقی می‌کنند. **روش در دست بیان خواسته‌ها را یادش بد دهید:** به فرزندتان روش در دست بیان خواسته‌ها و پیگیری آن‌ها را یاد دهید. در کودکان کم‌سن، اجرای نمایش با مشارکت کودک، روشی کارآمد است.

شاید خودتان رفتار قلدر مآبانه دارید: روی رفتار خود دقیق شوید، شاید شما خودتان رفتارهایی قلدر مآبانه دارید. یادتان باشد، شباهتی از مهم‌ترین الگوهای رفتاری فرزندتان هستید.

از کتاب‌های داستان کمک بگیرید: از کتاب‌های داستان مناسب در این زمینه برای آموزش کودکان در بستانی و کوچک‌تر استفاده کنید. همچنین با قصه‌گویی یا اجرای نمایش با عروسک‌ها، به کودکان نشان دهید که چه برخوردهایی درست و کدام نادرست است.



قرار و مدار

روز تذکر دادن به دیگران برای شستن دست‌هایشان

رایج‌ترین شیوه انتقال ویروس کرونا از راه دست دانه، امروز به افرادی که به این نکته توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که

توجه ندارند، تذکر بدین‌که



زندگی سلام
سه شنبه
۶ اسفند ۱۳۹۸
شماره ۱۵۴۸

خانواده مشاوره

ترفندهای فروش بیشتر

محصولات خانگی در فضای مجازی

بانوانی که برای فروش محصولات خانگی‌شان از اینترنت کمک می‌گیرند، باید اصول این کار را بلد باشند

فاطمه قاسمی | مترجم

این روزها دسترسی به اینترنت به سادگی آب خوردن است و کم‌نیستند بانوانی که برای فروش محصولات خانگی خود از این بستر استفاده می‌کنند. اگر به هردلیلی توان تأسیس یک سایت فروش تخصصی را ندارند، استفاده از جایگزین‌های ساده‌تر آن مثل صفحات مجازی در اینستاگرام هم گزینه مناسبی برای شروع است. با راه‌اندازی یک فروشگاه اینستاگرامی، در واقع شما وارد مجموعه بزرگی از خرید و فروش اینترنتی شده‌اید. اما برای موفقیت در این زمینه و پیشی گرفتن از رقای تجاری‌تان، شما را با چند راهکار طلایی برای افزایش فروش‌تان آشنا خواهیم کرد.

پرو فایل خود را پدید: مشتری با دیدن

پرو فایل‌تان در نگاه اول تصمیم می‌گیرد که شما را دنبال کند یا نکنند. در «بیو یا bio» صفحه، توضیح کوتاه و مناسب برای معرفی خود انتخاب کنید تا مشتری دلیلی برای دنبال کردن شما داشته باشد. همچنین، اطلاعاتی درباره امکان ارسال پستی، آدرس فروشگاه فیزیکی، لینک سایت فروشگاه‌های و شماره تماس هم گنجانده شود.

کیفیت عکس‌ها را دست‌کم

نگیرید: چه بخواهیم و چه نخواهیم با گشت و گذار در مراکز خرید، مغازه‌هایی ما را جذب می‌کنند که ویتترین ترو تمیز با چیدمانی مرتب داشته باشند. اینستاگرام، از ابتدا ماهیت تصویری داشته‌وقرار دادن تصاویر با کیفیت و تم مناسب، همیشه‌روی جذب کاربر، تأثیر زیادی دارد و چون خریدار نمی‌تواند جنس‌شمار از نظر فیزیکی لمس کند و ابعاد آن را بسنجد پس سعی کنید تصاویری با کیفیت در زوایای مختلف در صفحه قرار دهید.

از عکس‌های آماده اینترنتی کمتر استفاده کنید تا مخاطب متوجه اعتبار و حرفه‌ای بودن شما بشود.

از تأثیر ویدئو غافل نشوید: ویدئو، احساسات بیشتری را به فراد انتقال می‌دهد و ماندگاری آن بیش از عکس است. با ساخت ویدئوهای جذاب افراد زیادی جذب محصول یا خدمات شما



فالوئرهای‌تان را کنجکاو

کنید: دلیل استفاده مشتری از محصول‌تان و نیازش به آن را توضیح دهید. با پیشنهاد یک تخفیف به فالوئرهای‌تان بخواهید، دوستان‌شان را تگ کنند و پست‌های‌تان را به اشتراک بگذارند. حس عجله‌ها و دست‌دادن فرصت در مخاطبان ایجاد کنید. مثلاً امروز، آخرین روز تخفیف است! یا تخفیف برای ۱۰۰ نفر اول!

رضایت مشتری را منعکس کنید:

ترین ترفندها برای فروش بیشتر در فضای مجازی این است که به جای تعریف مکرر از محصول خود، بازخورد مشتریان را منعکس کنید. اگر مشتری از محصولی که خریداری کرده رضایت دارد و اکشن او را در صفحه خود منتشر کنید و اجازه دهید دیگران از محصول شما تعریف کنند.