

## Fri for Mobberz

### به فرزندتان در ایجاد دوستی‌های مثبت کمک کنید

#### والدین گرامی،

کودکان برای رشد و شکوفایی به دوستان خوب نیاز دارند. وقتی که کودکان – از سنین پایین – بیاموزند که چگونه دوستان خوبی باشند، در دراز مدت به جلوگیری از آزار و اذیت نیز کمک می‌کنیم.

بیشتر مردم معتقدند دلیل اینکه یک کودک قربانی آزار و اذیت می‌شود را می‌توان یا در آن کودکی جستجو کرد که مورد آزار و اذیت قرار گرفته و یا در آن کودکی که خود دست به آزار و اذیت می‌زند. ولی تحقیقات نشان می‌دهند که آزار و اذیت به تنهایی معلول رفتار تک تک کودکان نیست، بلکه به مثابه نتیجه‌ای از تاثیر متقابل و پویایی اجتماعی در میان گروه کودکان است.

در میان جمعی از کودکان که روابط مثبتی حاکم است، سطح تحمل و احترام به دیگران به قدری بالا است که کودکان می‌توانند نام یا قیافه‌ی منحصر به فرد خود را داشته باشند و می‌توانند کاملاً همان کسی باشند که هستند. و در چنین جمع مثبتی، کودکان درک می‌کنند که هرکس چیزی ارزشمند برای گروه به همراه می‌آورد. یک فرهنگ فراگیر به تمامی کودکان کمک می‌کند تا شکوفا شوند – و در برابر آزار و اذیت مقاوم است. به این علت است که وقتی شما از جمع کودکان به عنوان یک کل واحد حمایت و یاری می‌کنید، با این کار در واقع به فرزند خودتان کمک کرده اید.

به عنوان پدر یا مادر، شما الگوی مهمی برای زندگی اجتماعی فرزندتان هستید. وقتی همدلی و روح جمعی را در گروه تقویت کنید – و به فرزندتان کمک کنید که دلسوز و شجاع باشد و در صورت مشاهده‌ی موارد طرد و آزار به صورت فعالانه با آن مقابله کند – شما با این کار کمک می‌کنید که از آزار و اذیت پیشگیری شود.

«رهایبی از آزار و اذیت» هفت نکته را در اینباره گردآوری کرده است که شما به عنوان پدر یا مادر چگونه می‌توانید کمک کنید که تمام کودکان – از جمله فرزند خودتان – احساس کنند که به جمع و گروه خودشان تعلق دارند. می‌توانید این هفت نکته را پشت همین صفحه مطالعه کنید.

ارادتمند شما،  
«رهایبی از آزار و اذیت»



چگونه به فرزند  
خود کمک کنیم که  
دوست خوبی باشد  
– برای اطلاعات  
بیشتر پشت همین  
صفحه را بخوانید

#### درباره «رهایبی از آزار و اذیت»

«رهایبی از آزار و اذیت» یک برنامه پیشگیرانه‌ی ضد آزار و اذیت است که توسط «بنیاد ماری» و سازمان «نجات کودکان» دانمارک ایجاد شده است. «رهایبی از آزار و اذیت» بر پایه‌ی چهار ارزش اساسی استوار است: تحمل، احترام، دلسوزی و شجاعت. این شامل چمدانی می‌شود که حاوی ابزار و روش‌هایی است که به‌زیستی را ترویج می‌دهد و از آزار و اذیت پیشگیری می‌کند. این چمدان‌ها در سه نسخه متفاوت موجودند: چمدانی برای کودکان نوپای مهدکودک‌ها، چمدانی مخصوص کودکان ۵ تا ۱۰ ساله و چمدانی که برای مدارس ابتدایی و کانون‌های بعد از مدرسه است.

برای اطلاعات بیشتر از سایت [friformobberz.dk](http://friformobberz.dk) دیدن کنید.

## Fri for Mobberz

### هفت نکته برای والدین

#### 1

فرزندتان را تشویق کنید که با کودکان مختلف بازی کند - هم در مدرسه هم در اوقات فراغت.

وقتی همه کودکان یکدیگر را بخوبی بشناسند، روح جمعی در آنها تقویت شده و از آزار و اذیت جلوگیری می شود. وقتی سعی کنید قرارهای بازی را با همه کودکان تنظیم کنید - از جمله کسانی که فرزندتان ممکن است معمولاً با آنها بازی نکند - به تضمین این امر کمک کرده‌اید که همه کودکان احساس کنند بخشی از جمع هستند.

#### 2

درباره کودکان دیگر، والدین دیگر و معلم‌ها و با خود آنها به طور مثبت صحبت کنید.

کودکان رفتار والدین‌شان را بازتاب می‌دهند، و اگر شما نسبت به مدرسه، معلم‌ها، دوستان و والدین آنها مثبت باشید، فرزندتان نیز همینطور خواهد بود. وقتی که فرزندتان را به مدرسه می‌برید یا از مدرسه می‌آورید، به همه - هم بزرگسالان و هم کودکان - سلام کنید، و سعی کنید اسامی همکلاسی‌های فرزندتان را یاد بگیرید.

#### 3

همه را در برنامه‌ها شرکت دهید

جشن تولدها برای کودکان اهمیت زیادی دارند. وقتی کودکان به یک جشن تولد دعوت نمی‌شوند و یا وقتی هیچکس به جشن تولد آنها نمی‌آید، بسیار ناراحت می‌شوند. وقتی شما میزبان جشن تولد یا دیگر دورهمی‌های شاد هستید، سعی کنید همه همکلاسی‌های فرزندتان را دعوت کنید - یا اینکه تمامی دخترها یا تمامی پسرها را. و هنگامی که فرزندتان از جانب دیگران دعوت شده، کمک به فرزندتان برای شرکت در جشن را در اولویت قرار دهید.

#### 4

فرزندتان را تشویق کنید تا اگر یکی از دوستانش قربانی رفتار ناعادلانه شد، نسبت به آن واکنش نشان دهد

کودکانی که احساس می‌کنند از گروه جدا افتاده‌اند، به دست یاری و دعوت از سوی یک دوست نیاز دارند. وقتی فرزندتان به دوستی که نیازمند است کمک می‌کند، او را تحسین کنید. وقتی که کودکان شجاعت نه گفتن را داشته باشند و در کمک کردن و دلداری دادن به دیگران خوب عمل کنند، این کودکان از درون رشد می‌کنند.

## 5

به زندگی دیجیتال فرزندان علاقه نشان دهید

کودکان می‌دانند چگونه از رسانه‌های دیجیتال استفاده کنند اما همیشه درک درستی از آن ندارند. به همین علت است که به راهنمایی بزرگسالان نیاز دارند. کنجکاو باشید و خودتان نیز شرکت کنید – و با فرزند خود درباره اینکه چگونه می‌توانیم در دنیای دیجیتال نیز رعایت حال دیگران را بکنیم، صحبت کنید.

## 6

اگر فرزندان ناراحت است، موضوع را با او بررسی کنید

احساسات فرزندان را جدی بگیرید، اما همچنین به یاد داشته باشید که همیشه در هر ماجرای حداقل دو طرف وجود دارد. به فرزندان کمک کنید که در نظر بگیرد آیا کودکان دیگر ممکن است یک اختلاف را به شکلی دیگر تجربه کرده باشند یا خیر، و همچنین قبل از واکنش به یک اختلاف، با دیگر والدین یا یک معلم صحبت کنید.

## 7

اگر دیگر والدین درباره چالش‌های فرزندشان صحبت می‌کنند، با روی باز و مثبت جواب دهید

می‌تواند بسیار دشوار باشد که انسان به دیگران بگوید که فرزندش ناراحت است یا مدرسه برایش سخت است و یا شاید به قرارهای بازی و دوست احتیاج دارد. علاقه نشان دهید و با روی باز جواب دهید – این کار موضوع را برای همه آسان‌تر می‌کند.