



## قلدری چیست؟

قلدری سه خصوصیت عمده دارد.

- شامل سوء استفاده از قدرت در یک رابطه است
- مستمر و تکراری است، و
- شامل رفتاری است که ممکن است باعث آزار شود.

قلدری ممکن است در فضای مجازی (آنلاین) رخ دهد. این را قلدری سایبری (cyberbullying) قلدری در فضای مجازی می گویند، که از فناوری‌هایی از قبیل اینترنت یا تلفن موبایل استفاده می شود تا نسبت به فرد دیگری قلدری کنند. این ممکن است شامل ارسال متن یا ایمیلی زننده، انتشار پیام‌هایی آزار دهنده و اظهار نظر‌هایی در باره تصویرهای دیگران باشد.

قلدری از هر نوع که باشد در مدارس NSW ناپسند است. مدرسه‌ها متعهد به همکاری با والدین، کارمندان و دانش‌آموزان هستند تا از قلدری مانع شده و در صورت بروز، بطور سریع و مؤثر با آن مقابله نمایند.

## اگر نسبت به فرزند شما قلدری شد چه باید بکنید؟

### چه وقت باید با مدرسه تماس بگیرم

ممکن است فرزند شما نخواهد شما با کارمندان مدرسه صحبت کنید. راجع به این نظر با او صحبت کرده و به او اطمینان دهید که مدرسه می خواهد این مطلب را بداند و می تواند کمک نماید.

اگر لازم بود، قرار ملاقاتی گذاشته و با معلم فرزند خود ملاقات کنید. می توانید درخواست کنید با مدیر مدرسه هم صحبتی داشته باشید.

اگر راجع به ایمنی فرزند خود نگرانی دارید، فوری با مدرسه تماس بگیرید.

### حمایت برای کودکان و مراقبین

علاوه بر این، Kids Helpline خط تلفنی کمک به والدین هم دارد که تیم‌هایی آموزش دیده به والدین کودکان سنین از بدو تولد تا 18 ساله حمایت، اطلاعات و مشاوره ارائه می نمایند. می توانید بین ساعت 9 صبح تا 9 شب در روزهای دوشنبه تا جمعه و از 4 عصر تا 9 شب در آخر هفته‌ها با تلفن 1300 1300 52 با هزینه یک تلفن محلی تماس بگیرید.

### خدمات ترجمه شفاهی تلفنی

اگر می خواهید با مدرسه با خط والدین NSW (Parent Line NSW) و به کمک مترجم تلفنی تماس بگیرید، با خدمات مترجم تلفنی با شماره 131 450 تماس بگیرید و به آنها بگویید که مترجم شفاهی چه زبانی را می خواهید و از متصدی تلفن بخواهید که زنگ بزند. متصدی تلفن مترجم شفاهی را روی خط تلفن می آورد و به شما در این صحبت کمک می نماید. برای این خدمت از شما هزینه ای نمی گیرند.

### آرام صحبت کرده و به طور کامل به شرح ماجرا گوش کنید

فرزند شما باید بداند که به سخن او گوش داده می شود. احساسات او مهم است و گله‌های او باید جدی گرفته شود. فرزند خود را تشویق کنید که راجع به آن حادثه صحبت کند. برای فرزند خود شرح دهید که خبر دادن قلدری کاری پسندیده است.

پس از شنیدن گله‌های او، در صورت نیاز از او بپرسید تا اطلاعات بیشتری پیدا کنید: کی، چی، کجا و کی.

### به فرزند خود اطمینان دهید که او گناهی ندارد

کودکان ممکن است خود را سرزنش کنند و این باعث شود حتی احساس بدتری پیدا کنند. سخنان حمایت آمیزی با او داشته باشید مانند، "واقعاً چاره آن خیلی سخت است"، یا "خیلی از اینکه به من گفتی خوشحال شدم. تو باید در مدرسه احساس ایمنی کنی."

### از فرزند خود بپرسید چه کار می خواهد انجام دهد و می خواهد شما چه کار بکنید

مهم است به فرزند خود کمک کنید تا راه حلی را خودش پیدا کند چون این کار به او کمک می کند احساس نماید که تا حدودی وضعیت را در مهار خود دارد.

اگر فرزند شما در معرض خطری فوری نیست، و احساس اعتماد به نفس دارد، می تواند تدابیر ذیل را به کار گیرد:

- قلدری را نادیده بگیرد.
- روی خود را برگرداند و از محل دور شود.
- نشان دهد که خوشش نیامده یا وانمود کند که انگار برای او بی اهمیت است.
- به طور جدی بگوید "نه" یا "بس کن!"

اگر در مدرسه قلدری رخ داد از فرزند خود حمایت کنید تا موضوع را به معلم بگوید. اگر فرزند شما می خواهد با شخصی غیر از مدرسه صحبت کند یا فکر می کنید حمایت بیشتری کمکی خواهد بود، می توانید به او بگویید که به برنامه‌ی خط تلفنی کمک به کودکان (Kids Helpline) مراجعه کند. همچنین می شود با آنها با شماره 1800 55 1800 تماس گرفت.