

راهکارهای مقابله با رفتار قلدری

برای اطلاعات تکمیلی لطفاً مقاله «قلدری در مدارس» را در وب سایت دکتر ترابی مطالعه کنید.



بزن به چاک! می‌تونی سریعاً محل رو ترک کنی. این رو بدون که اجتناب و دوری از فرد قلدر نشانه ضعف و ناتوانی نیست.



وانمود کن رفتار فرد قلدر اصلاً برایت مهم نیست. کتابت را بخوان، به کار خودت مشغول شو یا با دوست دیگری صحبت کن.



یادت باشد همیشه می‌تونی روی بزرگ‌ترها حساب باز کنی. اگر کسی قلدری کرد یک راه اینه که به معلمت اطلاع بدی.



دوستانه ولی محکم به فردی که دارد قلدری می‌کند بگو این کار را نکن. من این رفتار تو را دوست ندارم. لطفا ادامه نده.

دکتر غلامرضا ترابی روان‌پزشک و روان‌درمانگر تحلیلی

<https://www.torabi-md.ir>

تلگرام: ۰۹۳۸۴۹۴۵۴۵۹

تلفن: ۸۶۰۷۰۳۳۲

