

Знущання поруч!

(Поради психолога батькам)

Останні дослідження показують, що діти часто беруть участь у залякуванні як злочинці або як потерпілі. Ніхто не застрахований: дитина будь-якої національності, статі та соціально-економічного положення. Що ми, як батьки, можемо зробити, щоб допомогти нашим дітям?

Поради психолога:

1. Слухайте вашу дитину щодня та розмовляйте з нею. Батьки часто останніми визнають, що їх дитина була причетна до знущань. Затратьте кілька хвилин щодня на прості питання про те, як та з ким вона проводить час у школі і по сусідству, що вона робить на перервах або що відбувається по дорозі до школи та зі школи. При розмові з дитиною спостерігайте за її станом та бажанням продовжувати розмову.

2. Частіше відвідуйте дитину у школі. Більшість знущань відбувається, коли дорослих немає поруч. Школи не мають ресурсів і потребують допомоги батьків.

3. Будьте хорошим прикладом доброти і лідерства. Ваші діти дізнаються багато нового про відносини, спостерігаючи за вами. Коли ви сердитесь на офіціанта, на продавця, на водіїв на дорозі або навіть на свою дитину, ви самі прекрасно моделюєте те, з чим хочете боротися. Кожного разу, коли ви говорите з іншою особою образливим тоном, ви вчите дитину знущанню.

4. Більшість дітей не говорять нікому (особливо дорослим), що вони знущаються або знущаються над ними. Тому дуже важливо для батьків і вчителів навчитися розпізнавати можливі ознаки жертв, такі, як часті втрати особистих речей, скарги на головні болі або болі в животі, уникання шкільних заходів. Якщо ви підозрюєте, що дитина піддається знущанню, поговоріть з учителем або знайдіть спосіб оцінити його взаємодію з однолітками, щоб перевірити ваші підозри. Обговоріть ситуацію безпосередньо з дитиною.

5. Розвивайте здорову звичку боротьби з хуліганством. Допоможіть своїй дитині, зосередитися на тому, як її дії можуть образити інших (наприклад, "Як би ти себе почував у такій ситуації?"). Така стратегія може посилити співчуття до інших.

Важливо вчити своїх дітей робити добро, співпереживати, чесно грати. Це запорука для хороших відносин з однолітками.

6. Створіть у сім'ї нетерпимість до залякування. Ваші діти повинні почути від Вас, що це не нормально та не допустимо для них - залякувати або стояти осторонь і просто спостерігати. Переконайтеся, що ваші діти знають, що якщо вони знущалися фізично чи словесно (у школі, на вулиці, у вашому районі, або в Інтернеті), то важливо розповісти вам, і що ви їм допоможете. Допоможіть своїм дітям знайти інші способи встановити свій статус, і лідерство в школі.

7. Навчіть дитину, як вести себе в якості свідка. Діти, які стають свідками знущань, почуваються безпорадними і рідко втручаються. Проте, діти можуть мати потужний позитивний вплив на ситуацію. Вони можуть також допомагати один одному, шляхом надання підтримки жертвам, не звертаючи увагу на хулігана.

8. Навчіть свою дитину протистояти кіберзалякуванню. Діти часто не розуміють, що кіберзалякування включає в себе відправлення грубих, вульгарних або загрозливих повідомлень, або зображень; публікація цінної, конфіденційної інформації про іншу людину, щоб ця людина виглядала погано; навмисне виключення когось з Інтернет-групи. Ці дії є настільки ж небезпечними, як фізичне насильство, і не повинні допускатися. Відомо з досліджень, що чим більше часу підлітки проводять в Інтернеті, тим більш ймовірно, вони будуть жертвами – встановіть ліміт часу роботи в мережі.

9. Знущання не повинні бути частиною дитинства. Деякі дорослі не діють, коли вони спостерігають або чують про залякування, бо вони думають що залякування - це типові моменти дитинства, які повинні бути пережитими і вони "посилають" дитину. Важливо щоб усі дорослі зрозуміли, що знущання не повинні бути нормальною частиною дитинства. Всі форми знущання шкідливі для злочинця, для потерпілого, а також для свідків і це вплине на доросле життя (може розвинути депресію, тривогу, наркоманію, насильство в сім'ї та злочинну поведінку).

Для ефективного вирішення жорстокості потрібні зусилля та співпраця школи, сім'ї та суспільства. Хуліганські дії величезна проблема, та ми можемо її вирішити, якщо будемо працювати всі разом.