

Porady dla rodziców i opiekunów

W Kidscape pomagamy dzieciom i ich rodzinom. Jeśli twoje dziecko po raz pierwszy idzie do szkoły lub ją zmienia, a ty martwisz się, że może mieć do czynienia z bullyingiem, lub zmagasz się z sytuacją bullyingu i nie wiesz co zrobić, jesteśmy tu by ci pomóc.

Przygotowanie dziecka do życia w szkole

1) Nie martw się. Większość dzieci naprawdę dobrze bawi się w szkole; potrafią radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, a w przyszłości wyrastają na szczęśliwych ludzi.

2) Dasz radę. Masz w sobie pokłady siły i zdolności, by wspierać swoje dziecko w razie problemów. Pamiętaj, że jest wiele osób, do których możesz zgłosić się po pomoc. Skontaktuj się z Kidscape – jesteśmy tu by cię wspierać.

3) Ćwicz. Naucz dziecko jak zaprzyjaźnić się z innymi dziećmi, np.: jak się przywitać, rozpocząć rozmowę oraz jak być uprzejmym. Wy tłumacz mu, na czym polega bycie dobrym przyjacielem – wyjaśnij, że przyjaciele wzajemnie się nie krzywdzą. Możesz odgrywać z dzieckiem scenki, w których ktoś jest dla ciebie niemiły lub cię krzywdzi. Dzięki temu pokażesz mu, jak poradzić sobie w takiej sytuacji. Przekonuj swoje dziecko, że to ono ma pełną kontrolę do działania i zapewnij, że zawsze może na ciebie liczyć.

4) Ucz uprzejmości. Dzieci obserwują twój każdy ruch, więc bądź ostrożny, w jaki sposób wypowiadasz się na temat innych osób. Ponadto zachęcaj swoje dziecko do wstawiania się za prawami innych, zapraszania dzieci do wspólnej zabawy oraz do pokochania siebie i innych.

Czym jest bullying?

Bullying to każde powtarzające się zachowanie, mające na celu wyrządzenie krzywdy osobie lub osobom, którym trudno jest się obronić (innymi słowy: bully-prześladowca ma

nad nimi władzę). Dzieci są zazwyczaj krzywdzone przez swoich rówieśników, jednak zdarza się, że są prześladowane również przez dorosłych.

Jak wygląda bullying?

Krzywdzące zachowanie przyjmuje wiele form, ale od dzieci wiemy, że najczęściej przejawia się w ono w wyzywaniu (stara rymowanka „Kije i kamienie kości mi połamią, ale twoje słowa nigdy mnie nie zranią” niestety się tu nie sprawdza. Słowa mogą ranić bardziej niż czyny). Bullying może mieć charakter fizyczny lub emocjonalny i odbywać się w realu lub w internecie (cyberbullying). Od dzieci słyszymy często, że najtrudniej jest im sobie poradzić z bullyingiem, gdy mają z nim do czynienia twarzą w twarz.

Atakowanie „odmienności”

Dzieci, które prześladują swoich rówieśników, zazwyczaj wybierają ofiary, które są postrzegane jako „inne”. Niestety często oznacza to, że ofiarami padają dzieci niepełnosprawne lub ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, dzieci z różnego rodzaju deformacjami ciała, jak również młodzi opiekunowie i dzieci z rodzin zastępczych, mniejszości etnicznych oraz ubogich rodzin. Celem mogą stać się również dzieci, które straciły członków rodziny, a nawet dzieci z alergiami oraz te, które nie wpasowują się z normy danej płci lub dopiero odkrywają swoją tożsamość płciową.

Jak rozpoznać, że dziecko jest prześladowane?

Zwróć uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka. Może przestać się do ciebie odzywać lub, wręcz przeciwnie, zachowywać głośniej, niż dotychczas. Dzieci boją się czasem pójścia do szkoły lub przestają brać udział w aktywnościach, które dotychczas sprawiały im przyjemność. Niektóre dzieci skarżą się również na niewyjaśnione choroby, na przykład: bóle brzucha lub głowy, zaburzenia snu, moczenie nocne, zranienia, a także zgubione lub skradzione rzeczy.

Co zrobić, jeśli obawiasz się, że twoje dziecko jest prześladowane?

1) Nie panikuj. Myśl o tym, że twoje dziecko może być prześladowane, jest okropna, ale pamiętaj, że z odpowiednią pomocą poradzisz sobie z tą sytuacją. Twoje dziecko musi widzieć, że jesteś spokojny(-na). Bądź tym fajnym, dającym sobie radę w każdej sytuacji rodzicem-wojownikiem – twoje dziecko to doceni.

2) Zadbaj o warunki do rozmowy. Jeśli chcesz, by dziecko zwierzyło ci się bez obaw, znajdź czas na rozmowę. Czasem bywa to trudne, zwłaszcza że wszyscy ciągle gdzieś pędzimy, ale to bardzo istotne, by poświęcić dziecku swój czas. Nieraz wystarczy, że zadasz mu pytanie wprost, innym razem sytuacja może wymagać stworzenia odpowiednich warunków do rozmowy. Podczas spaceru lub wyjścia na miasto delikatnie zapytaj o jego samopoczucie i sytuację w szkole. Słuchaj uważnie i obserwuj mowę ciała, a jeśli dziecko nie jest gotowe, by otworzyć się przed tobą przy pierwszej okazji, nie poddawaj się i spróbuj ponownie.

3) Porozmawiaj z innymi. Warto porozmawiać ze znajomymi innych dzieci o tym, czy zauważyli coś w zachowaniu twojego dziecka, co może ci pomóc. Uważaj jednak, by nie przerodziło się to w podwórkowe plotki. Pamiętaj, że inne dzieci mogą być świetnym źródłem informacji w tej sytuacji. Porozmawiaj z nauczycielami i zapytaj, czy zauważyli jakies zmiany w zachowaniu twojego dziecka.

Moje dziecko jest ofiarą bullingu – co robić?

1) Uspokajaj. Zapewnij dziecko, że to nie jego wina i że wspólnie sobie z tym poradzicie.

2) Notuj. Prowadź dziennik i zapisuj w nim wszystkie nieprzyjemne sytuacje, które spotkały twoje dziecko. Rejestruj co i kiedy miało miejsce, jak długo trwało oraz kto był zamieszany w daną sytuację.

3) Zapytaj o potrzeby. Zapytaj swoje dziecko, jak czuje się w tych okolicznościach i czego najbardziej od ciebie teraz potrzebuje. Poczucie kontroli nad sytuacją jest bardzo ważne. Dziecko może obawiać się, że zostanie nazwane donosicielem, dlatego spróbujcie wspólnie zastanowić się, jak rozwiązać ten problem.

4) Poinformuj szkołę. Dziecko może bać się powiedzieć o problemach nauczycielom, dlatego razem zdecydуйте, do kogo najlepiej się zgłosić. Skoncentrujcie się na tym, by prześladowanie się skończyło.

5) Zadbaj o bezpieczeństwo. Bezpieczeństwo przede wszystkim – jeśli twoje dziecko zostało skrzywdzone lub grozi mu niebezpieczeństwo, nie pozwól, by ponownie znalazło się w podobnej sytuacji. Szkoła ma prawny obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa twojemu dziecku i musi w tym celu z tobą współpracować. Jeśli twoje dziecko zostało zaatakowane lub grożono mu, możesz zgłosić to lokalnemu zespołowi ds. dzieci w radzie miasta, oraz/lub na policję.

6) Zastanów się, kto jeszcze może pomóc. Twoje dziecko potrzebuje wsparcia w tej trudnej sytuacji, dlatego zaproponuj, by zastanowiło się, kto w szkole jest po jego stronie i będzie w stanie pomóc, gdy zajdzie taka potrzeba. Mogą to być inne dzieci lub nauczyciele, którym może zaufać. Zachęcaj dziecko do brania udziału w aktywnościach i zabawach, które lubi i zaproponuj, by spróbowało znaleźć przyjaciół spoza szkoły.

7) Nie obawiaj się rozmowy z lekarzem. Jeśli dziecko jest niespokojne lub bardzo przestraszone i czujesz, że bullying poważnie wpłynął na jego zdrowie fizyczne lub emocjonalne, zgłoś się do lekarza rodzinnego.

8) Pomocy – szkoła nie reaguje. Przede wszystkim, nie złość się – w rozmowie z przedstawicielami szkoły wytłumacz, że musicie współpracować, dopóki ta sytuacja się nie skończy. Jeśli to nie pomoże, zgłoś skargę zgodnie z procedurą szkolną i skontaktuj się z lokalnym zespołem ds. dzieci w urzędzie miasta. Zarówno szkoła, jak i urząd miasta mają prawny obowiązek zapewnienia dziecku bezpieczeństwa. W zależności od rodzaju szkoły, do której uczęszcza twoje dziecko, proces składania skarg może wyglądać inaczej – zgłoś się do Wydziału Edukacji (Department for Education), by zasięgnąć szczegółowych informacji. Warto zapoznać się z jego publikacjami dotyczącymi bullyingu: Preventing and Tackling Bullying in Schools (Zapobieganie i Rozwiązywanie Problemu Bullyingu w Szkołach) oraz Keeping Children Safe in Education (Zapewnianie Dzieciom Bezpieczeństwa w Szkole). Dzięki ich znajomości pokażesz, że znasz prawa swojego dziecka.

Porady praktyczne

Kidscape pomaga dzieciom i rodzinom dotkniętym przez bullying w zdobyciu pewności siebie. Dzieci, które prześladują innych, atakują te cechy, które uznają za czyjąś słabość, dlatego często atakowane są dzieci uznawane za nieśmiałe lub niepewne siebie.

Uczymy więc dzieci asertywności, którą można okazywać wyprostowaną postawą ciała, nawiązywaniem kontaktu wzrokowego, umiejętnością powiedzenia „nie” i niereagowaniem na zaczepki.

W całym kraju organizujemy darmowe warsztaty ZAP, podczas których uczymy asertywności – szczegółowe informacje znajdziesz na www.kidscape.org.uk/zap.

Co zrobić, jeśli to moje dziecko prześladuje innych?

Nie wpadaj w panikę. Dzieci znęcają się nad innymi z wielu powodów. Czasami zachowują się tak, bo są popularne i chcą utrzymać ten status w grupie rówieśników; czasami jest na odwrót – czują się skrzywdzone i niepewne, dlatego wyżywają się na innych. Bywa też, że dzieci, nad którymi ktoś się znęcał, później znęcają się nad innymi. Jak widzisz, wszyscy jesteśmy do tego zdolni.

Pomóż swojemu dziecku zobaczyć, jaką krzywdę wyrządza i jasno daj mu do zrozumienia, że to musi się skończyć. Spróbuj dowiedzieć się, dlaczego zachowuje się w ten sposób i pokaż mu, jak może zdobyć i utrzymać przyjaciół bez krzywdzenia innych. Zachęcaj dziecko, by odwróciło sytuację i stało się tą osobą, która wstawia się za słabszych. Niech wykorzysta swoją przewagę do zrobienia czegoś dobrego.

Pomocy! Cyberbullying.

Jeśli twoje dziecko jest prześladowane w mediach społecznościowych, grach online lub stronach internetowych, może ci się wydawać, że takie sytuacje są ciężkie do uniknięcia i rozwiązania. Jeśli nie znasz stron, które odwiedza twoje dziecko lub gier, w które gra i nie masz pewności co zrobić:

1) Zwracaj uwagę na znaki. Jeśli twoje dziecko jest niespokojne lub zdenerwowane po korzystaniu z internetu, może to być znak, że padło ofiarą cyberbullyingu.

2) Wytlumacz mu, czym jest cyberbullying i zwróć uwagę na to, żeby nie mściło się, gdy ktoś celowo próbuje je skrzywdzić w sieci. W takich sytuacjach najlepiej opuścić rozmowę i zrobić sobie krótką przerwę od internetu.

3) Zapewnij, zapisuj i zgłaszaj. Przekonuj dziecko, że wszystko będzie dobrze i że razem sobie z tym poradzicie. Nie złość się, jeśli twoje dziecko opublikowało coś, co mogło sprowokować prześladowcę. Wszyscy popełniamy błędy, a to właśnie idealna okazja, by nauczyć dziecko, że należy zastanowić się, zanim napisze się coś w sieci. Jeśli cyberbully to dziecko z tej samej szkoły, pamiętaj o prowadzeniu dziennika i zgłaszaniu wszelkich przypadków do dyrekcji szkoły.

4) Zgłoś raport online. Na większości platform internetowych istnieje opcja zgłaszania problemów związanych z bullyingiem. Więcej informacji i porad dotyczących zgłaszania bullyingu i niebezpiecznych zachowań możesz znaleźć na <https://www.internetmatters.org/pl/> (wersja polska) oraz www.childnet.com.

Dodatkowe informacje:

Więcej informacji na temat warsztatów ZAP organizowanych przez Kidscape oraz dotyczących porad i wskazówek dla dzieci i rodziców znajdziesz na www.kidscape.org.uk/zap.

Kidscape oferuje także linię zaufania dla rodziców – Parent Advice Line. Więcej informacji znajdziesz na www.kidscape.org.uk/parentsupport.