

Как да се справим с насилието в училище

Насоки за родители



Насоки за родители

Уважаеми родители,

Всички деца имат потенциал да бъдат добри, смели и уверени. Но за да се случи това, е нужно да израстват в среда на подкрепа, разбирателство и сигурност. Тормозът в училище руши самочувствието и доверието им, оставя дълбоки емоционални белези и пречи на тяхното развитие. Като родители, ние играем ключова роля в изграждането на среда, в която децата ни се чувстват силни, уважавани и вдъхновени.

Олимпус започна кампанията „Сила за новото поколение“, защото вярваме, че всяко дете заслужава да учи без страх. Нашата кауза е да подкрепим семействата и учителите в създаването на училище, в което децата не просто се защитават, а избират да бъдат добри и смели всеки ден. Насочвайки ги към емпатия, решителност и отговорност, ние им помагаме да изградят характер, който ще ги води през целия им живот.

**Благодарим ви,
че сте част от тази важна мисия!**

Насилието и тормозът в училище са проблеми, които засягат хиляди деца и семействата им всяка година. За да създадем по-безопасна и подкрепяща среда за децата, е важно родителите да играят активна роля в разпознаването,



разбирането и разрешаването на тези ситуации. В този материал разглеждаме три ключови аспекта: какво да направите, ако детето ви е жертва на тормоз, свидетел на насилие или самото то участва в тормоза.

АКО ДЕТЕТО ВИ Е ЖЕРТВА НА ТОРМОЗ

Когато разберете, че вашето дете е обект на тормоз, вероятно ще изпитате смесица от гняв, тъга и безсилие. Важно е обаче да подходите спокойно и с ясен план за действие.

Ето някои основни стъпки:

Слушайте внимателно и без осъждане

Дайте на детето си възможност да сподели какво се случва. Избягвайте да го прекъсвате или да задавате твърде много въпроси наведнъж. Покажете му, че сте до него и сте готови да помогнете. Може да попитате: „Можеш ли да ми разкажеш какво се случи днес? Как се почувства?“

Важно е да не омаловажавате чувствата му с изрази като „Не го приемай толкова навътре“ или „Всички минаваме през това.“

Укрепете самочувствието на детето

Деца, които са тормозени, често се чувстват унижени или виновни. Напомнете му, че тормозът е проблем на другия човек, а не негов собствен. Постарайте се да покажете на детето, че то има стойност, напомняйте му за силните му страни, не забравяйте, че родителите са огледало за децата, сега е моментът да кажете: „Ти си умен, ти си силен и сръчен. Виж колко добре правиш това или друго.“ Насърчавайте го да участва в дейности, които го правят щастливо и уверено, като рисуване, музика, танци или спорт.

Действайте в сътрудничество с училището

Свържете се с класния ръководител, училищния психолог или директор. Важно е училището да бъде информирано и да вземе мерки за разрешаване на ситуацията. Поискайте от училищния персонал да ви споделят конкретни стъпки, които смятат да предприемат спрямо въпросния случай. Изисквайте информация за развитието на казуса.

Подгответе детето за бъдещи ситуации

Важна част от справянето с тормоза в училище е да подготвим детето, че такива ситуации могат да настъпят. Поговорете с детето за различни стратегии за справяне с тормоза, като например да адресира провокациите със сигурен и уверен тон, да потърси подкрепа от възрастен и да не се страхува да се опълчи срещу тормоза.



Ако детето ви е свидетел на насилие

Много деца са в ролята на пасивни свидетели на насилие. Те често не знаят как да реагират или се страхуват да се намесят.

Ето как можете да ги подкрепите:



Обяснете им защо е важно да заемат позиция

Децата трябва да разберат, че тяхното бездействие може да бъде възприето като подкрепа за тормоза. Насърчете ги да бъдат „активни свидетели“. Посъветвайте: „Ако видиш, че някой е тормозен, опитай се да му покажеш, че не е сам. Дори едно „Хайде да си ходим заедно“ може да направи разлика и да помогне много в дадения момент“.

Насърчете съчувствието и емпатията

Говорете с детето си за това как биха се почувствали, ако те самите са на мястото на жертвата. Може да го попитате: „Как мислиш, че се чувства детето, когато го обиждат? Как можем да му помогнем?“

Подгответе ги как да сигнализират за насилие

Обяснете, че търсенето на помощ от учител или възрастен не е „доносничество“, а правилната реакция. Разяснете им какво е „издаване“ и какво не е. Важно е да научим децата, че да кажат на учителя, означава, че помагат, а това има огромно значение.



Ако детето ви ТОРМОЗИ ДРУГИ

Да разберете, че вашето дете участва в тормоз, може да бъде изключително разочаровашо. Но това е възможност да му помогнете да се промени и да развие чувство на емпатия и да не позволява в бъдеще той да тормози или друг да бъде тормозен.



Спрете поведението незабавно

Обяснете ясно, че тормозът е недопустим. Децата разбират, когато срещу действията им има последствия. Детето трябва да помисли за смислен и искрен начин, по който да се извини, както и за действия, с които да поправи грешката си. Хубаво е да се разговаря с детето и то да бъде подтикнато да обясни защо това извинение е нужно и защо това, което е направило е грешно.

Разберете причината за поведението

Много често децата, които тормозят други, сами изпитват несигурност, стрес или проблеми в отношенията си. Говорете с детето си, за да разберете какво го подтиква към такова поведение. Може да го попитате: „Как се чувстваш, когато се караш с другите? Какво те тревожи?“

Работете върху изграждането на емпатия

Научете детето си да разбира и уважава чувствата на другите. Практикувайте с него сценарии, в които се поставя на мястото на другите. Например, може да гледате заедно филм или да прочетете книга, която засяга темата за приятелството и уважението, и обсъдете героите и техните действия.

Потърсете помощ, ако е необходимо

Ако поведението продължава, може да е нужно да се обърнете към детски психолог, който да помогне на детето да се справи със своите емоции и действия. Често като родители ни е трудно да приемем, че нашето дете може да е част от проблема, но навременната консултация с психолог може да помогне на детето да изгради у себе си нужните инструменти за справяне с агресията.

Заклучение

Родителите имат ключова роля в предотвратяването и справянето с насилието в училище. Независимо дали детето ви е жертва, свидетел, или е възможно да тормози друго дете, най-важното е да действате с разбиране, емпатия и решителност.

Вашата подкрепа може да бъде разликата между страха и увереността, между изолацията и силните връзки.



За допълнителна информация и ресурси посетете уебсайта на кампанията „Сила за новото поколение.“

