



МАКПЕТРОЛ



ЗБОРОВИТЕ МОЖАТ ДА ПОВРЕДАТ!

Булингот е непосакувано однесување, неприфатена форма на интеракција и штетен образец кој директно и негативно влијае врз развојот на децата.

БУЛИНГОТ ТРЕБА ДА СЕ СПРЕЧИ.

За да ги постигне промените, пред сè е важно да го потенцираме посакуваното однесување. Додека му кажуваме на детето како не треба да се однесува, тоа ќе биде збунето бидејќи ќе знае што не треба да прави, но доколку го учиме детето на посакувани форми на однесување, точно ќе знае како да постапи. Пред да почнеме со насоките за препознавање и постапување, запомнете дека афирмативниот пристап е клучот за надминување на булингот.

Но, сериозноста од постоење на врсничко насилство е токму во тоа што остава долгорочни или трајни последици врз личноста.

Долгорочни последици на врсничко насилство (булинг)

Покрај промените во однесувањето кои може да се забележат брзо, листата на долгорочни последици кои може да ги предизвика булингот е долга. Негативни долгорочни последиците може да има и кај жртвата и кај сторителот на насилство, а и кај пасивните набљудувачи.

Некои од долгорочните последици кои може да се јават се:

- постојан страв и анксиозност,
- социјална изолација,
- чувство на вина и срам
- чувство на беспомошност и безнадежност,
- ниска самопочит и самодоверба,
- нарушени социјални вештини и тешкотии во формирањето здрави врски
- потешкотии со концентрација, учење и академскиот успех
- хронични проблеми со менталното здравје
- проблеми со физичкото здравје
- самоповредувачко однесување
- самоубиствени мисли, идеи или обид за самоубиство,
- пост-трауматски стрес врзан со овие негативните искуства.

Долго време се сметаше дека негативни искуства врзани со булинг се нешто низ кое децата со годините сами го надминуваат. Но, сега веќе има научни истражувања кои покажуваат дека долгорочните последици од булинг се реални и можат да предизвикаат сериозни психички, емоционални и физички потешкотии во иднина. Некои од ефектите може да се забележат брзо кај деца кои директно или индиректно се дел од булинг. Сепак долгорочните последици може да се присутни години после непријатните искуства, дури и во возразните години, доколку децата не добијат навремена психолошка помош.

Драго дејше,

Ова е еден од најубавите периоди во твојата живот. Слободно, безгрижно и исполнето дејство е сон на секого. Некогаш си се соочуваме со љубовта, ја знаеме дека тоа може да се случи и на твои години. Сигурно знаеш што значи кавга, шегање, малтретирање, љубовта. Овие однесувања се љубов, љубовта, љубовта и љубовта е веднаш да љубовта за да можеш слободно да расветеш и да бидеш среќно дејше. Ако некогаш се чувствувааш лошо, или поради шега некој друг се чувствува лошо, љубовта треба да се менуваат.

Дозволено ти е да побараш помош за своите доживувања, тоа може само да придонесе да ти биде подобро!

Разговарај со своите родители или наставници, со некој возрасен во кого имаш доверба, тие ќе најдат начин да ти овозможат спокојно детство. Тоа е нивна задача!

Помисли на себе и потсети се дали некогаш си се чувствувал/а вака:

- Исплашено поради закана од некое друго дете
- Немоќно да се справиш со обвинувањата и потсмевањата од другите
- Исплашено дека некој може да те повреди
- Можам да ги контролирам другите
- Засрамено од своите постапки
- Храбро, силно и моќно кога друг е во неволја поради тебе
- Другите деца те сметаат за најсилен/на и се плашат од тебе
- Среќно кога некој е во неволја
- Засрамено и исплашено нешто да кажеш пред другите деца
- Тажно поради домашните проблеми
- Немоќно да ја спасиш мама или да го спасиш тато во нивните меѓусебни кавги
- Страв дека ако побараш помош ќе биде уште потешко за тебе
- Дека си главен/на и другите треба да те слушаат тебе што да прават
- Знаеш дека ова што се случува не е во ред

Доколку забележиш дека кое било од овие доживувања ги имаш и ти се повторуваат, најдобро е да побараш за нив со некој кој може да помогне!

Долго време се сметаше дека негативни искуства врзани со булинг се нешто низ кое децата со годините сами го надминуваат. Но, сега веќе има научни истражувања кои покажуваат дека долгорочните последици од булинг се реални и можат да предизвикаат сериозни психички, емоционални и физички потешкотии во иднина.