

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 постигнеме 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.

Драги родиџели,

Сџавени сџе ѓред голем ѓредизвик во расџењето на вашето дете. Секојдневно сме сведоци на врсничко насилсџво и сигурно вие или вашите ѓознаџи некогаш сџе се соочиле со оваа неѓосакувана форма на однесување кај децата. Подеднакво е загрижувачки ако вашето дете е жрџва или сџорџел на насилсџвото. И двете улоги создаваат ѓоџешкоџии ѓри формирањето на здрава личност кај детето.

Ова се некои од знаците кои може да ги препознаете кај вашето дете ако е жртва на булинг:

- Стануваат повлечени ако претходно биле добро социјализирани и пријателски настроени
- Доаѓаат дома повредени и несреќни
- Се враќаат дома со искината облека или им недостасува дел од облеката
- Одбиваат да одат на училиште
- Се намалува училишниот успех
- Имаат промени во расположението
- Имаат промени во однесувањето – на пример: мокрење во кревет
- Може да бидат агресивни со своите браќа и сестри и другите членови на семејството
- Пројавуваат проблем со спиење, кошмари, рано или доцно будење
- Имаат почесто главоболки, болки во стомакот и други психосоматски симптоми
- Забележувате самоповредување, сечење, кубење на косата
- Сакаат да го променат патот до училиште со цел да не сретнат некои од децата

Следните знаци може да ги забележите ако вашето дете е сторител на булинг:

- Силна увереност во себе и својата сила
- Потреба за контрола и моќ
- Несигурност и бурна реакција ако не е задоволена некоја нивна потреба
- Вокабулар кој изобилува со погрдни зборови
- Правдање и убедување во својата невиност
- Избувливост
- Страв од постарите браќа или сестри
- Слаба концентрација и фокус
- Постојано обвинување на некој друг и неприфаќање одговорност за своите постапки
- Недостаток на емпатија

Доколку се сомневате за постоење на булинг и ако забележите некој од посочените знаци потребно е веднаш да реагирате без разлика во која улога е детето. Можеби се чувствувате немоќни да влијаете, особено ако вашето дете е адолесцент, но вие како возрасни секако имате поголема моќ да почнете да ја правите промената.

Што би можеле да сторите:

- Да се создаде мирна атмосфера во домот- да се избегне стрес и да се намали конфликтот помеѓу членовите на семејството
- Поттикнување љубезни или неутрални зборови со семејството и другите
- Редовно да се зборува за тоа што е прифатливо, а што не е
- Повеќе позитивни отколку негативни изјави во дневните интеракции
- Моделирање здрави начин на справување со конфликти и тензии
- Дискусии и совети наместо принуда и контрола
- Да се внимава на начинот на кој се разговара со децата и како се реагира на сопствените силни емоции
- Посета на училишни и воннаставни активности

Доколку се сомневате дека вашето дете е жртва, поставете ги следните прашања:

- Што правевте денес во училиште?
- Со кого си играше?
- Дали уживаше во тоа?
- Дали би сакал/а да си играш со некој друг или да играш поинаква игра?
- Што правеше за време на одморот?
- Дали има некој што не ти се допаѓа во училиште? Зошто?
- Дали има нешто што не ти се допаѓа во училиште? Зошто?
- Дали се радуваш што ќе одиш утре во училиште?

Доколку се сомневате дека вашето дете е сторител на булинг, поставете ги следниве прашања:

- Можеш ли да ми помогнеш да видам зошто другото дете го гледа тоа на таков начин?
- Како би се чувствувал на местото на детето кое е малтретирано?
- Да се провери дали постои модел на насилство во семејството
- Дали малтретира повеќе деца или секогаш е истото

Како да постапите:

- Разговарајте со детето, тоа е ваше дете, вие го растете и воспитувате и вие најмногу се грижите за него и му посакувате добро
- Давајте поддршка за секоја идеја која детето ја има за подобрување на однесувањето
- Не одложувајте, насилството треба да престане веднаш
- Едуцирајте ги децата за последиците
- Чувајте ги компјутерите на јавно место во домот за да гледате како детето се однесува на социјални мрежи и да ја гледате неговата реакција
- Охрабрувајте пријателство
- Поддржете ги во учење на ефективни комуникациски вештини
- Идентификувајте на начини за справување со булинг (табела на однесување, што помага, што не помага)
- Заедно учете начини за решавање на проблем
- Поддржете ги во изразување на мислење
- Разговарајте со наставникот и соработувајте со училишниот персонал