

Sfaturi pentru părinți și îngrijitori

Scopul organizației Kidscape este să ajute copiii și familiile lor. Indiferent dacă vă faceți griji cu privire la bullying deoarece copilul dvs. începe școala pentru prima oară sau se mută la o altă școală sau vă confrunțați deja cu o situație de bullying și nu știți sigur cum să procedați, putem să vă ajutăm.

Kidscape și-a luat angajamentul de a le oferi sprijin comunităților diverse din Anglia și Țara Galilor. Ne dorim să ajutăm toți copiii și toate familiile care se confruntă cu situații de bullying. Din acest motiv, ne bucurăm că putem să vă oferim aceste sfaturi traduse în limba dvs. Sperăm că le veți considera utile.

Pregătirea copilului dvs. pentru viața de școlar

1 Încercați să nu exagerați cu anxietatea.

Știm că nu este ușor, dar majoritatea copiilor se simt bine la școală, pot să facă față provocărilor cu care se confruntă și ajung să fie tineri adulți fericiți.



2 Aveți încredere în forțele proprii.

Dacă vor apărea provocări, nu uitați că aveți puterea și abilitățile necesare pentru a îl ajuta pe copilul dvs. Dacă nu știți sigur ce ar trebui să faceți, există multe persoane care vă pot oferi sprijin. Și Kidscape vă poate ajuta.

3 Exersați.

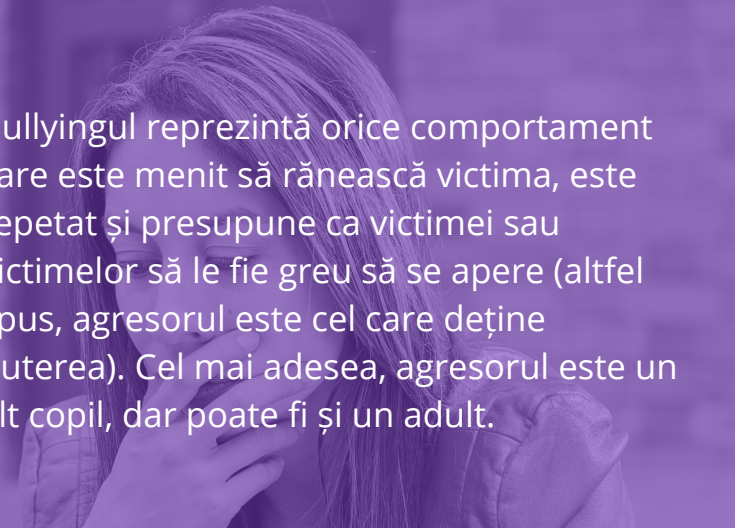
Vorbiți cu copilul dvs. despre cum poate să își facă prieteni (de exemplu, să salute alți copii, să le pună întrebări despre ei, să fie amabil) și despre ce înseamnă un prieten bun (de exemplu, prietenii nu te fac să suferi). Jucați un joc de rol pentru a îi arată copilului ce ați face dacă cineva v-ar jigni sau v-ar răni. Asigurați-vă că a înțeles că poate să facă ceva în această privință și spuneți-i în mod repetat că poate să conteze pe dvs.

4 Învățați-vă copilul să fie bun.

Copilul dvs. vă urmărește fiecare mișcare, deci ar trebui să vă gândiți bine la cum vorbiți despre alte persoane. Încurajați-vă copilul să le ia apărarea altora, să le ofere tuturor sentimentul că pot să se alăture atunci când se joacă, să se iubească pe sine și să îi iubească și pe alții.



Bullyingul reprezintă orice comportament care este menit să rănească victima, este repetat și presupune ca victimei sau victimelor să le fie greu să se apere (altfel spus, agresorul este cel care deține puterea). Cel mai adesea, agresorul este un alt copil, dar poate fi și un adult.



Ce este bullyingul?

Cum se manifestă bullyingul

Bullyingul apare sub mai multe forme, dar, conform copiilor, cea mai frecventă formă o reprezintă apelativele jignitoare (cuvintele pot dura la fel de mult sau chiar mai mult decât violența fizică). Bullyingul mai poate fi fizic sau emoțional și se poate manifesta față în față sau online (cyberbullying). Ceea ce este interesant este că, potrivit spuselor copiilor, bullyingul față în față este mai dificil de suportat.

Concentrarea pe „diferențe”

Agresorii iau adesea în vizor orice tip de „diferențe” pe care le observă. Din nefericire, asta înseamnă că victimele sunt adesea copii cu dizabilități și cerințe educaționale speciale, copii desfigurați, îngrijitori tineri, copii aflați în plasament, copii care fac parte dintr-o minoritate etnică, copii săraci, copii aflați în doliu, copii care au alergii, copii care nu se conformează la „normele” de gen sau care își explorează sexualitatea.

Cum vă puteți da seama că este posibil ca fiul sau fiica dvs. să fie o victimă a bullyingului

Printre semne s-ar putea număra o schimbare a comportamentului copilului (face mai mult zgomot sau este mai tăcut), faptul că îi este frică să meargă la școală sau să participe la activitățile sale obișnuite, îmbolnăvirile fără explicație, cum ar fi durerile de stomac și de cap, problemele cu somnul, urinatul în pat, leziunile și bunurile pierdute sau furate.

Ce ar trebui să faceți atunci când credeți că fiul sau fiica dvs. este o victimă a bullyingului

1 Nu vă panicați.

Gândul că fiul sau fiica dvs. ar putea fi o victimă a bullyingului este groaznic, dar totul se va termina cu bine dacă beneficiați de sprijinul necesar. Copilul dvs. are nevoie ca dvs. să vă mențineți calmul. Fiți un părinte capabil și stăpân pe sine, care luptă cu dârzenie pentru copilul său.

2 Dați-i copilului ocazia să vorbească cu dvs.

Cu toții suntem ocupați și avem un program haotic, dar, dacă vreți să vă spună ce se întâmplă, trebuie să petreceți timp cu copilul dvs. Uneori merge o întrebare directă, dar alteori ați putea să ieșiți la o plimbare pe jos sau cu mașina sau să luați masa împreună undeva și să îl întrebați pe copil ce sentimente are în legătura cu școala și cu viața sa. Ascultați-l cu adevărat. Urmăriți-i limbajul trupului. Dacă nu este dispus să vorbească deschis la momentul respectiv, creați în continuare situații favorabile unei discuții până când se va simți pregătit.

3 Întrebați alte persoane.

Ați putea să îi întrebați pe prietenii săi sau pe alți copii dacă au observat ceva. Trebuie să aveți grijă cum procedați, astfel încât situația să nu devină subiect de bârfă la locul de joacă. Cu toate acestea, alți copii pot fi cele mai bune surse de informații. Puneți-i întrebări profesorului sau profesoarei copilului. Vedeți dacă a observat schimbări la copilul dvs.

Copilul meu este o victimă a bullyingului – ce ar trebui să fac?



1 Consolați-l.

Spuneți-i copilului dvs. că nu este vina lui și că veți rezolva această problemă împreună.

2 Luați notițe.

Notați ce s-a întâmplat, unde, ce persoane au fost implicate și cât timp a durat situația. Scrieți într-un jurnal toate evenimentele relevante.

3 Întrebați-vă copilul de ce are nevoie.

Întrebați-l cum se simte și de ce are cea mai mare nevoie. Este important să simtă că deține controlul asupra situației. Este posibil să îi fie foarte frică de impactul pe care îl va avea destăinuirea către alte persoane (de exemplu, s-ar putea ca ceilalți copii să îl considere un pârâcios), așa că ar trebui să stabiliți împreună cum ar fi mai bine să procedați.

4 Spuneți-le celor de la școală.

S-ar putea ca fiului sau fiicei dvs. să îi fie frică să facă acest lucru, deci stabiliți împreună cui ar trebui să vă adresați și ce ar trebui să facă persoana respectivă. Ar trebui să vă concentrați pe încetarea comportamentului de bullying.

5 Asigurați siguranța copilului dvs.

Dacă acesta a fost rănit în vreun fel sau dacă există riscul să fie rănit, nu îl puneți într-o situație în care nu s-ar afla în siguranță. Siguranța copilului este pe primul loc. Membrii personalului școlii au obligația legală de a îi asigura siguranța și trebuie să colaboreze cu dvs. În cazul în care copilul dvs. a fost lovit sau amenințat, puteți să contactați și echipa locală de protecție a copilului (din cadrul consiliului local) și/sau poliția.



Copilul meu este o victimă a bullyingului – ce ar trebui să fac?

6 Gândiți-vă cine ar mai putea să ofere ajutor.

Copilul dvs. are nevoie de sprijin în acest moment, deci ajutați-l să se gândească la persoane de la școală care sunt de partea lui și ar putea să îl ajute. Aceste persoane ar putea să fie alți copii sau profesori pe care îi place și în care are încredere. Încurajați-l să participe la activități care îl fac să se simtă bine în pielea lui și să aibă relații de prietenie în afara școlii.

7 Să nu vă fie teamă să faceți o vizită la medicul de familie.

Dacă bullyingul a afectat sănătatea fizică sau mintală a copilului dvs. (de exemplu, acesta este foarte înfricoșat sau anxios), discutați cu medicul dvs. de familie.

8 Ajutor! Cei de la școală nu iau măsuri.

Încercați să nu vă înfuriați – spuneți-le clar că trebuie să lucreți împreună până când situația de bullying încetează. Dacă problema nu se rezolvă așa, urmați procesul școlii pentru depunerea reclamațiilor și contactați echipa locală de protecție a copilului din cadrul consiliului local. Școala și consiliul au obligația legală de a asigura siguranța copilului dvs. Și Ministerul Educației oferă informații despre modul de escaladare a unei reclamații, în funcție de tipul de școală la care este înscris copilul dvs. Ar putea fi util să faceți trimitere la documentele puse la dispoziție de Ministerul Educației, „Prevenirea și combaterea bullyingului în școli” și „Asigurarea siguranței copiilor la școală” pentru a demonstra că știți ce drepturi are copilul dvs.

Măsuri concrete

Kidscape ajută copiii și familiile care trec printr-o situație de bullying să își îmbunătățească încrederea în sine și stima de sine. Copiii care agresează alți copii caută lucruri pe care ei le consideră slăbiciuni. Prin urmare, se iau adesea de copiii care par timizi sau nesiguri pe ei.

Îi ajutăm pe copii să deprindă abilitățile necesare pentru a da dovadă de asertivitate, de exemplu: să adopte o poziție a corpului impozantă, să facă contact vizual, să spună „nu” cu tărie, să refuze să reacționeze așa cum și-ar dori agresorul.

Desfășurăm în toată țara ateliere ZAP gratuite în cadrul cărora îi ajutăm pe copii să deprindă aceste abilități – vizitați www.kidscape.org.uk/zap pentru mai multe detalii.



Ce ar trebui să fac în cazul în care copilul meu îi agresează pe alții?

Nu vă panicați.

Există multe motive pentru care copiii devin agresori. Uneori, acest lucru se întâmplă deoarece sunt populari și bine văzuți și vor să își mențină poziția. Alteori, este exact invers – se simt răniți și nesiguri pe ei și se răzbună pe alte persoane. Uneori, copiii care sunt agresați îi agresează la rândul lor pe alții. Cu toții suntem capabili să fim agresori.

Ajutați-vă copilul să își dea seama că i-a făcut rău persoanei agresate și explicați-i clar că trebuie să înceteze. Discutați cu el despre motivul pentru care face ceea ce face și despre moduri pozitive în care poate să lege prietenii și să își mențină relațiile actuale de prietenie fără a le face rău altor persoane. Încurajați-l să se schimbe și să devină o persoană care le ia apărarea celor care sunt triști sau se simt singuri. Poate să își folosească puterea în folosul binelui!



Ajutor! Bullyingul are loc online

În cazul în care copilul dvs. este agresat prin intermediul rețelelor de socializare, al jocurilor sau al altor website-uri, s-ar putea să simțiți că situația este greu de gestionat și de rezolvat. Poate că nu știți ce website-uri vizitează sau ce jocuri joacă și nu vă este clar cum ar trebui să procedați.

1 Atenție la semne!

În cazul în care copilul dvs. este anxios sau supărat după ce a stat pe net, s-ar putea să fie o victimă a cyberbullyingului.

2 Discutați cu copilul dvs...

... despre ce înseamnă cyberbullyingul (persoane care te fac să suferi intenționat) și încurajați-l să nu le răspundă cu aceeași monedă. S-ar putea să fie necesar să părăsească o conversație sau să ia o scurtă pauză înainte de a intra din nou pe net.

3 Consolați-vă copilul, luați notițe și raportați incidentul.

Consolați-l pe copilul dvs. Spuneți-i că totul va fi bine și că veți rezolva problema împreună. Încercați să nu vă supărați în cazul în care copilul dvs. a fost agresat din cauză că a postat sau a distribuit ceva anume. Cu toții facem greșeli și aveți acum ocazia să îi explicați cât de important este să se gândească bine înainte de a distribui ceva online. Dacă persoanele care îl agresează pe copilul dvs. online învață la aceeași școală ca el, este important să vă notați ce s-a întâmplat și să le transmiteți aceste informații celor de la școală.

4 Raportați incidentul online.

Majoritatea platformelor vă permit să raportați situațiile de bullying. Pentru sfaturi și recomandări privitoare la raportarea bullyingului și a comportamentului dăunător întâlnit online, vizitați www.internetmatters.org sau www.childnet.com.



Mai multe informații

Aceste organizații le oferă consiliere și sprijin copiilor și adolescenților care se confruntă cu situații de bullying:

Kidscape: www.kidscape.org.uk

Childline: www.childline.org.uk

The Mix: www.themix.org.uk (pentru persoanele sub 25 de ani)

YoungMinds: www.youngminds.org.uk

Pentru mai multe informații cu privire la atelierile ZAP organizate de Kidscape și pentru sfaturi și îndrumări pentru părinți și copii, vizitați www.kidscape.org.uk/zap.

Kidscape oferă și o Linie Telefonică de Consiliere pentru Părinți – accesați www.kidscape.org.uk/parentsupport pentru a afla mai multe detalii.