

Jak eliminować agresję i przemoc

JAK MOŻESZ POZNAĆ, ŻE TWOJE DZIECKO JEST OFIARĄ PRZEMOCY?

Większość dzieci nie mówi dorosłym, że doświadcza przemocy. Boją się zemsty sprawców, nie wierzą w pomoc, boją się, że nikt nie uwierzy, mają poczucie winy. Musisz uważnie obserwować swoje dziecko.

Dzieci będące ofiarami zwykle:

- są przezywane, wyśmiewane, zmuszane do posłuszeństwa
- podczas kłótni, zaczepek czy bójek reagują często płaczem lub uciekają
- często szukają swoich rzeczy, które są chowane lub niszczone
- mają sińce, zniszczone lub brudne ubranie (zapytane nie potrafią wyjaśnić co się stało)
- przerwy często spędzają same lub w pobliżu dorosłego
- często są wybierani jako ostatni do pracy w grupach lub do drużyn na lekcjach w-f
- wyglądają na nieszczęśliwe
- mają trudności w mówieniu na forum całej klasy
- pogarszają się w nauce
- myślą same o sobie że są „gorsze”, wycofują się z kontaktów z innymi
- czują wstyd, że nie potrafią się bronić, załamują się
- są izolowane, tracą zaufanie do otoczenia
- mogą nie mieć żadnego bliskiego przyjaciela
- unikają szkoły, rano skarżą się na bóle głowy, brzucha, tracą apetyt
- spóźniają się do szkoły,
- wracają ze szkoły powoli, często dłuższą drogą.

JAK SOBIE RADZIĆ Z PRZEMOCĄ...

- Spróbuj ignorować to, co mówią sprawcy, udawaj, że cię to wcale nie obchodzi. Nie pokazuj, że jesteś smutny lub zły. Twoje zdenerwowanie sprawia im satysfakcję i zachęca do dalszego atakowania.
- Staraj się wyglądać na pewnego siebie – chodź wyprostowany (plecy proste, podniesiona głowa). Możesz ćwiczyć taką postawę w domu, przed lustrem. Pamiętaj, że sprawcy poszukują uczniów wyglądających na takich, którzy się przestraszą i nie obronią.
- Ćwicz swój głos – odpowiadaj pewnym i mocnym głosem, postaraj się patrzeć sprawcom w oczy. Często osoby w twojej sytuacji mówią cicho i nieśmiało, a to może zachęcać sprawców do dalszego zaczepiania.
- Jeśli ci dokuczają – najlepiej odejść. Nie przejmuj się, co o tobie pomyślą. Pamiętaj, im dłużej będziesz stał i słuchał tym większą zabawę będą mieli sprawcy.
- Miej przygotowaną odpowiedź np.: „Dziewczyny, nie macie nic innego do roboty?”, „To nie jest w porządku wyśmiewać się z kogoś”, „Możesz sobie mówić co chcesz, mnie to nie obchodzi?”.
- Powiedz krótko i stanowczo, że się nie zgadzasz na takie traktowanie np.: „Nie mów tak do mnie”, „Nie zgadzam się”, „Nie nazywam się tak”.
- Spróbuj być dowcipny. Poczucie humoru jest często najlepszą „bronią” na agresję. Jeśli potrafisz śmiać się w takiej sytuacji, sprawcy widzą, że się niczym nie przejmujesz. Prawdopodobnie zostawią cię wtedy w spokoju. Poćwicz takie odpowiedzi w domu.
- Spróbuj zaskoczyć sprawców. Zrób coś, co zbije ich z tropu, zdziwi np. udawaj, że nie dosłyszysz („Co mówicie? Głośniej. Ale, że co ja robię? Nic nie słyszę. itd.); upozoruj, że mdlejesz („Chłopaki, kręci mi się w głowie od tego przezywania, chyba zemdleję”); może zmień temat („Oglądaliście ostatnią część Harrego Pottera?) itp.
- Powiedz o tym swojemu przyjacielowi lub dobremu koledze/koleżance. Będziesz czuł się o wiele lepiej, gdy podzielisz się swoim zmartwieniem. Poproś o pomoc i radę. Czasem wystarczy wspólne spędzanie czasu na przerwach. Sprawcy częściej atakują pojedynczych uczniów.
- Poradź się rodziców lub kogoś bliskiego. Opowiedz im o swoim kłopotcie. Dorośli mają różne, sprytnie pomysły, jak rozwiązać taki problem. Warto skorzystać z ich wiedzy.
- Pamiętaj: •Informowanie dorosłych nie jest żadnym donoszeniem na kolegów ale szukaniem pomocy. Sprawcy postępują źle, łamią normy i powinni ponieść odpowiednie konsekwencje.
- Nie jesteś skarżypytą, walczysz o bezpieczeństwo w szkole. Mówiąc o przemocy dorosłym, pomagasz także innym dzieciom, które spotyka to samo.
- Jeśli nikomu o tym nie mówisz – krzywdzisz siebie i chronisz sprawców.

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ NA STRONIE: www.przemocwszkole.org.pl