

AGRESJA

Gdy dowiadujesz się, że Twoje dziecko jest prześladowane, przeżywasz szok i nie wiesz, co z tym faktem zrobić. Niektóre dzieci ukrywają swój problem. To nie oznacza, że nie mają do Ciebie zaufania - być może nie chcą Cię zmartwić, albo wstydzą się, że nie potrafią sobie same poradzić i wina tkwi w nich samych. Takie dziecko najczęściej nie lubi szkoły. Rano przed wyjściem skarży się na bóle głowy, gardła, brzucha, na gorączkę. Jeśli zauważysz takie objawy u swojego dziecka, zastanów się, czy powodem nie jest prześladowanie przez rówieśników. Jest wiele sygnałów, które świadczą o tym, że Twoje dziecko może być ofiarą przemocy szkolnej.

Obserwuj zachowania dziecka i zawsze reaguj, gdy Twoje dziecko:

- nie chce wychodzić z domu albo wychodzi bardzo późno lub bardzo wcześnie
- wraca ze szkoły później, okrężną drogą
- wraca po lekcjach ze zranieniami i siniakami
- ma podarte ubranie
- znajdujesz zniszczone podręczniki i przybory szkolne
- prosi Cię o ponowne kupienie „zgubionych” (zabranych lub ukradzionych) przedmiotów
- często „gubi” pieniądze i prosi o drobne na „składkę”
- nie chce brać do szkoły drugiego śniadania albo bierze dużo więcej niż zwykle
- prosi o „załatwienie” zwolnienia z WF
- kłóci się ze swoimi przyjaciółmi
- jest ciche, izoluje się
- jest agresywne w stosunku do innych domowników, np. rodzeństwa
- ma gorsze wyniki w nauce
- opuszcza pojedyncze lekcje lub wagaruje
- ma problem ze snem lub senne koszmary, płacze w nocy

Jeśli zauważysz u dziecka wyżej wymienione zachowania, porozmawiaj z nim. Zadaj kilka prostych pytań:

1. Co robiło dzisiaj w szkole?
2. Co robiło podczas długiej przerwy?
3. Czy robiło coś, co mu się szczególnie podobało?
4. Czy robiło coś, co mu się nie podobało?
5. Czy jest jakaś lekcja, której nie lubi?
6. Czy jest ktoś w szkole, kogo nie lubi i dlaczego?
7. Czy czeka, aby iść jutro do szkoły?

Co robić?

· Najgorsze co możesz zrobić, to zareagować zbyt ostro. Mimo odczuwanej złości staraj się nie zachować agresywnie, nie rozwiążuj sprawy sam np. wymierzając karę sprawcy. Postaraj się nie obwiniać szkoły i nauczycieli. Pamiętaj, że jeśli nie wiedziałeś o prześladowaniu swojego dziecka, szkoła może również nie zdawać sobie z tego sprawy.

· Poinformuj wychowawcę klasy. Możesz także zwrócić się do pedagoga szkolnego. Jeśli w szkole poinformowano Cię wcześniej, jakie są zasady współpracy z rodzicami w podobnych sytuacjach, postępuj zgodnie z nimi.

Wobec swojego dziecka staraj się zachować tak, aby mu pomóc. Nie obwiniaj go, niezależnie od tego, jak radziło sobie z prześladowaniem. Nie miej do niego pretensji, jeśli nie powiedziało Ci, że jest ofiarą przemocy. Zachęć, aby opowiedziało Ci o wszystkim - pomoże mu to poradzić sobie z napięciem i odreagować trudne emocje. Zapewnij, że zrobisz wszystko, aby mu pomóc i nie dopuścisz do podobnych sytuacji w przyszłości.

DRODZY UCZNIOWIE!

W każdej szkole może dochodzić do przemocy, jednak nie wszyscy wiemy, jakie zachowania należy uważać za przemoc. Przemoc to nie tylko uderzanie, szczypanie, bicie, czy popychanie. Pamiętaj, że jesteś ofiarą przemocy także wtedy gdy:

- jesteś przezywany
- ktoś opowiada innym nieprawdziwe historie na Twój temat
- jesteś ośmieszany przez swoich kolegów i koleżanki
- ktoś niszczy lub zabiera Twoje rzeczy
- ktoś kradnie Twoje pieniądze
- w Internecie publikowane są obraźliwe informacje o Tobie
- dostajesz obraźliwe sms-y lub telefony
- nie chcesz iść do szkoły, bo boisz się spotkać swoich prześladowców

Sprawcy najczęściej dobrze wiedzą, w jaki sposób mogą cię zranić. Gdy chcą Ci sprawić przykrość, złośliwie komentują:

- Twój wygląd: wagę, kolor włosów, sposób ubierania
- to, że dobrze się uczysz
- to, że uczysz się gorzej
- to, że nie masz pieniędzy
- Twoją popularność w szkole
- jeśli masz inną religię
- nosisz okulary lub aparat słuchowy

Pamiętaj - niezależnie od tego, czego dotyczy prześladowanie i dokuczanie, to nie Twoja wina. Nikt nie ma prawa stosować przemocy wobec innych osób!

Co możesz zrobić?

- ❖ Jeśli jesteś prześladowany, koniecznie powiedz o tym komuś. Możesz powiedzieć przyjacielowi, nauczycielowi albo rodzicom. Pamiętaj, że prześladowanie samo się nie skończy, jeśli nikomu o tym nie powiesz. Nie jest to łatwe. Możesz się wstydzić lub obawiać, że zmartwisz tym rodziców lub sprawisz im kłopot. Jeśli nie chcesz sam opowiedzieć o problemie poproś np. kolegę, koleżankę, rodzeństwo, babcię lub dziadka, aby pomogli Ci o wszystkim opowiedzieć rodzicom.
- ❖ Jeśli zamiast mówić o problemie wolisz o tym napisać - przygotuj list do rodziców i opisz jak się czujesz
- ❖ Pamiętaj, że w szkole zawsze jest Twój wychowawca lub inny nauczyciel, który powinien wiedzieć, jeśli dzieje się coś złego. Spróbuj znaleźć taki moment, kiedy będziesz mógł powiedzieć mu o tym tak, aby nikt nie zorientował się. Możesz np. zostać po lekcji prosząc o wyjaśnienie jakiegoś tematu. Jeśli masz większe zaufanie do innego nauczyciela lub pracownika szkoły (pedagog szkolny, pielęgniarka) - porozmawiaj z wybraną przez Ciebie osobą. Masz do tego prawo, aby poczuć się bezpiecznie. Możesz wybrać także inną dorosłą osobę, której ufasz. Osoba taka powinna znaleźć odpowiedni sposób, aby skontaktować się ze szkołą i Twoimi rodzicami, by Ci pomóc.

Jak sobie radzić z prześladowaniem?

1. Sprawcy przemocy najczęściej działają bez świadków i dlatego potrafią przez dłuższy czas unikać konsekwencji.
2. Podczas przerw staraj się przebywać w bezpiecznych miejscach w szkole, gdzie jest wiele innych osób. Sprawcy nie lubią świadków.
3. Jeśli pobiją Cię w szkole lub poza nią, natychmiast powiedz o tym nauczycielowi. Powiedz też rodzicom.
4. Nie staraj się im poddawać – możesz zostać pobity lub wpaść w kłopoty. Bicie to napaść.
5. W trudnej sytuacji zawsze proś o pomoc i wsparcie; nie obawiaj się wołać o pomoc do postronnych osób, mówiąc np. „oni mi grożą”.
6. Jeśli spotkasz osoby, które prześladują Cię, staraj się przede wszystkim spokojnie opuścić to miejsce tak szybko, jak to jest możliwe.
7. W kontakcie ze sprawcami przemocy staraj się zachowywać pewnie i spokojnie, patrz im w oczy, bądź wyprostowany, unikaj gestów lub min, które mogłyby ich sprowokować.
8. Gdy ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób, jakiego sobie nie życzysz, powiedz mu o tym jasno i wprost np. „Nie lubię, gdy to robisz. Chciałbym żebyś przestał”.
9. Próbuje opierać się, gdy Ci grożą lub namawiają do czegoś, czego nie chcesz zrobić. Stosuj w tym celu technikę „zdartej płyty”, powtarzając przez cały czas jedno zdanie np. „Nie, nie zrobię tego”.

Źródło:

<https://www.ceziu.pl/index.php/pedagog-szkolny/105-pedagog-szkolny>