

Moduł 10: Gdy Twoje dziecko jest sprawcą przemocy rówieśniczej



**Co-funded by
the European Union**

Odkrycie, że Twoje dziecko angażuje się w zachowania związane z przemocą rówieśniczą, może być dla rodzica trudnym i emocjonalnym doświadczeniem. Ten moduł ma na celu pomóc Ci zrozumieć, dlaczego dzieci mogą krzywdzić innych, rozpoznać oznaki zachowań przemocowych oraz wypracować skuteczne strategie, aby konstruktywnie rozwiązać te problemy.

Zrozumienie, dlaczego dzieci stosują przemoc rówieśniczą: czynniki indywidualne

Zachowania związane z przemocą rówieśniczą rzadko pojawiają się bez ukrytych przyczyn. Badania wskazują na kilka czynników indywidualnych, które mogą wpływać na skłonność dziecka do krzywdzenia innych. Zrozumienie tych czynników pozwala rodzicom lepiej dotrzeć do źródeł problemu, a nie jedynie reagować na jego objawy.

Zachowania związane z poszukiwaniem uwagi

Co ciekawe, wielu nastolatków, którzy krzywdzą innych, nie uważa siebie za sprawców przemocy. Badania Shu (2024) wykazały, że młodzież z wysoką potrzebą zwracania na siebie uwagi częściej postrzega siebie jako ofiary. Sugeruje to, że lepiej jest zajmować się konkretnymi zachowaniami problemowymi niż od razu etykietować dziecko jako „sprawcę przemocy”.

Związek między poszukiwaniem uwagi a przemocą nie jest w pełni zrozumiały, ale badacze przypuszczają, że duże znaczenie ma pragnienie popularności (Caravita & Cillessen, 2012) i statusu społecznego (Houghton, 2012) wśród rówieśników. Dla nastolatków reputacja w grupie rówieśniczej jest niezwykle ważna.

Zrozumienie tych czynników nie usprawiedliwia przemocy rówieśniczej, ale daje cenny wgląd w to, jak rodzice mogą pomóc dzieciom rozwijać zdrowsze umiejętności społeczne i regulację emocjonalną. Dzięki temu dzieci mogą znajdować bardziej konstruktywne sposoby zdobywania uwagi, statusu i więzi społecznych.

Cechy osobowości

Badania wskazują, że pewne cechy osobowości korelują ze skłonnością do przemocy rówieśniczej. W szczególności: niski poziom ugodowości i sumienności oraz wysoki poziom neurotyzmu i ekstrawersji wiążą się z tendencjami do krzywdzenia innych (Mitsopoulou & Giovazolias, 2015). Sprawcy przemocy często wykazują także niski poziom empatii poznawczej i emocjonalnej - czyli mają trudności z rozumieniem perspektywy innych osób.

Choć osobowość kształtuje się od dzieciństwa aż po dorosłość, pewne cechy można modyfikować dzięki konsekwentnemu wsparciu i wychowaniu. Na przykład impulsywność - częsta u sprawców przemocy - może być ograniczana poprzez uczenie dzieci wydłużania czasu między impulsem a działaniem (tzw. latencja).

Praktyczne strategie radzenia sobie z zachowaniami związanymi z poszukiwaniem uwagi

Kiedy dziecko stosuje przemoc rówieśniczą, aby zdobyć uwagę lub status społeczny, rodzice mogą wdrożyć konkretne strategie, które pomogą skierować te tendencje na bardziej pozytywne tory. Takie podejście uczy nastolatków zdrowszych sposobów zdobywania uznania i budowania swojej pozycji społecznej.



Rozwijanie talentów i zainteresowań

Pomóż swojemu dziecku odkrywać i rozwijać naturalne talenty i zainteresowania - czy to w nauce, sporcie, muzyce, czy sztuce. Osiągnięcia w określonych dziedzinach wzmacniają pewność siebie i pozycję społeczną w sposób naturalny. Udział w drużynach czy grupach rozwijających zainteresowania sprzyja budowaniu przyjaźni i daje okazję do nawiązywania pozytywnych relacji z rówieśnikami.

Dodatkowo rodzice powinni uczyć empatii i umiejętności społecznych. Zachęcaj swoje dziecko, by brało pod uwagę perspektywę innych i okazywało życzliwość, co sprawi, że będzie bardziej lubiane i szanowane. Naucz je rozwiązywania konfliktów spokojnie i asertywnie, bez eskalowania sporów

Ważne jest również, by rozmawiać o różnicy między byciem lubianym za pozytywne cechy a zdobywaniem popularności z powodów powierzchownych. Naucz dziecko, jak asertywnie wyrażać siebie, opierać się negatywnej presji rówieśniczej i jednocześnie zachowywać szacunek wobec innych.

Co najważniejsze - modeluj te umiejętności w życiu rodzinnym. Pokazuj w praktyce, jak wygląda asertywna komunikacja i rozwiązywanie konfliktów. Spędzaj wartościowy czas z dzieckiem, okazuj szczere zainteresowanie jego życiem i celebruj nawet najmniejsze osiągnięcia. Często skupiamy się na dzieciach dopiero wtedy, gdy pojawiają się problemy, a równie istotne jest dostrzeganie i docenianie ich pozytywnych zachowań.



Zachęcanie do ról przywódczych

Wspieraj dziecko w podejmowaniu ról przywódczych, np. przedstawiciela samorządu uczniowskiego, przewodniczącego koła czy kapitana drużyny. Takie role zwiększają widoczność i szacunek wśród rówieśników, a jednocześnie uczą odpowiedzialności i współpracy.



Promowanie zaangażowania w społeczność

Pomóż swojemu dziecku odkrywać aktywności poza szkołą, takie jak wolontariat czy działalność w społeczności lokalnej. Takie doświadczenia rozwijają pewność siebie, poszerzają sieć kontaktów społecznych i dają poczucie sensu oraz osiągnięć poza środowiskiem szkolnym.

Radzenie sobie z cechami osobowości związanymi z bullyingiem

Choć cechy osobowości rozwijają się z czasem i mogą być trudne do całkowitej zmiany, rodzice mogą pomóc złagodzić pewne tendencje, które sprzyjają zachowaniom przemocowym. Dwie cechy często związane z bullyingiem to impulsywność i niski poziom ugodowości.

Radzenie sobie z impulsywnością

Impulsywność - działanie bez rozważenia konsekwencji - jest częsta wśród dzieci stosujących bullying. Rodzice mogą pomóc wydłużyć „czas reakcji” (przerwę między impulsem a działaniem) za pomocą następujących strategii:

- Nauczanie świadomości emocjonalnej poprzez narzędzia takie jak koło emocji, które pomaga łączyć uczucia z reakcjami
- Wprowadzanie techniki „zatrzymaj się i pomyśl” - np. 10-sekundowa pauza przed reakcją w sytuacjach naładowanych emocjami
- Wprowadzanie techniki „zatrzymaj się i pomyśl” - np. 10-sekundowa pauza przed reakcją w sytuacjach naładowanych emocjami
- Nauczanie technik wyciszania, np. głębokiego oddechu (wdech na 4, zatrzymanie 4, wydech na 6)
- Zachęcanie do regularnej aktywności fizycznej w celu konstruktywnego rozładowania energii
- Modelowanie przemyślanego podejmowania decyzji - rodzic może głośno opowiadać o swoim procesie myślowym w trudnych sytuacjach

Pamiętaj, że te strategie wymagają konsekwencji i cierpliwości. Należy doceniać i świętować nawet niewielkie postępy, ponieważ zmiana utrwalonych wzorców zachowań zajmuje czas. Celem nie jest całkowita zmiana osobowości dziecka, lecz pomoc w rozwijaniu bardziej konstruktywnych sposobów wchodzenia w relacje z innymi.

Radzenie sobie z niskim poziomem ugodowości

Dzieci o niskiej ugodowości mogą kłamać, być niechętne do współpracy, przejawiać agresję i lekceważyć zasady. Często towarzyszy temu brak empatii. Rodzice mogą pomóc poprzez:

- Skupienie się na zachowaniu, a nie na osobie - np. zamiast „Zawsze jesteś niemiły” powiedzieć: „To, co powiedziałeś, było krzywdzące”
- Upewnianie się, że nastolatek doświadcza adekwatnych konsekwencji za negatywne zachowania
- Nauczanie znaczenia szczerych przeprosin i naprawiania szkód
- Wzmacnianie prób przestrzegania zasad lub okazywania uprzejmości
- Discussing situations that trigger disagreeable behavior and developing strategies for handling them
- Omawianie sytuacji, które wyzwalają zachowania nieprzyjazne, i opracowywanie strategii radzenia sobie z nimi

Czynniki środowiskowe i modelowanie ról

Czynniki zewnętrzne w znaczący sposób kształtują to, jak zachowują się dzieci i nastolatki. Rodzice pełnią rolę głównych wzorców, dlatego ich odpowiedzialność w zapobieganiu bullyingowi jest ogromna. Uczenie dzieci długoterminowych wysiłków, sprawiedliwości i okazywania życzliwości powinno obejmować własny przykład rodzica.



Demonstrowanie ciężkiej pracy

Pokaż dzieciom, że wasze osiągnięcia - np. dom, który wspólnie zbudowaliście - powstały dzięki wytrwałym staraniom. To zachęca dzieci do doceniania odroczonej gratyfikacji zamiast poszukiwania szybkich nagród, takich jak władza uzyskana przez zastraszanie innych.



Wartość relacji

Pokaż, jak ważne są relacje oparte na wzajemnej pomocy. Kiedy dzieci widzą, że ludzie wspierają się nawzajem dzięki silnym więziom, uczą się wartości pozytywnych interakcji społecznych.



Modelowanie zdrowego radzenia sobie

Dzieci uczą się, jak radzić sobie z emocjami, obserwując dorosłych. Poświęcenie chwili na oddech, gdy pojawia się złość, pokazuje im skuteczne sposoby radzenia sobie z nieuniknionymi trudnościami. Pozwól im obserwować, jak konstruktywnie zarządzasz własnymi emocjami..

Wzorce zachowań wykraczają poza rodzinę i obejmują krąg rówieśniczy oraz bohaterów medialnych. Zwracaj uwagę na zainteresowania swojego dziecka, aby wskazywać pozytywne wzorce do naśladowania. Jeśli np. dziecko gra w grę, w której bohater odważnie broni innych, podkreśl te cechy i zachęć je do ich powielania.

Czynniki środowiskowe obejmują też szerszy kontekst społeczny. Szkoły mogą odgrywać kluczową rolę, organizując konstruktywne aktywności, które pozwalają dzieciom zdobywać władzę i status w zdrowy sposób. Zawody sportowe, konkursy akademickie czy okazje do rozwijania przywództwa stanowią alternatywę dla bullyingu w przypadku dzieci szukających uznania.

Aktywność 6 : W nadchodzącym tygodniu zapisz 2 - 3 wskazówki, które wyniosłeś z tej lekcji, i przećwicz je z nastolatkiem. Prowadź notatki, jak się to rozwija i jak dziecko reaguje na te podejścia.

Rozpoznawanie oznak, że twoje dziecko może znęcać się nad innymi

Choć nauczyciele mogą zgłaszać przypadki bullyingu w szkole, rodzice powinni zwracać uwagę na wczesne sygnały ostrzegawcze pojawiające się w domu. Wczesne wykrycie takich zachowań umożliwia szybką interwencję, zanim utrwala się jako wzorce.

Zwiększona agresja w domu

Agresja w domu często wyprzedza agresję w innych środowiskach. Zwróć uwagę na:

- Krzyczenie lub nieodpowiednie podnoszenie głosu
- Fizyczne przejawy agresji (rzucanie przedmiotami, popychanie rodzeństwa, uderzanie w rzeczy lub osoby))
- Nieproporcjonalne reakcje na drobne frustracje

Samo odczuwanie frustracji jest normalne, ale intensywność reakcji może świadczyć o problemie. Na przykład, jeśli jedno z rodzeństwa zabierze telefon nastolatka, naturalne jest, że poczuje irytację. Jednak reagowanie agresją lub chowaniem urazy sugeruje słabą regulację emocji.

Konflikty w szkole i potrzeba dominacji

Nauczyciele zazwyczaj zgłaszają poważne incydenty bullyingu, ale rodzice również powinni zwrócić uwagę na:

- Częste konflikty z rówieśnikami zgłaszane przez nauczycieli lub innych rodziców
- A strong need to dominate others, including family members
- Lekceważące podejście do uczuć lub praw innych
- Obwinianie innych za konflikty bez uznawania własnej roli

Aby wykryć takie tendencje, poproś nastolatka, aby szczegółowo opowiedział wydarzenia - „tak, jakby był kamerą nagrywającą zdarzenie”. Taki obiektywny opis pomaga rodzicom ocenić, czy nastolatek angażuje się w wiktymizację i nie dostrzega swojego udziału w konflikcie.

Inne sygnały ostrzegawcze mogą obejmować: posiadanie niewyjaśnionych dodatkowych pieniędzy lub rzeczy, przyjaźń z osobami, które znęcają się nad innymi, narastającą agresję lub rywalizację, brak empatii, czy odmawianie przyjęcia odpowiedzialności za swoje czyny.

Pamiętaj, że wczesna interwencja jest kluczowa. Im szybciej rozpoznasz i zajmiesz się zachowaniami związanymi z bullyingiem, tym łatwiej będzie pomóc dziecku rozwinąć zdrowsze umiejętności społeczne i relacje.

Radzenie sobie z zaprzeczaniem rodziców wobec zachowań bullyingowych

Kiedy rodzice konfrontowani są z dowodami, że ich dziecko znęca się nad innymi, pierwszą reakcją bywa zaprzeczanie. Jest to reakcja zrozumiała - rodzice mogą szczerze wierzyć, że ich dziecko jest niewinne, lub chcieć chronić je przed negatywnymi konsekwencjami. Jednak zaprzeczanie może uniemożliwić potrzebną interwencję i rozwój.

Dlaczego rodzice zaprzeczają zachowaniom bullyingowym

Rodzice mogą zaprzeczać bullyingowi dziecka z kilku powodów:

- Lęk przed osądem ze strony innych rodziców lub nauczycieli
- Obawa przed negatywnym etykietowaniem dziecka
- Zmartwienie o własny wizerunek jako rodziców
- Chęć ochrony dziecka przed surowymi konsekwencjami
- Trudność w pogodzeniu zachowań dziecka z własnym obrazem jego osoby

Choć zaprzeczanie może tymczasowo chronić dziecko przed etykietą „prześladowcy” i potencjalnie surową karą, ostatecznie uniemożliwia mu zajęcie się problematycznymi zachowaniami i ich skorygowanie na kluczowym etapie rozwoju.

.

Zaakceptuj, że dobre dzieci mogą popełniać błędy

Zrozum, że bullying nie definiuje całego charakteru twojego dziecka. Nawet dobre dzieci mogą podejmować złe decyzje.

Słuchaj obaw innych

Kiedy nauczyciele, rówieśnicy czy inni rodzice zgłaszają zastrzeżenia, słuchaj otwarcie, zamiast od razu odrzucać ich obserwacje. Współpracuj, aby zrozumieć kontekst.

Przeformułuj swoje myślenie

Zamiast pytać: „Jak moje dziecko mogło to zrobić?”, zapytaj: „Jeśli to prawda, jak mogę pomóc mojemu dziecku się rozwijać?”.

Konsekwencje zaprzeczania

Ignorowanie zachowań bullyingowych może prowadzić do:

- Eskalacji szkodliwych zachowań
- Utraconych szans na rozwój emocjonalny i społeczny
- Braku rozwiązania leżących u podstaw problemów
- Potencjalnych konsekwencji prawnych w miarę wchodzenia w dorosłość
- Dalszego krzywdzenia ofiar

Pokonywanie poczucia winy u rodziców

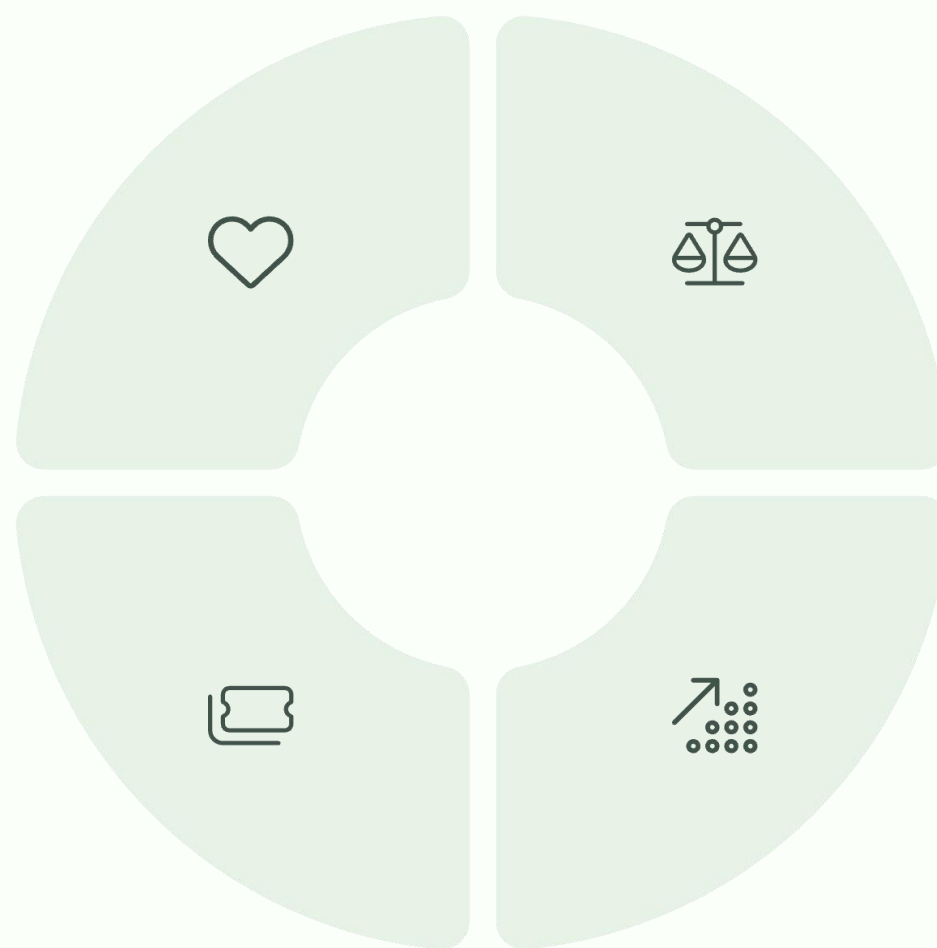
Na przeciwnym biegunie wobec zaprzeczania, niektórzy rodzice mogą zaakceptować fakt, że ich dziecko przejawia zachowania bullyingowe, ale popadają w nadmierne poczucie winy. Choć naturalne jest kwestionowanie własnych kompetencji wychowawczych, gdy dziecko przejawia problematyczne zachowania, przytłaczające poczucie winy może być nieproduktywne i utrudniać skuteczną interwencję.

Oddziel zachowanie od tożsamości

Zaakceptuj, że bullyingowe zachowanie dziecka nie oznacza, że jesteś złym rodzicem. To zachowanie, które można skorygować i zmienić, a nie trwałe odzwierciedlenie Ciebie czy Twojego dziecka.

Szukaj wsparcia

Zwróć się do innych rodziców, pedagogów szkolnych lub specjalistów po wskazówki i wsparcie. Jeśli poczucie winy staje się przytłaczające, rozważ współpracę z terapeutą, który pomoże Ci przepracować te emocje..



Uznaj niedoskonałość

Przypominaj sobie, że żaden rodzic nie jest doskonały. Skupiaj się na tym, co możesz zrobić teraz, zamiast rozpamiętywać wcześniejsze decyzje czy postrzegane porażki.

Skup się na poprawie

Dostrzeż obszary, w których Twoje rodzicielstwo może się rozwijać, nie popadając w poczucie winy. Zamiast mówić: „To moja wina”, spróbuj: „Chcę popracować nad tym, by lepiej pomagać Ci w radzeniu sobie z emocjami”.

Kiedy zwracasz się do dziecka w sprawie bullyingu, ważne jest, by walidować jego emocje, a jednocześnie pociągać je do odpowiedzialności za działania. Na przykład: „Rozumiem, że poczułeś się sfrustrowany, ale uderzenie kogoś nie jest w porządku”. Takie podejście uznaje emocje dziecka, a jednocześnie jasno wyznacza granice.

Współpraca z dzieckiem, szkołą i - jeśli to konieczne - pedagogiem lub terapeutą w stworzeniu strukturalnego planu działania może być bardzo skuteczna. Taki plan powinien obejmować: jasne oczekiwania, konsekwencje za nieakceptowalne zachowania, pozytywne wzmocnienia za postępy.

Przesunięcie uwagi z poczucia winy na działanie konstruktywne pozwala rodzicom stworzyć wspierające środowisko, w którym dziecko czuje się zmotywowane do zmiany. Pamiętaj, że uznanie problemu i podjęcie kroków w celu jego rozwiązania świadczy o odpowiedzialnym rodzicielstwie, a nie o porażce. Twoja gotowość do stawienia czoła problemowi i szukania rozwiązań to siła, a nie słabość.

Nauczanie Regulacji Emocjonalnej w Celu Zapobiegania Bullyingowi

Wiele zachowań bullyingowych wynika ze słabej regulacji emocjonalnej - umiejętności zarządzania i reagowania na doświadczenia emocjonalne w sposób społecznie akceptowalny. Pomagając nastolatkom rozwijać silniejsze umiejętności regulacji emocji, można dotrzeć do jednej z głównych przyczyn zachowań bullyingowych.



Rozpoznawanie emocji

Pomóż swojemu nastolatkowi rozpoznać i nazwać swoje emocje. Używaj narzędzi takich jak koła emocji, aby poszerzyć ich słownictwo emocjonalne poza podstawowe uczucia, takie jak „zły” czy „smutny”. Zadawaj pytania w rodzaju: „Jak się czułeś, gdy to się wydarzyło?”, aby połączyć emocje z działaniami.



Tworzenie Przestrzeni Między Uczuciem a Działaniem

Naucz swojego nastolatka, aby wstrzymał się przed reakcją na silne emocje. „Zasada 10 sekund” może pomóc - weź 10 sekund na głębokie oddychanie przed odpowiedzią w emocjonalnie naładowanej sytuacji. To zwiększa czas między impulsem a działaniem.



Rozważanie Alternatyw

Zachęć swojego nastolatka, aby pomyślał o wielu sposobach reagowania na sytuację. Zapytaj: „Jakie są trzy różne sposoby, w jakie mógłbyś to rozwiązać?” i omów potencjalne skutki każdego podejścia, aby rozwijać krytyczne myślenie o wyborach.



Praktykowanie Technik Uspokajających

Naucz swojego nastolatka konkretnych technik zarządzania silnymi emocjami, takich jak głębokie oddychanie (wdech przez 4, zatrzymaj na 4, wydech przez 6), progresywna relaksacja mięśni czy wizualizacja. Regularna praktyka sprawia, że te narzędzia stają się bardziej dostępne w momentach emocjonalnych.

Aktywność fizyczna może być szczególnie skuteczna dla nastolatków, którzy mają trudności z regulacją emocjonalną. Regularne ćwiczenia pomagają uwolnić napięcie, poprawić nastrój i zwiększyć koncentrację. Zachęcaj swojego nastolatka do znalezienia aktywności fizycznej, którą lubi, czy to sportów zespołowych, indywidualnych aktywności takich jak bieganie lub pływanie, czy nawet tańca lub sztuk walki.

Modelowanie regulacji emocjonalnej jest być może najpotężniejszym narzędziem nauczania. Kiedy doświadczasz silnych emocji, opowiadaj o swoim procesie myślowym: „Czuję się teraz sfrustrowany, więc wezmę kilka głębokich oddechów zanim odpowiem.” To pokazuje twojemu nastolatkowi, że każdy doświadcza trudnych emocji i zapewnia praktyczny przykład zdrowego radzenia sobie.

Dla nastolatków, którzy mają poważne trudności z regulacją emocjonalną, pomoc profesjonalna od terapeuty lub doradcy może być korzystna. Ci specjaliści mogą zapewnić spersonalizowane strategie dostosowane do specyficznych potrzeb i wyzwań twojego nastolatka.

Rozwijanie empatii w celu przeciwdziałania tendencjom do bullyingu

Badania pokazują, że osoby znęcające się nad innymi często wykazują niższy poziom zarówno empatii poznawczej, jak i emocjonalnej. Empatia poznawcza polega na intelektualnym rozumieniu perspektywy drugiej osoby, podczas gdy empatia emocjonalna polega na faktycznym odczuwaniu tego, co czuje inna osoba. Rozwijanie obu typów empatii może znacząco zmniejszyć zachowania związane z bullyingiem.

Zrozumienie braków w empatii

Dzieci, które znęcają się nad innymi, mogą mieć trudności z:

- Rozpoznaniem emocjonalnego wpływu swoich działań na innych
- Zrozumieniem, co inni mogą czuć w określonych sytuacjach
- Powiązaniem emocjonalnych reakcji innych z własnym zachowaniem
- Troską o cierpienie, które powodują

Te braki mogą wynikać z różnych czynników, w tym wzorców w domu, wpływu rówieśników czy nawet różnic neurologicznych. Niezależnie od przyczyny, empatię można rozwijać poprzez konsekwentne ćwiczenia i wskazówki.



Using media like movies and books can help teens develop empathy by discussing characters' emotions and perspectives.



Ćwiczenia przyjmowania perspektywy

Regularnie zachęcaj swojego nastolatka do rozważania sytuacji z perspektywy innych. Gdy pojawiają się konflikty, zadawaj pytania typu: „Jak myślisz, co oni czuli, kiedy to się stało?” albo „Co mogło się dziać w ich życiu, że zareagowali w ten sposób?” Takie pytania wspierają empatię poznawczą..



Literatura i media

Książki, filmy i programy telewizyjne mogą być potężnymi narzędziami rozwijania empatii. Rozmawiaj ze swoim nastolatkiem o emocjach, motywacjach i doświadczeniach bohaterów. Pytaj, co oni czuliby w podobnych sytuacjach i co zrobiliby inaczej.



Nauka przez służbę

Wolontariat w różnych środowiskach może pomóc nastolatkom rozwijać empatię poprzez kontakt z różnorodnymi doświadczeniami i wyzwaniem.

Tworzenie kompleksowego planu interwencji

Skuteczne przeciwdziałanie bullyingowi wymaga skoordynowanego podejścia obejmującego rodziców, personel szkolny, a czasem także profesjonalnych doradców. Kompleksowy plan interwencji dotyczy zarówno zachowań związanych z bullyingiem, jak i ich przyczyn, zapewniając jednocześnie jasne oczekiwania i konsekwencje.

Ocena

1

Zbierz informacje na temat incydentów bullyingu, w tym częstotliwości, powagi, celów i kontekstu. Rozmawiaj z nauczycielami, świadkami i swoim dzieckiem, aby uzyskać pełny obraz. Rozważ, czy istnieją ukryte problemy, takie jak braki w umiejętnościach społecznych, trudności w regulacji emocji lub czynniki środowiskowe przyczyniające się do zachowania..

Jasne oczekiwania

Rozwiń wyraźne oczekiwania dotyczące zachowania wobec swojego dziecka. Bądź konkretny, co stanowi bullying, a jakie alternatywne zachowania są oczekiwane. Formułuj oczekiwania pozytywnie, gdy to możliwe: „Mów z szacunkiem do kolegów z klasy”, zamiast „Nie obrażaj ludzi”. Upewnij się, że twoje dziecko rozumie te oczekiwania.

Rozwój umiejętności.

Zidentyfikuj i zajmij się brakami w umiejętnościach, które przyczyniają się do zachowań związanych z bullyingiem. Może to obejmować trening umiejętności społecznych, techniki regulacji emocji, strategie rozwiązywania konfliktów lub rozwijanie empatii. Zapewnij okazje do ćwiczenia tych umiejętności w bezpiecznych, wspierających środowiskach..

2

Współpraca

Spotykaj się z personelem szkolnym, w tym nauczycielami, pedagogami i dyрекcją, aby opracować spójne podejście we wszystkich środowiskach. Dziel się istotnymi informacjami na temat potrzeb i wyzwań twojego dziecka, zachowując odpowiednią prywatność. Ustal regularne kanały komunikacji do monitorowania postępów.

4

Spójne konsekwencje

Ustal jasne, spójne konsekwencje dla zachowań związanych z bullyingiem. Powinny być proporcjonalne do zachowania i skupiać się bardziej na nauce niż wyłącznie na karze. Naturalne konsekwencje związane z danym zachowaniem są często najbardziej skuteczne. Na przykład, jeśli twoje dziecko zniszczy czyjąś własność, powinno ją naprawić lub zastąpić.

5

Posuwanie się naprzód: wspieranie długoterminowych pozytywnych zmian

Radzenie sobie z zachowaniami bullyingowymi nie polega tylko na zatrzymaniu negatywnych działań - chodzi o wspieranie pozytywnego rozwoju i zdrowych relacji na dłuższą metę. W miarę jak twoje dziecko robi postępy, nadal wspieraj jego rozwój za pomocą tych strategii dla trwałej zmiany.

Utrzymuj otwartą komunikację z dzieckiem na temat jego interakcji społecznych i doświadczeń emocjonalnych. Stwarzaj regularne okazje do rozmów, podczas których może omawiać wyzwania i sukcesy bez obawy przed oceną. Słuchaj aktywnie i potwierdzaj jego uczucia, jednocześnie wzmacniając oczekiwania dotyczące zachowań.

Kontynuuj wzmacnianie inteligencji emocjonalnej dziecka, pomagając mu identyfikować i skutecznie zarządzać emocjami. Chwal jego wysiłki w stosowaniu zdrowych strategii radzenia sobie i podejmowaniu odpowiedzialnych wyborów. Uznaj, że mogą zdarzać się niepowodzenia i wykorzystuj je jako okazje do nauki, a nie jako powody do kary.

Budowanie pozytywnej tożsamości

Pomóż dziecku rozwinąć pozytywny obraz siebie, który nie jest związany z dominowaniem nad innymi. Zachęcaj do aktywności, w których może doświadczać sukcesów i uznania poprzez konstruktywne osiągnięcia. Wspieraj jego zaangażowanie w prospołeczne grupy i aktywności, które są zgodne z jego zainteresowaniami i wartościami.

Podkreślaj, że ich przeszłe zachowanie nie definiuje ich. Wzmacniaj przekaz, że każdy popełnia błędy, a to, co się liczy, to jak uczymy się i rozwijamy na ich podstawie. Pomóż dziecku postrzegać siebie jako zdolne do pozytywnej zmiany i godne zdrowych relacji.

•

Pamiętaj, że twoja relacja z dzieckiem jest fundamentem wszystkich działań interwencyjnych. Nadal wzmacniaj waszą więź poprzez pozytywne interakcje, wspólne aktywności i bezwarunkową miłość. Pokazuj swoimi słowami i czynami, że choć nie akceptujesz zachowań bullyingowych, zawsze cenisz i wspierasz swoje dziecko jako osobę.

Utrzymywanie postępów

W miarę jak twoje dziecko wykazuje poprawę, stopniowo zmniejszaj intensywność interwencji, jednocześnie utrzymując jasne oczekiwania. Nadal monitoruj jego zachowanie i wspieraj je podczas trudnych sytuacji lub przejść, które mogą być czynnikami wyzwalającymi regres.

Pozostań w kontakcie z personelem szkolnym i innymi dorosłymi w życiu dziecka, aby zapewnić spójność we wszystkich środowiskach. Dziel się strategiami, które okazały się skuteczne, i współpracuj, aby rozwiązywać nowe problemy, które się pojawiają.

Rozważ okresowe „sesje przypominające” z doradcami lub terapeutami, jeśli twoje dziecko otrzymywało profesjonalne wsparcie, zwłaszcza w okresach stresu lub zmian.