

Модул 9: Кога вашето дете е жртва на врсничко насилство



**Co-funded by
the European Union**

Овој модул им обезбедува на родителите стратегии за емоционална поддршка на децата кои доживеале врсничко насилство, помагајќи им да ги обработат овие тешки искуства и да се подготват за справување со идни ситуации. Преку пристапи базирани на докази, засновани на теоријата на приврзаност и принципите на социјално учење, родителите ќе научат како да ги валидираат чувствата на своето дете, да ги управуваат сопствените емоционални реакции и да го водат детето кон отпорност и закрепнување.

Разбирање на влијанието на врничкото насилство

Децата кои доживеале врничко насилство често се чувствуваат изолирани, повредени и збунети. Истражувањата покажуваат дека емоционалната поддршка од родителите значително го намалува чувството на анксиозност и депресија кај жртвите на врничко насилство (Ривара & Менестрел, 2016).

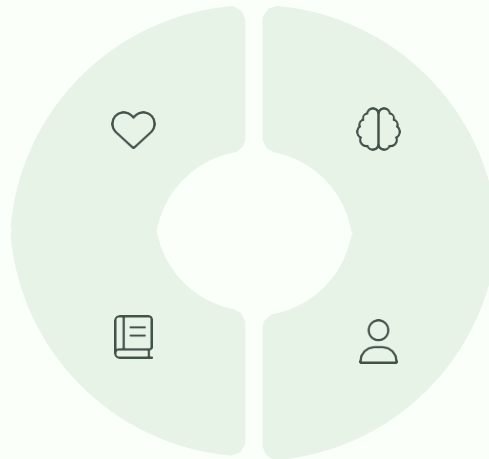
Последиците од врничкото насилство можат да бидат далекусежни, влијаејќи на самодовербата на детето, академскиот успех и социјалниот развој. Без соодветна поддршка, овие искуства можат да доведат до долгорочни емоционални последици.

Емоционално влијание

Чувства на изолација,
повреденост, збунетост,
анксиозност и депресија

Академско влијание

Намалена концентрација,
пониски оценки и намалено
учество



Когнитивно влијание

Интернализирана вина,
негативна перцепција за себе и
намалена самодоверба

Социјално влијание

Повлекување од врници, тешкотија
во доверба кон другите и страв од
социјални ситуации

Обезбедување емоционална поддршка преку валидација-признавање

Валидацијата е моќен алат за поддршка на децата кои доживеале врничко насилство. Кога реагираате на дете кое било малтретирано, започнете со валидација — признавање на нивните чувства без нужно да се согласувате или не согласувате со нивниот емоционален одговор.

За ефективно да го валидирате искуството на вашето дете, признајте ги нивните емоционални реакции без осудување. На пример, ако вашето дете каже: „Ми беше многу непријатно кога се шегуваше на моја сметка,“ можете да одговорите: „Тоа звучи навистина тешко. Разбирам зошто се чувствуваше така“ или „Во ред е да се чувствуваш лошо поради тоа што се случи. Твоите чувства се важни.“

Ефективни техники за валидација

- Слушајте внимателно без да прекинувате
- Признајте ги специфичните емоции што ги изразуваат
- Користете емпатични фрази кои покажуваат разбирање
- Одржувајте поддржувачки јазик на телото и контакт со очите
- Избегнувајте брзо нудење решенија пред целосно да ги слушнете
- Утешете ги дека нивните чувства се важни

Создавањето безбедно место за вашето дете да ги изрази своите чувства е клучно за да им се помогне да ги обработат искуствата на врничко насилство.



Управување со вашите емоционални реакции

Емоционалните реакции на родителите кон врничкото насилство се природни, но можат значително да влијаат на поддршката што ја обезбедуваат. За да помогнете ефикасно, важно е да ги признаете овие емоции додека го задржувате фокусот на потребите на детето, осигурувајќи конструктивен пристап. Кога вашето дете ќе ви каже дека било малтретирано, можеби ќе почувствувате бес, тага, вина или страв. Можете да направите пауза и да изброите до пет пред да одговорите за да избегнете говорење од бес или фрустрација.

Препознајте ги вашите емоции

Признајте ги вашите чувства на бес, страв или тага без осудување.

Направете пауза

Дајте си момент да ги обработите емоциите пред да одговорите на вашето дете.

Фокусирајте се на вашето дете

Пренасочете го вашето внимание од вашите емоции кон потребите на вашето дете.

Одговарајте разумно

Комуницирајте смилено и конструктивно, демонстрирајќи управување со емоциите.

Избегнување на игнорирање

Игнорирањето на проблемот ја разнишува самодовербата на детето и може да го одврати од тоа да ги споделува своите потешкотии во иднина. Признавањето на нивните искуства со сериозност и емпатија е клучно за градење доверба и помагање детето да се чувствува поддржано во тешки ситуации.

За да избегнете игнорирање на искуството на вашето дете со врсничко насилство:

- Дозволете им целосно да ги изразат своите загрижености без прекинувања.
- Климајте со глава и користете потврдни звуци („Разбирам“ или „Мм-хм“) додека зборуваат, покажувајќи дека внимавате.
- Избегнувајте да нудите решенија пред да ја завршат објаснувањето на своите чувства, бидејќи тоа може да го направи детето да се чувствува дека неговото искуство не е целосно слушнато или разбрано.

Помагање на децата да ги обработат искуствата со врсничко насилство

Обработката на искуствата со врсничко насилство вклучува разбирање на емоциите, преформулирање на негативните мисли и поттикнување на отпорност. Родителите играат витална улога во помагањето на децата да ги артикулираат своите чувства, да ги намалат емоциите поврзани со вина и да планираат конструктивни чекори кон закрепнување.

Еден ефективен алат за помагање на децата да ги обработат своите емоции е „тркалото на емоциите“, како што е Тркалото на емоциите на Плучик.



На пример, Лијам, 14-годишник, може да го користи тркалото на емоциите за да ги изрази своите чувства за тоа како се чувствува кога го задеваат за време на ручекот на училиште. Тој може да ја идентификува тагата на тркалото, објаснувајќи дека задевањето го прави да се чувствува повредено и вознемирено.

Справување со вина и срам

Децата често ја интернализираат вината кога доживуваат врничко насилство, чувствувајќи дека можеби го предизвикале или го заслужиле тоа.

За ефективно справување со вината и срамот, нагласете дека врничкото насилство го одразува однесувањето на насилникот, а не вредноста на детето. Користете изјави како: „Нивните постапки не се твоја вина“ или потврди како: „Ти заслужуваш да се третираш со почит.“

Справување со самообвинување

Помогнете му на вашето дете да препознае дека врничкото насилство не е негова вина, со директно спротивставување на изјавите за самообвинување.

Промовирање на себепочитување

Научете го вашето дете да се третира со иста љубезност каква што би ја понудило на пријател и служете му како пример со своите постапки.

Преформулирање на негативни мисли

Помогнете му на вашето дете да ги трансформира негативните мисли во позитивни гледишта.

Планирање на чекори за закрепнување

Имањето план им дава моќ на децата, помагајќи им да ја вратат контролата и чувството на безбедност (Divecha, 2019). Овој процес треба да биде колаборативен, вклучувајќи и родител и дете во креирање патоказ за движење напред.

Една ефективна стратегија за закрепнување е поминување време со детето правејќи активности што ги сака, како уметност и ракотворби, спортови или читање, за да се зајакне нивното чувство на вредност.

Активности за закрепнување

- Креативно изразување преку уметност, музика или пишување
- Физички активности кои ја градат самодовербата и силата
- Читање приказни за отпорност и надминување предизвици
- Волонтирање или помагање на други за развивање чувство на цел
- Учење нови вештини за поттикнување чувство на постигнување
- Поминување време во природа за емоционална регулација

Подучување на децата за справување со идно врничко насилство

Подготовката на децата со асертивна комуникација и проактивни стратегии ја гради самодовербата и го намалува ризикот од повторно малтретирање (Craig et al., 2007).

За развивање асертивни комуникациски вештини, научете го детето да каже „Не“ на цврст но смирен начин, осигурувајќи се дека тоналитетот и изразот на лицето не пренесуваат страв или бес.



Вежбање на асертивни изјави

Научете ги децата едноставни и јасни изјави како: „Стоп, не ми се допаѓа тоа“ или „Ве молам, не разговарајте со мене на тој начин.“



Играње улоги

Создадете безбедни практични ситуации каде вашето дете може да ги вежба одговорите на различни ситуации со врничко насилство.



Развивање самоуверен говор на телото

Научете го детето да стои исправено, да одржува соодветен контакт со очите и да користи смирен и јасен глас.



Создавање мрежа на поддршка

Идентификувајте возрасни и врсници во кои детето има доверба и кои можат да обезбедат помош кога е потребно.

Избегнување на негативна средина

Состојбата на благосостојба на детето е под влијание на средини каде се толерира агресија (Francis et al., 2022). Помагањето на децата да ги идентификуваат и избегнуваат ситуациите кои ги изложуваат на ризик од врничко насилство е важна превентивна стратегија.

Ова не значи избегнување на сите предизвикувачки ситуации, туку донесување информирани одлуки за средините и развивање стратегии за справување низ тешки ситуации кога е потребно.

