

Модул 10: Кога вашето дете е насилник



**Co-funded by
the European Union**

Откривањето дека вашето дете учествува во врничко насилство може да биде предизвикувачко и емотивно искуство за секој родител. Овој модул има за цел да ви помогне да разберете зошто децата можат да вршат насилство врз други, да ги препознаете знаците на насилно однесување и да развиете ефективни стратегии за конструктивно справување со овие прашања.



Разбирање зошто децата вршат насилство:

Индивидуални фактори

Насилното однесување ретко се јавува без скриени причини. Истражувањата идентификуваа неколку индивидуални фактори кои можат да придонесат за склоноста на детето да врши насилство врз други. Со разбирање на овие фактори, родителите можат подобро да се занимаваат со коренот на проблемот, наместо само со симптомите.

Барање внимание

Интересно е што многу адолесценти кои вршат насилство врз други не се сметаат себеси за насилници. Точниот механизам кој ја поврзува потребата за внимание со врсничкото насилство не е целосно разјаснет, но истражувачите теоретски посочуваат дека желбата за популарност и социјалниот статус (Houghton, 2012) меѓу врсниците игра значајна улога.

Лични карактеристики

Истражувањата покажуваат дека одредени личностни карактеристики се поврзани со врсничкото насилство. Конкретно, ниските нивоа на согласност и совесност и повисоките нивоа на невротичност и екстраверзија се поврзани со склоност кон насилство, како и пониски нивоа на когнитивна и афективна емпатија.

Разбирањето на овие индивидуални фактори не ја оправдува насилничката однесување, но обезбедува вредни сознанија за тоа како родителите можат да им помогнат на своите деца да развијат поздрави социјални вештини и емоционална регулација.

Практични стратегии за справување со однесување за привлекување внимание

Кога детето врши насилство за да привлече внимание или да стекне социјален статус, родителите можат да применат конкретни стратегии за да ги насочат овие тенденции кон поздрави однесувања.



Негување таленти и интереси

Помогнете на вашиот тинејџер да ги идентификува и развие своите природни таленти и интереси, без разлика дали се во академски области, спорт, музика или уметност. Истакнувањето во одредени области може природно да ја зајакне нивната самодоверба и социјален статус.



Поттикнување лидерска улога

Поддржете го вашиот тинејџер да преземе лидерски позиции, како претставник во ученичкиот совет, претседател на клуб или капитен на тим. Овие улоги можат да ја зголемат нивната видливост и почит меѓу врсниците.



Промовирање учество во заедницата

Помогнете му на вашиот тинејџер да открие активности кои ги ужива надвор од училиштето, како волонтирање или услуги за заедницата. Овие искуства можат да ја зголемат нивната самодоверба надвор од училишната средина.

Справување со лични карактеристики поврзани со врсничко насилство

Иако личните карактеристики се развиваат со текот на времето и може да биде тешко целосно да се променат, родителите можат да помогнат во усмерување на одредени тенденции што придонесуваат за однесувањето на врсничко насилство. Две клучни карактеристики често поврзани со врсничко насилство се импулсивноста и ниската соработливост.

Справување со импулсивноста

Импулсивноста, дејствување без размислување за последиците, е честа кај децата кои вршат врсничко насилство. Родителите можат да помогнат во продолжување на „латенцијата“ (времето помеѓу импулсот и дејството) преку следниве стратегии:

- Научете ги децата за емоции користејќи алатки како „тркало на емоции“ Воведете ја техниката
- „Застани и размисли“ — охрабрете пауза од 10 секунди пред реагирање во емоционално напнати ситуации.
- Практикувајте генерирање повеќе решенија за проблеми пред да се дејствува.
- Научете техники за смирување како длабоко дишење (вдишување 4 броја, задржување 4 броја, издишување 6 броја).
- Поттикнувајте редовна физичка активност за конструктивно канализирање на енергијата.
- Бидете пример за внимателно донесување одлуки со тоа што ќе го објаснувате својот процес на размислување во предизвикувачки ситуации.

Справување со ниска допадливост

Децата со ниска допадливост можат да лажат, да бидат несоработливи, да покажуваат агресија и да ги игнорираат правилата. Ова често оди рака под рака со недостаток на емпатија. Родителите можат да помогнат преку:

- Фокусирање на однесувањето, а не на личноста: „Тоа беше навредливо да се каже“ наместо „Ти секогаш си лут/лош“.
- Јасност дека тинејџерот доживува соодветни последици за негативното однесување.
- Ги учиме на искрени извинувања и исправување на направеното.
- Поттикнување и наградување на обидите за следење на правилата или покажување учтивост.
- Разговарање за ситуации што предизвикуваат несоработливо однесување и развивање стратегии за справување со нив.

Екстерни фактори и модели на идентификација

Надворешните влијанија значајно го обликуваат однесувањето на децата и тинејџерите. Родителите служат како примарни модели, што ја прави нивната одговорност значајна во превенцијата на врсничкото насилство. Учењето на децата да вложуваат долгорочни напори, да бидат фер и да покажуваат добрина треба да вклучува сопствен пример на родителот.

Моделите на идентификација не се ограничуваат само на семејството – тие се прошируваат и на социјалните кругови и на ликовите од медиумите. Важно е да обрнете внимание на интересите на вашето дете за да препознаете позитивни модели на однесување, од кои може да се промовираат одредени квалитети.

Активност: Во текот на следната недела, запишете 2–3 совети што ги научивте од оваа лекција и практикувајте ги со вашиот тинејџер. Водете белешки за тоа како се развива ситуацијата и како тие реагираат на овие пристапи.

Препознавање знаци дека вашето дете може да врши врсничко насилство

Иако наставниците можат да пријават насилничко однесување во училиште, родителите треба да бидат внимателни на раните предупредувачки знаци дома. Раното препознавање овозможува навремена интервенција пред овие обрасци да се вкоренат.

Зголемена агресија дома

Внимавајте на:

- Викање или неосновано кревање на глас
- Физички испади на агресија (фрлање предмети, туркање браќа/сестри, удирање предмети или луѓе)
- Нагласени реакции на мали фрустрации

Конфликти во училиште и потреба за доминација

Наставниците обично пријавуваат посериозни случаи на врсничко насилство, но родителите треба да внимаваат и на:

- Чести конфликти со врсници, пријавени од наставници или други родители
- Силна потреба да доминираат над другите, вклучително и над членовите на семејството
- Потценувачки став кон чувствата или правата на другите
- Обвинување на другите за конфликти без признавање на сопствената улога

Други предупредувачки знаци може да вклучуваат: поседување необјасливи дополнителни пари или предмети, дружење со пријатели кои вршат врсничко насилство, сè поголема агресивност или натпреварувачки дух, недостиг на емпатија кон другите или одбивање да преземат одговорност за сопствените постапки. Запомнете дека раната интервенција е клучна. Колку побрзо ги препознаете и адресирате однесувањата поврзани со врсничко насилство, толку полесно ќе му помогнете на вашето дете да развие поздрава социјална вештина и поконструктивни односи.

Справување со родителско негирање на однесувањето поврзано со врсничко насилство

Кога ќе се соочат со докази дека нивното дете врши врсничко насилство, некои родители најпрво реагираат со негирање. Оваа реакција е разбирлива, но сепак, негирањето може да ја спречи потребната интервенција и развој.

Родителите можат да негираат дека нивното дете врши врсничко насилство по неколку причини:

- Страв од осуда од други родители или наставници
- Загриженост дека детето ќе биде негативно етикетирано
- Загриженост за сопствениот имиџ како родители
- Желба да го заштитат детето од строги последици
- Тешкотија да се помират со однесувањето со својот поглед на детето

Игнорирањето на однесувањето поврзано со врсничко насилство може да доведе до:

- Ескалација на штетното однесување
- Пропуштени можности за емоционален и социјален развој
- Неспособност за решавање на основните проблеми
- Потенцијални правни последици како што тинејџерот се приближува кон полнолетство
- Продолжена штета за жртвите

Разберете дека однесувањето поврзано со врсничко насилство не ја дефинира целата личност на вашето дете. Дури и добрите деца понекогаш прават лоши избори.

Надминување на себеобвинување кај родителите

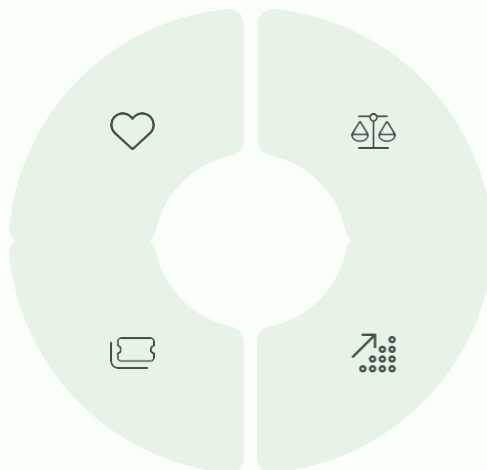
На спротивниот крај од негирањето, некои родители можат да ја прифатат врсничката агресивност на своето дете, но потоа да потонат во претерано себеобвинување. Иако е природно да се преиспитува сопственото родителство кога детето покажува проблематично однесување, преголемата вина може да биде контрапродуктивна и да го попречи ефикасното интервенирање.

Одделување на однесување од идентитетот

Прифатете дека врсничкото насилство на вашето дете не значи дека сте лош родител. Тоа е однесување кое може да се реши и коригира, а не траен одраз на вас или на вашето дете.

Побарајте поддршка

Обратете се кон други родители, школски советници или професионалци за насоки и охрабрување.



Признајте ја несовршеноста

Сетете се дека никој родител не е совршен. Насочете се на тоа што можете да направите сега, наместо да се опседнувате со минатите одлуки или претпоставени неуспеси.

Фокусирајте се на подобрување

Препознајте области каде што вашето родителство може да се подобри без да потонете во вина.

Работејќи колаборативно со вашето дете, училиштето и евентуално советник, можете да создадете структуриран план за справување со врсничкото насилство. Планот треба да вклучува јасни очекувања, доследни последици за неприфатливо однесување и позитивно зајакнување за подобрувања.

Учењето на емоционална регулација за спречување на врсничкото насилство

Многу од однесувањата на врсничко насилство произлегуваат од слаба емоционална регулација — способноста да се управуваат и реагираат на емоционалните искуства на социјално соодветен начин. Помагајќи му на вашето тинејџер да развие посилни вештини за емоционална регулација, можете да се справите со основната причина за врсничкото насилство.

Идентификување емоции

Помогнете му на вашиот тинејџер да ги препознае и именува своите емоции.

Создавање простор помеѓу чувство и акција

Научете го вашиот тинејџер да направи пауза пред да реагира на силни емоции. „Правилото од 10 секунди пауза пред реакција“ може да помогне.

Размислување за алтернативи

Поддржете го вашиот тинејџер да размисли за повеќе начини за реагирање на една ситуација.

Вежбање техники за смирување

Научете конкретни техники за справување со силни емоции, како што се длабоко дишење, прогресивно релаксирање на мускулите или визуализација.

Развивање емпатија за борба против тенденциите за врсничко насилство

Истражувањата покажуваат дека децата што вршат врсничко насилство често имаат пониски нивоа на когнитивна и афективна емпатија. Развивањето на двата типа емпатија може значително да го намали врсничкото насилство.

Децата кои вршат врсничко насилство можат да имаат тешкотии да:

- Препознаат емоционално влијание на своите постапки врз другите
- Разберат како другите можат да се чувствуваат во одредени ситуации
- Поврзат емоционални реакции на другите со своето однесување
- Се грижат за страдањето што го предизвикуваат

Користењето медиуми како филмови и книги може да им помогне на тинејџерите да развијат емпатија преку дискусија за емоциите и перспективите на ликовите.

Креирање на сеопфатен план за интервенција

Ефективното справување со врсничко насилство бара координиран пристап кој ги вклучува родителите, персоналот во училиштето, и понекогаш професионални советници.

Проценка

Прибирајте информации за инцидентите на врсничко насилство, вклучувајќи ја нивната фреквенција, сериозност, жртви и контексти. Разговарајте со наставници, сведоци и со вашето дете за да ја разберете целосната слика.

1

Соработка

Закажете состанок со училиштниот персонал, вклучувајќи наставници, советници и администратори, за да развиете доследен пристап во сите средини.

2

Јасни очекувања

Развијте јасни однесувачки очекувања со вашето дете. Бидете конкретни околу тоа што се смета за врсничко насилство и кои алтернативни однесувања се очекуваат.

3

Доследни последици

Воспоставете јасни и доследни последици за однесувањата на врсничко насилство. На пример, ако вашето дете оштети нечији предмети, треба да ги поправи или замени.

4

Развој на вештини

Идентификувајте ги недостатоците во вештините кои придонесуваат за врсничкото насилство. Обезбедете можности за вежбање на овие вештини во безбедни и поддржувачки средини.

5

Продолжување понатаму: Поддршка за долгорочно позитивно однесување

Справувањето со врничкото насилство не се однесува само на спречување на негативните постапки – станува збор за поттикнување на позитивен развој и здрави односи на долг рок. Како што вашето дете напредува, продолжете да го поддржувате неговиот раст со овие стратегии за одржливи промени.

Запомнете дека вашата врска со вашето дете е основата за сите интервенции. Продолжете да ја зајакнувате врската преку позитивни интеракции, заеднички активности и безусловна љубов. Покажете преку вашите зборови и дела дека, иако не го одобрувате однесувањето на врничко насилство, секогаш го цените и го поддржувате вашето дете како личност.