

Ако обиждат детето ви в училище...

...Какво е най-правилно да предприемете?

Ако сте разбрали, че вашето дете е било обидено от някого в училище, каква ще бъде първата ви реакция? Вероятно, ще искате да го защитите и да накажете виновника. Но, струва ли си да се поддавате на този импулс? Как да постъпим в подобна ситуация: веднага да отидем в училището, при директора и да направим „разбор“ на случилото се; да разговаряме насаме с учителя след часовете; сами да намерим виновника или просто да поговорим с детето си и никъде да не ходим?

В училището детето общува с връстниците си и е напълно вероятно там то да се сприятели с някои от тях, а с други да не се разбира. В класа, както и във всеки един колектив, малкият човек се сблъсква с конфликти, обиди, кавги. По този начин той се учи да намира общ език с връстниците си, да преодолява трудностите.

Как да разпознаем обидата?

Ако вашето дете често се връща от училище с потиснато настроение, със сълзи на очи, ако то е с ниска успеваемост, започва да губи личните си вещи, ако е станало по-необщително и често се преструва на болно, за да не ходи на училище, вие трябва да намерите време за откровен разговор. Как да направите това?

Първо, помолете го да ви разкаже какво се е случило и какво мисли по този повод.

Второ, задължително го подкрепете с думите: „И с мен се е случвало подобно нещо“, „Разбирам, че си много разстроен“. Ако изслушате детето си и разберете, че и то има вина за случилото се, обяснете му, че не е постъпило по най-добрия начин и че неговите приятели вероятно сега продължават да са му обидени.

Разговор с учителя...

Някои майки и татковци, разбрали за честите конфликти на децата си с техните връстници, веднага тичат при класния

ръководител или директора, сами търсят виновника и започват саморазправа. Какво се постига с това?

Прекалено активния родител се опитва да заплаши администрацията на училището, учителите; детето, поради излишната опека, се ползва с привилегии в класа: учителите избягват да му направят забележка, а съучениците му го заобикалят. В класа такъв ученик се оказва в изолация – всеки избягва да общува с такъв „заядливо“. Затова пък у дома той се чувства като „началник“ и става неуправляем. Така че разбираемото майчинско желание за защита на детето може да изиграе лоша роля. Ето защо, всички майки, преди да се насочат към търсенето на справедливостта, трябва да се замислят за последствията. За детето е важна увереността, че родителите винаги го приемат и поддържат, а не тяхната прекалена опека.

Ако все пак сте решили, че на всяка цена трябва да разговаряте с учителя:

1. Попитайте детето си дали е съгласно с това. Ако то очаква от вас защита, не се замисляйте и проведете разговора.

2. Изяснете следното: иска ли детето неговите съученици да знаят за вашето посещение в училището. Ако не иска, задължително поговорете с учителя по този въпрос.

3. Бъдете деликатни по време на разговора с учителя. В разговора се постарайте да обсъждате конкретните факти и да разработите план за съвместните ви действия.

Подкрепяйте детето си!

Ако детето ви е обект на обиди, вие трябва да го подкрепите и ободрите. Ако съучениците му се присмиват на неговия външен вид, хигиена, заемете се с това. Ако причината за подигравките е дефект в речта, потърсете логопед, а ако детето е физически слабо, запишете го на някакъв спорт. Разберете, какви са неговите интереси, постарайте се да откриете всичките му способности. Ако то е започнало да се учи по-лошо или е изгубило интерес към учебния процес, предложете му помощта си при написването на домашните. Старайте се да не забелязвате неговите неуспехи и го хвалете по-често. Внушете му, че то не е по-лошо от другите деца, а в някои области дори

ги превъзхожда. Нали само силната и уверена личност може да се радва на интересно и достойно обкръжение

Как детето ни да се справи с тормоза в училище ?

Все повече деца, не само тийнейджъри, а и от началните класове, тръгват на училище с тревога, но не заради някой ненаучен урок или предстоящо изпитване. Те се притесняват, че днес отново ще трябва да се справят с **подигравки и обиди**. Агресията между децата в и извън класната стая не е нещо нормално между подрастващите и не може да бъде подминавана. Последниците от нея могат да засегнат не само самочувствието на вашия син или дъщеря, но могат да доведат и до жестока физическа саморазправа.

Както децата, които тормозят, така и тези, които са тормозени, имат **нужда от помощта на възрастните**. Родителите и учителите трябва да се научат да разпознават всички видове насилие, за да могат да ги спрат в зародиш. Агресивното поведение се изразява не само във физическо насилие, но и във всякакви форми на психическо или емоционално такова. Така например, когато някое дете бива изолирано и избягвано, това е един много изтънчен начин то да бъде накарано да се чувства отхвърлено. А докато се изграждат като личности, децата в твърде голяма степен се влияят от начина, по който биват възприемани от връстниците си. Затова едно подобно негативно отношение, насочено към тях, може силно да ги нарани. Помнете, че момчетата отдавна вече не са единствените, които са тормозени или пък които тормозят. Момчетата могат да бъдат също толкова агресивни, но обикновено те реагират по по – завоалирани начини. Те са по – склонни да причиняват емоционални страдания чрез отхвърляне от групата, пускане на слухове или преки обиди.

Децата, които най - често стават жертва на физически или психически тормоз в училище, са по – чувствителни и по – затворени от другите. В социални ситуации те са притеснителни и пасивни, и избягват да влизат в конфликти. Възможно е връстниците им да не ги приемат, защото са по – различни, имат друг цвят на кожата или някакъв физически дефект. Във всеки случай те нямат никаква вина за това, че биват нападани от

съучениците си.

Често децата се срамуват да признаят пред родителите си, че са жертва на тормоз в училище. Затова ето **няколко признака, по които можете да познаете дали детето ви бива нагрубявано:**

- Прибира се с рани и скъсани дрехи
- Не говори вече за случващото се в училище
- Затваря се в себе си
- Не спи добре
- Склонно е към депресивни състояния
- Страхува се да ходи на училище и често си измисля поводи, за да си остане вкъщи
- Проявява агресивно поведение (понякога детето не знае как да се справи с чувството на потиснатост и си го изкарва на брат, сестра или друг съученик, който не би му отвърнал)

Децата, които нараняват съучениците си физически или вербално, се познават по това, че проявяват **малко загриженост за чувствата на другите**, очакват всичко да става така, както те искат и трудно следват правила. Възможно е тези момичета и момчета да са били свидетели на прояви на насилие у дома. Тяхното поведение не ги прави лоши хора, но със сигурност говори за това, че не са били научени да контролират агресията си и да изразяват емоциите си по един здравословен начин. Училищните психолози могат да помогнат на буйните деца, като им обяснят защо насилието наранява и ги подтикнат към по – голямо разбиране на чувствата на останалите.

Незаменима обаче е **ролята на родителите**, които могат да повлияят най – много чрез примера, който дават. Взаимоотношенията помежду им и начина, по който общуват с детето, изграждат в него представата за това как трябва да се отнасяме към другите хора. Много от тези момичета или момчета всъщност не са били свидетели на друго в дома си

освен на системно нагрубяване, пренебрегване и подигравки. В един момент те престават да търсят взаимност с родителите си и започват да прикриват чувството си на тъга, самота или уязвимост зад маската на грубостта. Дори да не го съзнават ясно, често нападателятното им държание и проблемите, които създават около себе си, целят да привлекат вниманието на майките и бащите им.

Детето ви може би проявява агресия, ако:

- Се връща от училище с повече пари, чужди вещи, учебници или дрехи
- Има повече гневни изблици
- Интересува се най – вече от своите желания и чувства
- Постава се в опасни или неподходящи за възрастта си ситуации
- Не допуска определени деца в компанията си и се опитва да ги злепостави пред останалите

Ако забележите подобно поведение у детето си, можете да му помогнете, като създадете строги, но разумни правила, които то трябва да следва. Те ще му показват границите, които не трябва да преминава и ще му напомнят, че се интересувате какво се случва с него. В никакъв случай не го наказвайте с бой, така само ще затвърдите представата му, че всичко може да се постигне с насилие. Опитвайте се да контролирате гнева си и да показвате уважение и загриженост към останалите. Прекарвайте повече време с детето и създайте атмосфера, в която то ще се чувства спокойно да сподели това, което изпитва.

Нормално е децата, които са торможени, да се чувстват **изплашени или ядосани**. Но те биха могли да отблъснат атаката, като покажат увереност и все пак не реагират прекалено остро.

Макар да няма просто решение на проблема, следните стратегии могат да са от помощ:

- Не бива да се показва страх пред хулигана. Може да научите детето как да изразява увереност с езика на тялото си. Например как да ходи изправено, да гледа хората в очите и да говори с повече увереност. В никакъв случай не е добре да бяга от хулигана – това би потвърдило представата за надмощие у него.
- Не бива да се отговаря на обидите, защото така се провокира повече агресора. Ако не е опасно, обаче, детето би могло да погледне в очите грубияна и да каже твърдо, но спокойно: „Не ме интересува какво говориш“ или „Не ме плашиш.“
- Трябва да стане ясно на хулигана, че ще бъде съобщено за поведението му на учител или родител. Децата се притесняват да издават съучениците си, защото смятат, че ще ги подиграват или ще им се ядосат повече. Но да се разкрие тормозът пред някой възрастен, е единственият начин да се спре с него.
- Разговаряйте с учителите, педагогическия съветник или директора, за да сте сигурни, че ще се вземат мерки срещу подобни бъдещи прояви. Опитайте да поговорите и с родителите на другото дете. Възможно е обаче то вече да им е разказало различна версия на случката.
- Разиграйте с детето си различните възможности, по които може да реагира на обидни коментари или действия. Репетирайте спокойното, но уверено посрещане на подигравките. Така ще намалите напрежението и синът/дъщеря ви ще се чувства по – уверен/а в бъдеще.
- Окуражавайте го да развива своите интереси и способности. Запишете го в извънучебни активности, които му допадат. Помагайте му да развие положителна самооценка за себе си. Напомняйте му какво харесвате в него.
- Подтиквайте детето си да търси приятели, които го ценят и приемат такова, каквото е. Ако намери истински приятели, то ще се чувства ценено и съответно ще бъде и по – устойчиво

на опитите за сплашване.

- Напомнете му, че вие винаги ще сте там, ако има нужда от вас. Дори само, за да го изслушате, присъствието ви ще му помогне.
- Учете децата да се подкрепят едни други. Тормозът в училище се подсилва от това, че се игнорира. Затова опитайте да измислите със сина или дъщеря си начини, по които да се помогне на малтретирания. Такива примери са самият отказ да се наблюдава и участва в нагрубяването или пък започването на разговор с хулигана, за да се отвлече вниманието му. Някой би могъл направо да го попита следното: „Защо се заяждаш с него? Ако мислиш, че си интересен така, се лъжеш.“ Понякога, разбира се, е прекалено много да искаме от децата да постъпят толкова зряло и да защитят другиго. Задължителното, което трябва да направят в такива случаи, обаче, е да поискат помощта на някой възрастен.

Публикувано в Нега.bg

Детето – жертва на опасни link-ове

Знаете ли какви сайтове посещава вашето дете, когато е пред компютъра? Имате ли му доверие, че внимава достатъчно, за да не стане жертва на онлайн посегателство? И какво може да е то, знаете ли? От източване на лични данни и друга важна информация до попадане в педофилска мрежа и трафик на деца. Престъпленията онлайн става все по разнородни, а злонамерените към децата ни – все по-изобретателни.

Невинни, на пръв поглед, данни като адрес или телефон, могат да помогнат да се разберат ЕГН-то, номер на личната карта. Тази информация от своя страна да доведе крадци у вас, да ви се стовари някой „лош“ кредит или да станете собственик на фалирало предприятие. То това сякаш е по-малкото зло в сравнение със сексуалната, емоционална и финансова злоупотреба. Да вземем например статистика на ООН: около 750 000 педофили дневно опитват контакт с деца. Има над 4 000 000 сайта, в които се показват снимки и видео материали на малолетни, включително и деца под 2-годишна възраст. Индустрията със снимки с детска порнография носи между 3 и 20 млрд. долара годишно. Между 10 000 и 100 000 са малолетните жертви на мрежи за детска порнография. Кой да предпази вашето дете да не попадне в тази статистика или семейството ви във вечерните новини? Вие, кой друг?!

Ключът към позитивните отношения „родител – дете“ е доверието. То се изгражда от най-ранна детска възраст и тази връзка трудно може да бъде наваксана впоследствие. В предпубертетната възраст – 9-11 години, то не бива да има тайни от нас, поне не от вид, които да застраши безопасността му. Най-лесното, което можем да направим, е да отделяме време да разговаряме с него - какво е станало в училище, кои са

приятелите му и как прекарват времето си – изобщо да сме в течение на неговия живот извън вкъщи и всичко, което го вълнува. Да ни довери страховете и притесненията си трябва да е лесно и непринудено. До тази възраст би трябвало да сме провели някои основни разговора – за секса, за отношенията с противоположния пол, сексуалното развитие, което му предстои, за важността на личната информация. Ако усеща дефицит на информация, то ще се стреми да го попълни или от приятелите си, които са в подобно положение, или от „по-опитни” възрастни, или просто от Интернет, често и от порнофилми. Сексуалното любопитство е много силно в този период и не може да бъде пренебрегвано.

Българското дете започва да ползва Интернет на около 9 годишна възраст. Да имаме предвид тази възраст и да се образуваме в случай, че „чат”, „социална мрежа”, „акаунт” не ни говорят нищо – няма да е лошо. Така поне ще говорим на един език с детето. Езикът е първата предпоставка за успешната комуникация с него. Един лек компютърен курс за начинаещи или самостоятелна работа на домашния компютър е добро начало. Ако питаме каквото не ни е ясно, хем ще повишим самочувствието му, хем ще се сбlijим с него на неговата територия. Даже може шеговито нашето дете да ни стане учител.

Няколко съвета към родителите:

- За начало – поставете компютъра във всекидневната или в стая, където има и възрастен. Така ще хвърляте и вие по едно око къде е точно детето ви в Мрежата.
- Непрекъснато обсъждайте с него рисковете от някои обичайни действия, като регистрациите и др. , правете ги заедно, така ще сте сигурни какво „издава” то.

- Ако иска да си направи акаунт в социална мрежа, направете я заедно. Направете си и вие. Хем ще знаете паролата му, хем ще „виждате приятелите” му, не злоупотребявайте и не коментирайте какво четете в неговия профил. Нека то запази усещането за лично пространство, за да не се налага да сменя паролата и да се крие.
- Образовайте се за опасностите от „анонимното” общуване и ги обсъждайте с него. Това е същото като да внимава с непознатите по улиците, пресичането – правила, които просто се учат и спазват.
- Определете заедно времето, което то прекарва в Интернет, нека да е през деня, в определени часове.
- Разгледайте заедно някои „опасни сайтове” – съдържащи секс, насилие, както и сайтове за запознанство. Може дори да му демонстрирате колко фалшиво и користоно може да е общуването онлайн.
- В никакъв случай не злоупотребявайте с доверието на детето и неговото лично пространство. Не коментирайте с други членове на семейството, ако то не желае. Такт и деликатност очакваме и възрастните помежду си, не само децата от нас.
- Не крийте, не наказвайте, не забранявайте – ако смятате, че нещо е неподходящо – мотивирайте се.

Не може да се отрече, ограничи или спре влиянието на глобалната мрежа. Привидната анонимност в нея създава опасни връзки. Децата- по природа любопитни и доверчиви- не осъзнават в пълна степен, колко може да

навреди всеки „невинен“ личен факт, споделен на неподходящ човек.
Нашата роля като родители не е да предпазим детето от всичко, а да го учим само да се пази и да знае, че каквото и да му се случи, ние ще сме там, за да му помогнем.

Публикувано в Hera.bg