

Jak pomoc dziecku radzić sobie z dokuczaniem?

Co może zrobić Twoje dziecko, gdy inny uczeń mu dokucza? Warto, by oddaliło się od tej osoby albo przyłączyło do innej grupy. Jeśli są miejsca, w których dokuczanie się powtarza, warto by dziecko ich unikało. Jeśli dziecko poczuje się zagrożone, warto by jak najszybciej znalazło się w bezpiecznym miejscu i nie bało się uciekać.

1. Nie dajmy uwierzyć dziecku w słowa dokuczającego

Najważniejsze to przekazać mu, żeby nie wierzyło w to co słyszy. – Mówmy dziecku, że to co ktoś o nim mówi nie jest prawdą, że to właśnie ten chłopak czy dziewczyna ma problem i wyzywa się na nim. Że choć może czuć się gorsze z powodu dokuczania, to tak naprawdę nie jest gorsze, że tylko dokuczający chce sprawić, by właśnie tak się czuło. A gorszy jest ten, który poniża innych. A poniża, bo sam czuje się gorszy – tłumaczy Małgorzata Ohme, ekspertka kampanii Cartoon Network Bądź kumplem, nie dokuczaj.

Małgorzata Ohme

ekspertka kampanii "Bądź kumplem, nie dokuczaj"

– *Mówmy dziecku tak: gdy stoisz przy nim wyobraź sobie, że jest między wami niewidzialna szyba, za którą on coś mówi, ale ty widzisz tylko ruszające się, bezdźwięczne usta.*

– Warto powtarzać dziecku, że ludzie silni nie muszą dręczyć innych, by czuć się ze sobą dobrze. Że siła jest w środku, w naszych dobrych sercach. Że może on też ma serce, ale zatrute. Za ktoś skrzywdził jego, a teraz ona krzywdzi ciebie. Że to tak naprawdę mały chłopczyk, który się złości, bo jest mu źle. Można również radzić dziecku, by udawało, że nie słyszy, że to tylko brzęczenie komara, albo człowiek, który mówi po chińsku – dodaje Małgorzata Ohme.

2. Zaplanujmy z dzieckiem dobre riposty na zaczepki

Dzieci mają bogatą wyobraźnię. Warto do niej apelować i tłumaczyć, by nie dopuszczały do siebie informacji płynących od sprawcy dokuczania. – Mówmy dziecku tak: gdy stoisz przy nim wyobraź sobie, że jest między wami niewidzialna szyba, za którą on coś mówi, ale ty widzisz tylko ruszające się, bezdźwięczne usta – radzi Małgorzata Ohme.

– Warto również wzmacniać wiarę dziecka w to, że może dać odpór dokuczaniu. Niech powtarza sobie „dam radę”, że tak naprawdę słaby jest ten, który dokucza, a nasze dziecko jest silne. Dobrze jest zaplanować razem z dzieckiem dobre riposty na zaczepki. – Na pewno on powtarza jakieś teksty. Warto zaplanować z dzieckiem odpowiedzi, np. „to bardzo ciekawe” albo „lepiej się czujesz jak tak gadasz?” – radzi Małgorzata Ohme.

Przekażmy dziecku, by w miarę możliwości nie dawało się wyprowadzić z równowagi, bo dokuczanie ze strony innego ucznia właśnie temu służy. Powtarzajmy, by nie wyzywało i nie biło, bo każda taka pełna złości reakcja daje dokuczającemu satysfakcję i zachęca do dalszego dokuczania. – Ważne jest by przekazać naszemu dziecku, by nie pokazywało emocji. Że wiemy i rozumiemy to, że pewnie jest mu smutno albo go to złości, ale dokuczający może to

uznać za słabość, która da mu siłę, bo nakręca się strachem innych – dodaje Małgorzata Ohme.

3. Zachęćmy dziecko, by poszukało sojuszników

Dobrze jest zachęcić dziecko, by spróbowało porozmawiać z dokuczającym. Mówmy dziecku: powiedz mu/jej, że nie podoba Ci się to i nie zgadzasz się na takie traktowanie. Zachęćmy dziecko, by poćwiczyło z nami lub przyjaciółmi takie rozmowy.

W sytuacji, gdy nasze dziecko jest dręczone psychicznie, warto by poszukało sobie sojuszników. Zachęćmy je do tego, by zapraszało kolegów ze szkoły do domu i nawiązywało kontakty. – Gdy uda mu się stworzyć wokół siebie grupę, będzie silniejszym przeciwnikiem – radzi Małgorzata Ohme.

Warto by nasze dziecko było miłe dla osób, które mu nie dokuczają, a które dokuczający lubi. Gdy pozyska ich sympatię, dokuczający może stracić sojuszników i zostać sam.

4. Przekonaj dziecko, by opowiedziało dorosłym

Bardzo istotne jest przekazać dziecku, że jeśli coś mu grozi, to musi powiedzieć o tym dorosłemu, zwłaszcza jeśli dokuczanie się powtarza. Przekonajmy je, że nie wyjdzie na kabła, bo to wyjątkowa sytuacja, gdy musi chronić bezpieczeństwo. A dorosły będzie wiedział jak mu pomóc. Dziecko powinno mówić dorosłym o sytuacjach dokuczania, dopóki problem nie zostanie rozwiązany. Rozmawiajmy więc z nim o tym często, by na bieżąco monitorować sytuację. Powiedzmy też o istnieniu anonimowego Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Połączenie jest bezpłatne.

Postarajmy się również przekonać nasze dziecko, by reagowało nie tylko, gdy to jemu dzieje się krzywda, ale było też wsparciem dla kolegi czy koleżanki, którzy doświadczają dokuczania.

I najważniejsze: nasze dziecko nie może wątpić w dobro. Postarajmy się wpoić mu, że bycie miłym dla ludzi jest bardzo ważne i że jeśli takie będzie, to znajdzie wokół siebie wiele kochających osób.

Źródło: <https://mamadu.pl/126537,rodzicu-przeczytaj-jak-twoje-dziecko-poradzi-sobie-z-dokuczaniem-w-szkole>