6.2 Savjeti za roditelje

Kako bi mogli provoditi intervencije za prevenciju i/ili smanjenje nasilja, roditelji bi prije svega trebali:

● posjedovati odgovarajuće znanje i obuku o pojavi koja im može omogućiti da prepoznaju i najbolje savjetuju djecu kada se nađu u teškim situacijama

● redovito razgovarati i suočavati se s njima

● paziti na njihovo ponašanje

● poticati suradnju između škole i obitelji nastojeći izgraditi socijalnu mrežu oko djeteta, uključujući i dijalog s roditeljima učenika.

U svakodnevnom životu:

- Morat će nadzirati djecu i promatrati njihovo ponašanje ne samo u stvarnom životu, već i u virtualnom svijetu, prilikom surfanja internetom ili u aktivnostima na mobitelu, te im nastojati naglasiti važnost odgovornosti prema njihovim postupcima.

- Morat će pratiti i kontrolirati posjete djece, razumjeti što pretražuju na internetu, stranice koje posjećuju i njihove preferencije surfanja.

- Pažljivo će naglasiti važnost dijaloga kod kuće, u školi i s vršnjacima, pokušavajući promicati mirno rješavanje sukoba koji se mogu pojaviti.

- Sudjelovanje u rekreacijskim ili sportskim aktivnostima svakako je nešto što treba favorizirati i preporučiti.

- Također je od iznimne važnosti pokušati uhvatiti i razumjeti sva zvona za uzbunu koja se aktiviraju: općenito, mete zlostavljanja i elektroničkog nasilja imaju sklonost promijeniti svoje ponašanje u odnosu na uobičajeno svakodnevno ponašanje (tipičan primjer je odbijanje odlaska u školu ujutro ili za sudjelovanje u planiranim aktivnostima s kolegama iz razreda i prijateljima).

- Trebali bi uočiti je li raspoloženje djeteta tužnije i depresivnije nego inače, somatiziraju li svoju patnju čestim fizičkim bolovima (glavobolje, bolovi u trbuhu ili druge neopravdane tegobe), spavaju li noću nemirno i imaju li promijenjen ritam spavanja i buđenja, bilo da kući dolaze s vidljivim tragovima nasilja ili s poderanom i izgužvanom odjećom.

- Još jedan znak koji treba uzeti u obzir je primjetan pad u akademskom uspjehu ili gubitak interesa za sve one aktivnosti koje su im prije bile uzbudljive.

Roditeljski rad na prevenciji ili smanjenju zlostavljanja može se odvijati u nekoliko područja: socijalno okruženje, socijalne vještine i etičke vještine. Kontekst unutar kojeg dijete/mlada osoba živi većinu svojih svakodnevnih iskustava čini društveno okruženje, shvaćeno kao obiteljski kontekst. U ovom slučaju djelovati u skladu s tim znači, konkretno, predlagati opuštajuće aktivnosti za djecu u obitelji, osigurati im da posjećuju dobro uređena okruženja, gdje postoji nekoliko jasnih, jednostavnih i preciznih pravila te pružiti obrazovanje koje nastoji izbjeći upadanje u stereotipe.

Rad na socijalnim vještinama tj. sposobnostima koje osobi omogućuju izgradnju i upravljanje dobrim odnosima s drugima (vještine rješavanja problema, sposobnost upravljanja i suočavanja s različitim oblicima sukoba) znači naučiti upoznati i prepoznati svoje emocije i osjećaje, upravljati svojim bijesom na najbolji mogući način, pronaći najbolje i najučinkovitije strategije koje omogućuju da se na zdrav način bez povrede drugih „izbaci“ (dakle, ne potiskivanjem) bijes koji osjećaju. To također znači odgajati djecu da ne teže trenutnom i sebičnom zadovoljenju: moraju shvatiti da se ne može uvijek postići sve što se želi, a još manje se može postići upotrebom sile i nasilja. Naposljetku, rad na etičkom znanju, koje predstavlja skup normi ponašanja prisutnih u društvu (stvarni zakoni, ali i načini ponašanja, empatija i međusobno razumijevanje među subjektima) znači pomoći djeci da promišljaju referentne vrijednosti društvenog konteksta i stvarnosti u kojoj se nalaze, iskusiti značenje međuljudskih odnosa, podijeliti značenje onog najvažnijeg.

Praktični savjeti za implementaciju

Što RADITI i UČITI

1. Biti u stanju prepoznati i identificirati alarmantne signale koji mogu istaknuti teške situacije u kojima se djeca nalaze.

2. Djelovati kao uzor: ono što djeca promatraju kod kuće kasnije će ponoviti izvan obiteljskog konteksta.

3. Postaviti se u ulogu slušatelja, izbjegavati osude i pritisak, prakticirati uvažavanje, dati potrebno vrijeme, a zatim pokušati ne podcijeniti ili trivijalizirati njihovu nelagodu.

4. Naučiti djecu prepoznavati emocije i osjećaje koje percipiraju.

5. Nadzirati dječje online aktivnosti i istražite njihove poznanike u stvarnom životu.

6. Postaviti se kao sigurne i neosuđujuće referentne figure, koja provodi nenasilnu kontrolu: djeca bi trebala osjećati da u slučaju bilo kakvih poteškoća mogu računati na pomoć i podršku svojih roditelja.

7. Potaknuti djecu da razvijaju svoje vještine i pozitivne karakteristike najbolje što mogu: to će također poboljšati njihovo samopoštovanje.

8. Njegovati odnose s vršnjacima, naglašavajući važnost osjećaja da ste dio grupe: izbjegavajte pretjerano naglašavanje natjecateljskog i agresivnog ponašanja.

9. Promicati empatično, socijalno i prosocijalno ponašanje kod djece.

10. Naučiti ih kako da se brane.

UČITE SVOJU DJECU NAVIKAMA SIGURNOG SURFANJA:

1. Nemojte davati svoje podatke i osobne podatke (broj telefona, dob, kućnu ili školsku adresu) osobama koje nas ne poznaju u stvarnom životu.

2. Ne otkrivajte svoje lozinke nikome, čak ni prijateljima.

3. Ne sklapaj prijateljstva na društvenim mrežama osim s ljudima koje već poznajete u stvarnom životu.

4. Ne prihvaćajte osobne sastanke s nekim koga ste upoznali na internetu.

5. Ne odgovarajte na provokacije, bilo da se događaju u virtualnom svijetu ili u stvarnom životu.

6. Ne odgovarajte na poruke, e-mailove, SMS poruke koje su uvredljive i/ili vulgarne: to bi pokrenulo začarani krug ekstremne zabave za počinitelja. Umjesto toga, dobro je blokirati korisnika koji uznemirava.

7. Napravite kopiju primljenih uvredljivih poruka (sms, mms, e-mail), vodeći neku vrstu dnevnika u koji ćete zabilježiti dan i vrijeme primitka.

8. Nemojte spremati, dijeliti, preuzimati fotografije i/ili video zapise drugih ljudi bez njihovog dopuštenja: to povlači za sobom odgovornost.

9. Uvijek prijavite nedopušten, uvredljiv, nezakonit i neprikladan sadržaj.

10. Pazite što se objavljuje na mreži, s naglaskom da sve što se objavi na mreži ostaje zauvijek, čak i kada se izbriše.

11. Često mijenjajte lozinke odabirom kodova kojima je teško ući u trag (alfanumerički kodovi).

12. Upoznajte se s različitim opcijama za ograničavanje privatnosti dopuštajući samo osobama od povjerenja da vide ono što je objavljeno.

ŠTO UČINITI U SLUČAJU ZLOSTAVLJANJA:

Za roditelje CYP-a koji se ponašaju nasilnički

Ako postanete svjesni teške situacije koja je nastala u školi zbog zlostavljanja vašeg djeteta, odvojite vrijeme da stvarno shvatite činjenice i smireno razmislite o tome kako intervenirati na konkretan i učinkovit način. Zatim pokušajte objasniti djetetu da ono što radi nije u redu, da njegovo ponašanje ima posljedice i natjerajte ga da razmisli kako bi se ono osjećalo da je bilo na suprotnoj strani i trpjelo isti tretman od drugih. Naime, djeca često ne razviju svijest o svojim postupcima i ne shvaćaju da njihovo ponašanje zapravo predstavlja zlostavljanje. Suradnja sa školom je od iznimne važnosti. Osim u školskom okruženju, intervencije usmjerene na rješavanje problema moraju se provoditi i u obiteljskom okruženju.

CYP koji se ponašaju nasilnički, zapravo su vrlo često prvi koji se nađu u nevolji, jer ne znaju kontrolirati svoje emocije. Potrebno im je pomoći u upravljanju emocijama kako bi lakše savladali svakodnevne sukobe u životu. Važno je naučiti ih kako obustaviti bijes koristeći prave načine koji nikome ne štete.

Za roditelje mete

1. Neophodno je da razgovarate sa svojim djetetom, pokušavajući razumjeti što se točno dogodilo. Također je važno informirati školu o tome što se dogodilo, nastojeći s učiteljima uspostaviti suradnju koja dovodi do aktiviranja najprikladnijeg načina intervencije. Također je moguće predvidjeti prisutnost specijalizirane osobe (psihologa) koja može posredovati u rješavanju problema.

2. Potrebno je podići svijest ne samo među uključenom djecom, već općenito u cijeloj školi. Učiteljima često nije jasno kako se ti događaji pojavljuju: to je zato što se, većinu vremena, događaju tijekom odmora, na otvorenom ili na putu do i iz škole.

3. Savjetujte svom djetetu da ne reagira na CYP koji se bavi nasilničkim ponašanjem, jer on nalazi zabavu i zadovoljstvo gledajući druge u nevolji.

4. Pomozite mu da proširi svoje emocionalno znanje, potaknite ga na sklapanje novih prijateljstava i izvan školske sfere te sudjelujte u aktivnostima koje mu pomažu ojačati samopoštovanje i samosvijest (kazalište, gluma, borilačke vještine, timski sportovi) .

5. Upozoriti policiju ako se situacija nastavi i ako agresija eskalira do ozbiljnijih i alarmantnijih karakteristika (ucjena, iznuda).

Savjeti za roditelje mete elektroničkog nasilja:

1. Važno je da dijete ne reagira na provokacije kako se ne bi izjednačilo s elektroničkim nasilnikom. Ključno je ne odgovarati na napade i poticanja, e-mailove, SMS poruke, postove koji su uvredljivi ili vulgarni. Ako elektronički nasilnik ne dobije nikakvu reakciju, više neće uživati u tome što radi.

2. Neophodno je sve primljene uvredljive i uznemirujuće poruke sačuvati i izbrisati ih s mreže kada je to moguće: također je dobro napraviti kopiju na računalu i u dnevnik zabilježiti dane i vrijeme kada su primljene. Bit će vam od koristi ako se želite žaliti nadležnim tijelima.

3. Blokiranjem uznemirujućeg korisnika na mreži osigurat ćete da ju više ne može kontaktirati njega/nju

4. Potrebno je kontaktirati policiju ukoliko se doista radi o elektroničkom zlostavljanju uz dostavu dokumentacije koja dokazuje incident.

Revision #1
Created 29 March 2023 09:25:58 by Antonija Lujanac
Updated 29 March 2023 09:26:32 by Antonija Lujanac