



Българско средно общообразователно училище Д-р Петър Берон"

1600, Praha 6, ul. Rychtařská 1, Česká republika | 420 233 334 301 | bgschool_praga@mail.bg | www.bgschool.eu

Детето ми е обект на тормоз

Да откриете, че детето ви е обект на тормоз, е може би едно от най-трудните преживявания за всеки родител. Нормално е да се чувствате ядосани и притеснени за безопасността на вашето дете и разочаровани от трудната ситуация. Ако детето ви е споделило за това, значи ви има доверие и е направена първата крачка за спиране на тормоза. За съжаление, много деца не споделят с родителите си, защото или са напласени, или смятат, че нищо не е в състояние да помогне.

Как да разберем дали детето ни е жертва на тормоз:

- Губи интерес към училище, отказва да ходи на училище;
- Предпочита да си смени маршрута до училище;
- Изглежда щастливо през уикендите, но очевидно е в по-различно настроение през останалите дни от седмицата;
- Внезапно започва да предпочита повече компанията на възрастните;
- Често се разболява, има кошмари или нарушения на съня;
- Прибира се вкъщи с необясними драскотини, синини, разкъсвания на дрехите или повредени вещи;
- Изглежда отдръпнато, тревожно, страхливо, но не пожелава да каже на какво се дължи настроението му;
- Развива внезапно поведенчески промени – подмокряне на леглото, тикове, загуба на апетита, заекване;
- Търси непрекъснато протекция;
- Няма, или има малко приятели, рядко го канят на социални събития;
- Развива интерес към филми и видео игри с насилие;
- Избягва посещение на зоните около училище;
- Споделя за намерение да избяга или да се самоубие.

Какво да правим, ако детето ни е жертва на тормоз:

- Запазете спокойствие – осигурете ефективна връзка с училището и съдействайте заедно за разрешаване на ситуацията на тормоз;
- Разберете какво точно се е случило – кой, кога, какво, къде – разпитайте детето си подробно и му вярвайте;
- Свържете се с класния ръководител на детето възможно най-скоро – поискайте лична среща. Можете да му пуснете запис на разказа на детето си. Говорете за конкретни стъпки, които можете вие, училището, детето да предприемете, за да се спре тормоза.
- Помогнете на детето да научи техники за устояване на тормоза – практикувайте начини за ходене, говорене и отстояване на себе си в случай на тормоз. Помогнете на детето да изгради умения за създаване на приятелства. Обърнете се към психолог за съдействие.

ВАЖНО! Разрешаването на проблема с тормоза отнема време! Опитайте се да запазите спокойствие. На учителите ще им отнеме време да разговарят с детето ви, с насилника, с останалите свидетели и тогава да вземат решение, което да е най-подходящо за всички замесени.

Какво НЕ БИВА да правите, ако детето ви е жертва на насилие:

- **Да обещаете, че ще запазите тайна** – от изключителна важност е учителите да са информирани за проблема, за да се направи максималното да се спре тормоза.
- **Да се обадите на родителите на насилника** – родителите на децата-насилници обикновено заемат защитна позиция. Да се конфронтирате с тях почти винаги води до влошаване на нещата.
- **Да окуражавате детето да отвърне на удара** – по този начин само поставяте детето в още по-опасна позиция за в бъдеще. Вместо това, окуражете детето да говори веднага с учител, ако усети приближаване на опасност.
- **Да обвинявате детето си за това, че е жертва** – обвиненията затварят комуникацията и оставят детето в безпомощна позиция. Изяснете на детето, че то по никакъв начин не заслужава да бъде тормозено.

Детето ми тормози другите деца

Първата реакция на всеки родител, когато разбере, че детето му проявява насилие е да отрече и да се опита да оправдае поведението му. Помнете: **Няма оправдание за насилието!** Независимо как е било предизвикано и какво му е казано, ако вие се опитате да го оправдаете, означава, че му давате карт-бланш да се държи по този начин.

За много родители агресивното поведение на детето им може да бъде необяснимо – то е мило вкъщи, съблюдава правилата и все пак има признаци, които трябва да ни разтревожат.

Предупредителни сигнали:

- Има пари или вещи, чието притежание не може да бъде обяснено (или се оправдава, че са на негов приятел);
- Игнорира правила, нарушава граници;
- Държи се агресивно към братята и сестрите си;
- Винаги иска да печели, трудно му е да губи;
- Превъзбужда се, когато се зараждат конфликти и се наслаждава на предизвикани от него спорове;
- Обвинява другите за собствените си несгоди, отказва да поеме отговорност, ако е сгрешил, крие грешките си;
- Търси начин да доминира или манипулира околните;
- Изглежда, че се наслаждава на чуждите страхове, дискомфорт, болка;
- Демонстрира липса или минимална емпатия към чуждите проблеми;
- Изпитва трудност да се вписва в група.

Какво да направите, ако учителят ви казва, че детето ви тормози другите деца:

- **Разговаряйте с детето**, знаейки че детето ви може да отрича. Запазете спокойствие и му разяснете, че тормозът е неприемливо поведение за вас.
- **Разговаряйте насаме с учител.** Запознайте се с фактите и поискайте да бъдете информирани при всяка проява на насилие от страна на детето. Работете съвместно с училището и регулярно се информирайте за прогреса на детето.
- **Прилагайте разумни, съобразени с възрастта последствия спрямо детските постъпки** – тайм-аути, отнемане на привилегии. Не викайте, не заплашвайте, не удряйте – тези действия повече нараняват, отколкото да помагат.
- **Окуражавайте усилията на детето за промяна** – осигурете подходяща награда при спазване на домашните и училищни правила.
- **Уверявайте непрекъснато детето си във вашата безусловна любов** – казвайте му, че ще работите заедно, за да промените неприемливите поведения и няма по никакъв начин да се откажете от него.

Какво да правите, ако мислите, че детето ви тормози другите:

- **Прекарвайте пълноценно времето с него** – проявявайте интерес към дейностите на детето в училище, с приятелите, със съседите. Окуражавайте разговори за силните чувства и трудните теми, които съпътстват порастването на детето.
- **Ограничете времето на детето пред компютъра и телевизора** – проучете кои видео игри, телевизионни филми и предавания, както и посещавани уебсайтове съдържат агресивни послания и ги ограничете.
- **Проверявайте и поставяйте разумни граници.** Винаги изисквайте да знаете къде и с кого е детето.
- **Помагайте в усвояването на социални умения** – разигравайте различни ролеви игри, в които детето може да упражнява умения за разрешаване на конфликти. Потърсете помощ от психолог за включване на детето в група за контрол на гнева.