



Kaip apsaugoti vaiką nuo bendraamžių išpuolių: patarimai tėvams

Autorius

Parengė:
Psichologė
Jūratė Švaplėnienė



Pradžia

Būti bendraamžių atakų objektu yra tikra kančia. Daugelis iš mūsų tai žinome iš savo patirties – iš kai kurių buvo tyčiojamosi darželyje, kiti buvo ignoruojami pradinėje mokykloje, o kai kurie buvome sužaloti paauglystėje. Jūs jau seniai užaugote ir tapote mama, o dabar jus šturpina mintis, kad jūsų vaiko gali laukti toks pat likimas.

Nesvarbu, dėl ko vaikas nusiminęs – iš jo atimtas žaislas, su juo esantis poroje bendraamžis, jo nepriimama į žaidimą, draugas nepakvietė į gimtadienį, klasės draugai erzina... Bet kuri iš šių incidentų vaikas išgyvena skausmingai, jam reikia tėvų paramos ir patarimų. Kodėl jo nemėgsta bendraamžiai?

Kaip tokioje situacijoje turėtų elgtis tėvai? Kaip brangiausiam žmogui padėti išvengti nusivylimo ir skausmo? Ar aš turėčiau mokyti vaiką atsikirsti ar pats galiu jį apginti? Gal bendraamžių pašaipos ir puolimai yra neatsiejama auginimo dalis, savotiškas perėjimo ritualas, kurią išgyvena visi vaikai?

Kažkodėl visuotinai priimta, kad tėvai dėl šio reiškinio kelia per daug triukšmo – tik pagalvok, vaikas įsižeidžia, - viskas gerai, vaikai patys tai išsiaiškina. Tačiau psichologai perspėja, kad tai labai pavojingas nusišnekėjimas.

Pasirodo, net sulaukę aštuoniasdešimties prisimename visas ankstyvoje vaikystėje patirtas patyčias ir išpuolius, skriaudikų vardus ir tų, kas mus gynė, vardus. **Vaikystėje patirto skausmo aidus jaučiame visą gyvenimą.** Laimei, šiandien turime informacijos, kuri leis sustabdyti bendraamžių patyčias ir išpuolius, tad kodėl ja nepasinaudojus?

Tėvai turėtų stebėti vaiką, jei jis nenori eiti į darželį ar mokyklą, vengia didelių minių, grįžta iš mokyklos prislėgtas, verkia be aiškios priežasties, retai kalba apie tai, kas vyksta mokykloje (darželyje). Jei taip nutinka dažnai, greičiausiai jis neužmezga santykių su bendraamžiais, tai tėvai turėtų įsikišti.

Be to, tėvai turėtų atkreipti dėmesį, ar ant vaiko kūno nėra mėlynių, įbrėžimų, žaizdų. Neretai žeminami ir persekiojami vaikai žaloja save Savęs žalojimas taip pat gali būti prievartos prieš vaiką požymis. Jei berniukas bijo eiti į tualetą, tai dažnai rodo, kad mokykloje ar darželyje jis išjuokiamas kaip „gėjus“, juokiamasi iš jo penio ar kitaip tyčiojamosi. Kadangi iš tualetu yra tik vienas išėjimas, tai puiki vieta paerzinti kitus vaikus.

Kai berniukas ištveria visą dieną ir neina į tualetą, jam gali išsivystyti rimtos virškinamojo trakto ligos. **Stebėkite vaiką:** jei grįžęs namo iš mokyklos ar darželio jis iškart nubėga į tualetą, tai gali būti bendraamžių ar vyresnių vaikų persekiojimo ir patyčių požymis.

Jeigu vaikas elgiasi nejprastai – kad ir kaip tai pasireikštų – pirmiausia reiktų pagalvoti, ar kiti vaikai mokykloje ar darželyje jo neįžeidinėja. **Net, jei patyčių nelydi fizinis smurtas, vaikas vis tiek patiria sunkią traumą, kuri gali turėti įtakos visam jo tolimesniam gyvenimui, jei tėvai (ar kiti suaugusieji) laiku neįsikiš.**

Ką daryti, jei vaikas skundžiasi, kad kiti vaikai jį įžeidinėja?

Jei vaikas skundžiasi, kad kiti vaikai jį skaudina, erzina ar nenori su juo žaisti, leiskite jam išsikalbėti. Jokiu būdu nestabdykite jo, nesakykite: „Tikriausiai tai tu pats kaltas, jie negali taip pristoti prie tavęs“. Tai daugelio tėvų klaida.

Nemanykite, kad pats vaikas kaltas, kad išižeidė, ir juo labiau nesistenkite jam įskiepyti šios minties. **Patyčios retai turi priežastį ar logišką paaiškinimą, o vaikui nesvarbu, kodėl iš jo tyčiojasi – jam svarbu, kad tai vyksta.**

Atidžiai klausykite vaiko, nesmerkdami jo dėl hipotetinio netinkamo elgesio. Leiskite jam kalbėti. Nebandykite išspręsti problemos iš karto arba teigti, kad problemos nėra.

Paklauskite vaiko, kas atsitiko, kodėl tai, kas įvyko, jį taip užkabino ir įžeidė. Stenkitės kuo daugiau sužinoti apie savo sūnaus ar dukters skriaudėją (ar skriaudėjus): kas jis yra, kiek laiko jį pažįstami, kokie jų santykiai.

Nereikia skubėti smerkti skriaudėjo ir šaukti: „O, koks čia blogas berniukas (mergina)!“, Juk žinote tik vieną įvykių versiją. Greičiausiai vaikas nesitiki iš jūsų audringos reakcijos, pasipiktinimo ir įniršio, nesitiki, kad iš karto pulsute susidoroti su jo skriaudiku.

Jis tiesiog turi žinoti, kad jūs visada jo išklausysite ir kad jo gyvenimas jums svarbus. Kai vaikas baigs pasakojimą, galite žengti kitą žingsnį, priklausomai nuo to, ar jūsų įsikišimas reikalingas, ar ne.

Jei tėvai į vaiko pasakojimą reaguoja per audringai, pradeda piktintis ar puola atkeršyti skriaudėjui, vaikas gali atsitraukti į antrą planą ir užsidaryti savyje.

Daugeliu atvejų vaikas gali susidoroti su skriaudėjais be suaugusiojo įsikišimo (tėvai neturėtų tiesiogiai įsikišti, o tik padėti patarimais), o jei mama nenumaldomai lydės jį į žaidimų aikštelę ar darželį, tai vargu ar padės kurti santykius su bendraamžiais. Ir jūs nebegalėsite tikėtis jo atvirumo.

Kaip apsaugoti vaiką nuo išpuolių ir patyčių?

Tėvai įvairiais būdais stengiasi apsaugoti savo vaikus nuo bendraamžių išpuolių. Vieni stengiasi paruošti vaiką gyvenimui komandoje, užsiimdami jo fizine raida, pratina jį prie savarankiškumo, kiti asmeniškai pasisako už savo vaiką. Deja, šie metodai labiau apsunkina, nei supaprastina vaiko gyvenimą.

Tėvai turėtų nukreipti vaiką lik teisingo sprendimo, pasakyti, kaip geriausia elgtis probleminėje situacijoje. **Paklauskite jo: „Ką, tavo nuomone, galėtum pasakyti ir padaryti, kai tokia situacija pasikartos? Koks geriausias būdas tai sustabdyti?“ Padėkite vaikui pamatyti savo žodžių ir veiksmų pasekmes; pasakykite jam, kad jis gali išspręsti šią problemą pats.**

Pavyzdžiui, jei vaikas galvoja įžeidėjui atsakyti: „Palik mane ramybėje, debile“, neturėtumėte jam to drausti ar neskatinėti. Tiesiog paklauskite jo: „Kaip manai, kas nutiks, jei tai padarysi? Leiskite vaikui pačiam padaryti išvadą, kad pravardžiavimas tik pablogins situaciją ir sukels konflikto didėjimą.

Jei vaikas gūžtelėjo pečiais ir pasakė: „Tada aš tiesiog pabėgsiu“. Su vaiku galima susitarti – nuo persekiotojų galima pabėgti vieną ar du kartus, bet anksčiau ar vėliau vis tiek tenka susidurti su savo baimėmis, o pokalbis neišvengiamas.

Taip pat labai svarbu paklausti vaiko, kaip jis norėtų, kad ši situacija išsispręstų? Ko jis tikisi? Tačiau nesiūlykite savo sprendimo (galite tik nustatyti minčių kryptį) – vaikas pats turi rasti išeitį. **Jis turi žinoti, kad jis pats sugalvojo, ką daryti.** Jei suteiksite vaikui galimybę pačiam spręsti savo problemas, jis išmoks veiksmingiau kurti santykius su bendraamžiais. Kai kuriais atvejais vaikui

pravartu pereiti visus konflikto su bendraamžiais etapus – tai padės jam išmokti pačiam išspręsti daugelį problemų, o tai išgelbės nuo daugybės sunkumų ateityje.

Tačiau **svarbu nepraleisti situacijos, su kuria vaikas negali susidoroti be suaugusiųjų įsikišimo.** Jei vaiką erzina ne tik du ar trys bendraklasiai, o nuolat priekabauja visa klasė (tyčiojasi, slepia ar gadina jo daiktus, gąsdina, stumdo, muša), jis negali išsiversti be suaugusiųjų pagalbos.

Ką daryti, jei vaikas nepripažįsta, kad iš jo tyčiojamas?

Svarbiausia, kad vaikas turėtų vietą, kur jaustųsi saugus.

Jeigu matote, kad vaikui kažkas negerai, bet jis nenori pasakoti, kas su juo vyksta, nedarykite jo spaudimo. Taip darydami galite jį pastūmėti dar toliau – jis manys, kad net namuose nėra apsaugotas nuo kėsینimosi į jo laisvę. Galbūt norėsite kreiptis pagalbos į žmogų, kuriuo vaikas pasitiki, pavyzdžiui, vyresnįjį brolių, artimą draugą ar mokytoją. **Norint išsiaiškinti problemos esmę, būtinas atviras pokalbis, tačiau pats vaikas turi jį inicijuoti.**

Kada reikėtų kreiptis pagalbos į mokyklą?

Kai konfliktas su klasės draugais tapo rimtas, geriau neatidėlioti apsilankymo mokykloje. Jei jūsų vaikas **grįžta namo dažniau nei kartą per savaitę ir skundžiasi, kad iš jis patiria patyčias, erzinimą, žalojimą ar žeminimą, prieš eidami į mokyklą palaukite, kol baigsis pamokos ir vaikai grįš namo. Susisiekite su savo klasės auklėtoju.** Šį klausimą geriau aptarti ne telefonu, o asmeniškai susitikus, įspėjus iš anksto.

Įspėjimas tėvams: mokytojai paprastai nežino, kas vyksta už klasės ribų, o tai, kad prie jūsų vaiko yra priekabaujama ar iš jo tyčiojamas, dažnai jiems būna visiška staigmena. Vaikai yra pakankamai protingi, kad galėtų padariai elgtis mokytojo akivaizdoje. Iš karto nekaltinkite klasės auklėtojo, kad jis neatlieka savo darbo, o reikalaukite griežtos baismės savo vaiko skriaudikams.

Greičiausiai esmė visai ne mokytojo abejingume, o tame, kad vaikai išmoko gerai apsimetinėti.

Nesitikėkite, kad mokykloje būsite sutikti išskėstomis rankomis, užjausti ir pasakys: „O, taip, visa tai įvyko mūsų akivaizdoje“. Pasakykite klasės vadovui, koks vaikas grįžta namo, ir papasakokite, kaip jį įžeidė. Ir apibendrinkite: „Štai kaip ši situacija paveikia mano vaiką“. Tai turi žinoti klasės auklėtojas, nes tai, kas jums akivaizdu, jam gali nebūti akivaizdu. Paprašykite jo ir toliau atidžiai stebėti mokinių elgesį.

Taip pat galite palikti savo telefono numerį ir el. pašto adresą, kad mokytojas galėtų su jumis susisiekti. Jei vaikas patiria patyčias ir toliau, turėtumėte susisiekti tiesiogiai su direktoriumi. Pradėkite tiesiai prie reikalo sakydami: „Praėjusią savaitę kalbėjau su klasės auklėtoja, bet mano dukra/sūnus vis dar skundžiasi, kad ją/jį persekioja klasės draugai. Ką darysime?“

Kad nedelstumėte, **tiesiogiai paklauskite, kada jis gali susidoroti su situacija ir kada galima vėl susitikti aptarti jo įsikišimo rezultatus.** Sužinokite, ką jis ketina daryti. Kai grįšite namo, galite nuraminti vaiką, pasakyti, kad iki ketvirtadienio (pavyzdžiui) direktorius planuoja pasikalbėti su savo skriaudikais ar iškviesti jų tėvus į mokyklą. Paprašykite mokytojų ir direktorės jūsų pokalbį išlaikyti paslapyje – vaikai labai bijo viešumo ir to, kad bendraamžiai juos laikys „skundikais“.

Ką daryti, kai vaikui gresia fizinis smurtas?

Jei sužinosite, kad jūsų vaikui gresia fizinis smurtas, galite kreiptis į policiją. Yra grėsmė – yra nusikaltimas. Tačiau tai jau kraštutinės priemonės, kurių reikėtų imtis, kai niekas kitas nepadeda. **Todėl labai svarbu laiku įsikišti, kad neatsirastų fizinis smurtas, nes tai jau rimta ir paveiks ne tik tolesnį vaiko, bet ir jo skriaudikų gyvenimą.**

Sunku įtikinti vaiką, kad mokykloje jam niekas negresia, ypač jei grasinimas anoniminis. Anoniminio grasinimo sulaukusiam vaikui mokykla virsta nesibaigiančiu kankinimu, nes kiekvieną minutę jis tikisi užpuolimo. Vaikas negali susikoncentruoti į mokslą, negali galvoti apie matematikos testą, jei bando išsiaiškinti, kas jam išmetė raštelį su grasinimu sumušti. Šiame etape padėtis tampa kritinė.

Galite kreiptis į mokytojus, kad suprastumėte, kas vyksta mokykloje, tačiau neturėtumėte tikėtis jų pagalbos. Tėvams teks priimti nelengvą sprendimą: nesuradus grasinimų autoriaus, gali būti, kad vaiką teks perkelti į kitą mokyklą.

Kaip galima apsaugoti vaiką nuo bendraamžių išpuolių?

Kalbėdami su vaiku apie konfliktinę situaciją, **paaiškinkite jam, kad agresyvus elgesys yra silpnumo ir bailumo požymis.** Priekabiautojai retai veikia vieni arba užpuola kelis vaikus – jie pasirenka auką, kuri negali apsiginti. Žemindami ir persekiodami silpnesnį, jie įsitvirtina jo sąskaita.

Tėvai gali išmokyti savo vaiką kai kurių psichologinės gynybos metodų, kurie padės jam susidoroti su bendraamžių išpuoliais. Pavyzdžiui, **išmokykite jį nepasiduoti provokacijoms.** Paaiškinkite vaikui, **kad jis gali ir turi turėti galimybę atsakyti bendraamžiui, jei jam nemalonu ar ko nors daryti nenori.** Jei manote, kad jūsų vaikas gali būti erzinamas dėl jo išvaizdos ar neįprastos pavardės, galite tai su juo aptarti iš anksto. **Paruošti vaiką gyvenimui komandoje galite žaisdami vaidmenimis, rodydami jam agresijos tipus (pravardžiavimas, muštynės, daiktų atėmimas) ir versdami vaiką gintis.**

Tai leis vaikui susikurti elgesio taktiką, pasiruošti puolimui, pasiūlyti priimtinausią išeitį iš konflikto. Tiek berniukams, tiek mergaitėms naudinga rungtyniauti su tėvais: ir laimėti, ir nugalėti.

Išmokykite vaiką keisti elgesį. Aptarkite su vaiku tipiską konfliktą su bendraamžiais. Dažniausiai vaikas elgiasi pagal kitų nustatytą schemą, kiekvienas jo veiksmas yra nuspėjamas – tai ypatingas džiaugsmas persekiotojams. Pakvieskite jį kitą kartą į **standartines aplinkybes reaguoti netikėtai priekabiautojui, tada galbūt jis sugebės ne tik sugluminti savo persekiotojus, bet ir žengti žingsnį esamos situacijos įveikimo link.**

Galbūt jie taip pat bandys pakeisti elgesio taktiką. **Suaugusiųjų įsikišimas bus būtinas, jei pažeidėjai imsis rimtesnių veiksmų.** Tačiau **pagrindinė ir patikimiausia vaiko apsauga yra savigarba ir pasitikėjimas savimi, o tėvų meilė ir parama – patikimiausi sąjungininkai kelyje.**

PATYČIOMS NE!

