

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. Последиците 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 нападени 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
- ✓Поставя 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 интересуваме 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.