

10 BŪDŲ KAIP UŽKIRSTI KELIĄ PATYČIOMS

Jei vaiko nuotaikos svyruoja, negaluoja sveikata, o iš mokyklos jis grįžta prislėgtas ir kaskart su blogesniais pažymiais, gali būti, kad jis patiria patyčias. Specialistai pastebi, kad vaikai vengia kalbėti apie patiriamą užgauliojimą, todėl tėvams būtina atkreipti dėmesį į tam tikrus, apie pavojų perspėjančius ženklus.

Tėvai turėtų susirūpinti, jei vaikas vengia mokyklos, joje dėl neaiškių priežasčių jam ima sektis vis sunkiau. Savyje problemas kaupiantis mokinys dažnai patiria psichosomatinį negalavimą: galvos, pilvo skausmų, pykinimą, miego, apetito sutrikimą. Patyčias patiriančių vaikų elgesys pakinta, jiems tampa sunku sutelkti dėmesį.

Visi šie simptomai signalizuoja, kad vaikas patiria sunkumą, todėl tėvams reikėtų nedelsiant reaguoti, kad mokinys kuo greičiau grįžtų į visavertį gyvenimą.

1. Tėvams reikėtų nuolat bendrauti su vaiku, stengtis išsiaiškinti jo savijautą, dalytis kasdieniais džiaugsmiais ir rūpesčiais. Neskiriant pakankamai dėmesio vaikui, sunku pastebėti jo elgesio ir nuotaikos pokyčius, o jausdami tėvų dėmesio trūkumą vaikai savo problemas stengiasi įveikti patys.
2. Palaikyti nuolatinį ryšį su vaiko klasės auklėtoju, mokytojais. Jie gali greičiau išsiaiškinti mokinį skriaudžiančius vaikus ir užkirsti kelią tolesnėms patyčioms.
3. Reikėtų prižiūrėti vaiko veiklą, išsiaiškinti, su kuo jis bendrauja, kaip jis leidžia laisvalaikį.
4. Tėvams derėtų vaikui diegti nuostatą, kad patyčios blogai, kad nereikia su jomis taikytis, kentėti arba tylėti, kai matoma tyčiojantis iš kitų vaikų. Susidūrusius su patyčiomis vaikus skatinti apie tai pranešti mokytojui, tėvams.
5. Kraštutiniais atvejais, kai skriaudėjų niekaip nepavyksta išsiaiškinti, o situacija vis blogėja, tėvams derėtų patikrinti vaiko mobilųjį telefoną, el. paštą, susirašinėjimą socialiniuose tinkluose. Gali būti, kad skriaudėjai vaiko nepalieka ir elektroninėje erdvėje.
6. Jei vaikas prisipažins, kad patiria patyčias, reikėtų su juo kartu aptarti šios problemos sprendimo būdus, paklausti jo nuomonės.
7. Jei tėvams ar vaikui reikia pagalbos, derėtų pasikalbėti su mokyklos psichologu ar kitu specialistu.
8. Kol sprendžiama patyčių problema, vaiką paskatinti išlikti ramų ir neatsakyti tuo pačiu skriaudėjams, pvz., nesuduoti atgal, vengti įžeidžiančių žodžių. Skriaudikai tikisi, kad jų elgesys iškaudins, todėl vaikui reikėtų išlikti pasitikinčiu savimi ir tiesiog pasijuokti iš situacijos, kad ir kaip būtų sunku. Kai kuriais atvejais padeda ir situacijos ignoravimas – nesulaukę norimos reakcijos po kurio laiko skriaudėjai kartais apsimsta.
9. Vertėtų skatinti vaiką greičiau adaptuotis klasėje, susirasti draugų: leisti jam dalyvauti klasės išvykose, lankyti būrelius.
10. Patiems tėvams derėtų visada rodyti gerą pavyzdį: neižeidinėti, nežeminti ir neapkaltinti šeimos narių, bendradarbių, draugų ir kitų asmenų.