

Zastraszanie

Jeżeli dorośli szybko i w spójny sposób reagują na zachowania, które kwalifikują się jako znęcanie się – wysyłają komunikat, że nie są to zachowania akceptowalne. Badania wykazują, że takie postępowanie jest w stanie powstrzymać znęcanie się w miarę upływu czasu.

Rodzice, personel szkoły i inni dorośli w społeczności mogą pomóc dzieciom zapobiegać znęcaniu. Należy o tym rozmawiać, budować bezpieczne środowisko szkolne oraz stworzyć plan zapobiegania prześladowaniom w całej społeczności.

Oto bezpieczne metody, które mogą w tym pomóc:

- Porozmawiaj z rodzicem, nauczycielem lub inną dorosłą osobą, do której masz zaufanie. Aby dorośli mogli pomóc, muszą najpierw wiedzieć, gdy dzieje się coś złego.
- Pomóż dziecku, które jest zastraszane. Pokaż mu, że ci zależy, starając się włączyć je do grupy. Usiądź z nim na stołówce szkolnej albo w autobusie, rozmawiaj z nim w szkole albo zaproś go do wspólnej zabawy. Już samo spędzanie z nim czasu pokaże mu, że nie jest sam lub sama.
- Milczenie może pogorszyć sprawę dla wszystkich. Dziecko, które jest zastraszane, będzie myślało, że takie traktowanie innych ludzi jest w porządku.
- Trzymaj się z daleka od miejsc, w których dochodzi do znęcania się. Przebywaj w pobliżu dorosłych i innych dzieci. Większość takich sytuacji ma miejsce wtedy, gdy w okolicy nie ma dorosłych.

Co może zrobić dziecko, które jest zastraszane

- Spójrz na dziecko, które ci dokucza, i spokojnym tonem powiedz wyraźnie, że ma przestać. Możesz też spróbować zbyć to śmiechem. To sprawdza się najlepiej, jeżeli żarty łatwo ci przychodzą. W ten sposób możesz zbić prześladowcę z tropu.
- Jeżeli odezwanie się jest dla ciebie zbyt trudne albo nie jest bezpieczne, odejdz i trzymaj się z daleka. Nie walcz. Znajdź dorosłego, aby na miejscu zakończyć zastraszanie.
- Pamiętaj, że dzieci mogą pomóc zadbać o swoje bezpieczeństwo również w przyszłości.
- Zachęć je, aby porozmawiały z dorosłym, któremu ufają, zamiast dusić uczucia w sobie.
- Opowiadając komuś o swoich problemach, dziecko czuje, że nie jest samo. Dorosły może pomóc mu opracować plan, aby powstrzymać prześladowanie.