

Patarimai tėvams: kaip elgtis, jei iš jūsų vaiko tyčiojasi kiti mokiniai

Jei jūsų vaikas mokykloje kenčia dėl patyčių, šie išgyvenimai gali būti labai skausmingi ne tik jūsų atžalai, bet ir visai šeimai. Mokykloje mes labai stengiamės, kad būtų užkirstas kelias patyčioms. Pateiksime jums keletą papildomų patarimų, susijusių su tuo, kaip turėtumėte elgtis ir palaikyti savo vaiką, jei jis arba ji tapo patyčių objektu:

- Niekada nesakykite savo vaikui, jog jis turėtų nekreipti dėmesio ir ignoruoti patyčias.
- Nekaltinkite savo vaiko dėl patyčių. Negalvokite, jog jūsų vaikas padarė ką nors tokio, kas išprovokavo patyčias.
- Leiskite savo vaikui pasipasakoti apie išgyvenimus, susijusius su patyčiomis. Užsirašykite tai, ką jis sako.
- Pasistenkite įsijausti į savo vaiko situaciją. Pasakykite, jog patyčios yra neleistinas elgesys, kad jis dėl to nekaltas ir tai, kad džiaugiatės, jog jis arba ji išdrįso jums apie tai papasakoti.
- Nekritikuokite, net jei nepritariate tam, kaip jūsų vaikas mėgino susitvarkyti su patyčių situacija. Vaikams dažnai labai sunku nuspręsti, koks atsakas į patyčias yra tinkamiausias.
- Neskatininkite fizinio keršto.
- Kontroliuokite savo emocijas. Tėviški instinktai ir noras apsaugoti savo vaiką sukelia tikrą jausmų audrą. Kad ir kaip būtų sunku, pasistenkite nurimti ir kruopščiai apsvarstykite tolesnius savo veiksmus.
- Susisieki su savo sūnaus arba dukters mokytoju, klasės auklėtoju arba mokyklos direktoriumi ir pasidalykite savo turimą informaciją ir nerimu dėl patyčių, kurias patiria jūsų vaikas.
- Bendradarbiaukite su mokyklos personalo atstovais, kartu bus lengviau išspręsti problemą, su kuria susidūrėte.
- Skatinkite savo vaiką susirasti naujų užsiėmimų, kurie padės ugdyti atsparumą sudėtingų situacijų (tokių kaip, pavyzdžiui, patyčios) atveju.
- Skatinkite savo vaiką daugiau bendrauti su draugiškai nusiteikusiais jo arba jos klasės draugais arba padėkite savo vaikui susirasti naujų draugų už mokyklos ribų.
- Ugdykite savo vaiko gebėjimus užsitikrinti saugumą, pavyzdžiui, ištikus bėdai, kreiptis pagalbos į suaugusį asmenį.
- Pasistenkite, kad namuose vaiką suptų saugi ir mylinti aplinka.



- Jei jums ar jūsų vaikui reikia papildomos pagalbos, kreipkitės į mokyklos psichologą ar bet kurią kitą psichikos sveikatos specialistą, tačiau atsiminkite, jog tai nėra pirminis ir pagrindinis būdas tvarkytis su patyčiomis mokykloje.

*Parengta pagal „Neužsimerk. Ištiesk ranką. Sustabdyk patyčias dabar!“ kampanijos, kurią organizavo JAV Sveikatos išteklių ir paslaugų administracija, Motinos ir vaiko sveikatos biuras ir Jungtinių Amerikos Valstijų sveikatos ir paslaugų departamentas, medžiaga.
Daugiau apie tai rasite: www.StopBullyingNow.hrsa.gov*