

Dla rodziców i rodzin

Nękanie to trudny problem dla dziecka i dla rodzica. Dowiedz się, jak wspólnie możecie z nim sobie poradzić.



Moje dziecko jest nękanie

Co możesz zrobić, jeśli dowiesz się, że Twoje dziecko jest nękanie?

Nękanie to poważny problem dla wszystkich osób, których ono dotyczy. Ważne jest, aby znać strategie radzenia sobie z tym problemem.

Pierwszym krokiem pomocy jest uważne wysłuchanie dziecka. Warto pozwolić mu przedstawić sytuację bez przerywania jego wypowiedzi. Pracując nad znalezieniem rozwiązania, pamiętaj, że jesteś ekspertem w sprawach Twojego dziecka, a jednocześnie stanowisz dla niego wzorzec radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

krok | pierwszy

Przygotuj się do udanej rozmowy

- 1. Potraktuj dziecko poważnie.** Jeśli dziecko chce porozmawiać z Tobą o nękaniu, wysłuchaj, co ma do powiedzenia. Poświęcenie czasu na wysłuchanie i zrozumienie dziecka bardzo wiele dla niego znaczy.
- 2. Wybierz dobre miejsce na odbycie rozmowy.** Dziecku łatwiej będzie rozmawiać z Tobą w miejscu, gdzie oboje dobrze się czujecie. Warto rozważyć wybranie się na wspólny spacer lub przekąskę.
- 3. Zadbaj o to, aby zachować spokój.** To naturalne, że sytuacja, w której Twoje dziecko jest ofiarą nękania, wywoła w Tobie emocje. Postaraj się jednak zachować

spokój i prowadzić rozmowę w pozytywnym tonie. Daj sobie trochę czasu na przeanalizowanie sytuacji i odłóż rozmowę do momentu, gdy odzyskasz spokój.

Twoje dziecko od Ciebie uczy się reagowania na trudne sytuacje — wyobraź sobie swoje odczucia, gdyby ta sytuacja przydarzyła się Tobie.

- 4. Pamiętaj, że jesteś wzorem.** Twoje uczucia oddziałują na innych, a nękanie to bardzo trudna sytuacja. Jeśli zachowasz spokój, Twojemu dziecku prawdopodobnie również się to uda. Jeśli oboje zachowacie spokój, będziecie lepiej przygotowani do poradzenia sobie z problemem.

krok | drugi

Porozmawiaj o problemie

Nękanie może zdarzyć się wszędzie i przybierać różne formy — od rozsiewania plotek, przez publikowanie niewłaściwych zdjęć, aż po składanie gróźb. Niezależnie do formy nękania i powagi sytuacji, takie zachowanie jest po prostu nieakceptowalne. Oto kilka sposobów, jak pomóc dziecku rozwiązać problem nękania.

1. Okaż wsparcie. Dziecko musi czuć się bezpiecznie, aby rozmawiać z Tobą otwarcie i szczerze. Nie przerywaj i nie krytykuj — pozwól mu opowiedzieć całą historię. Dziecko musi wiedzieć, że pomożesz mu znaleźć rozwiązanie problemu i że nie będziesz bez jego wiedzy podejmować rozmów z pracownikami szkoły lub rodzicami agresora.

2. Okaż zrozumienie. Jeśli kiedykolwiek zdarzyło Ci się być ofiarą nękania, opowiedz o tym dziecku. Odniesienie własnych doświadczeń do sytuacji dziecka pomoże mu otwarcie opowiedzieć o tym, co się wydarzyło i jakie uczucia temu towarzyszyły.

3. Prowadź rozmowę. Udzielenie dziecku pomocy w rozwiązaniu problemu oznacza konieczność powiedzenia wielu rzeczy i zadania wielu pytań. Wyjaśnij dziecku, że musisz zadać dużo pytań, aby ułożyć sobie obraz wydarzeń i pomóc mu w rozwiązaniu problemu. Oto kilka pomysłów na rozpoczęcie takiej rozmowy:

- „Przykro mi, że przydarzyła Ci się taka sytuacja. Dobrze, że mi o tym powiedziałeś(aś). Czy możesz dokładniej opisać, co się stało?”

- „To brzmi niepokojąco. Rozumiem, dlaczego odczuwasz [złość, strach, smutek, wstyd]. Znajdźmy spokojne miejsce, gdzie będziemy mogli spokojnie porozmawiać”.
- „Cieszę się, że mi o tym powiedziałeś(aś). To była dobra decyzja i obiecuję, że zrobię, co w mojej mocy, aby Ci pomóc. Jeśli tylko nie jesteś w niebezpieczeństwie, nie zrobię nic, na co nie wyrazisz zgody”.
- „Nękanie nie jest w porządku. Wiem, że trudno Ci o tym rozmawiać. Naprawdę chcę pomóc Ci znaleźć właściwe rozwiązanie”.

Staraj się nie wypowiadać uwag, który mogłyby zostać odebrane jako obraźliwe lub krytyczne. Na przykład nie mów dziecku, że nie powinno przyjaźnić się z osobą, która je nęka, albo że nękanie to nic takiego.

Jeśli dziecko nie chce o tym rozmawiać, być może obawia się, że wpędzi kogoś w kłopoty, albo boi się rozwoju wydarzeń lub jeszcze gorszego nękania. Jeśli Twoim zdaniem taki jest powód, dla którego dziecko nie chce rozmawiać, wyjaśnij mu, że wpędzenie kogoś w kłopoty jest celem skarżenia. Powiedzenie komuś o nękanii nie jest jednak skarżeniem, a szukaniem pomocy — i jest to właściwe postępowanie.

Jeśli podczas rozmowy o nękanii okaże się, że miało ono miejsce w Internecie, dobrze jest wydrukować lub zapisać kopię tego zdarzenia na wypadek, gdyby było to potrzebne w przyszłości.

krok | trzeci

Ustal z dzieckiem plan działania

Aby plan działania był efektywny, Twoje dziecko musi wierzyć w jego skuteczność i czuć się jego częścią. Nie wydawaj poleceń, lecz proponuj rozwiązania i zachęcaj dziecko do wymyślenia własnych sposobów poradzenia sobie z sytuacją. Zapytaj dziecko, co chce zrobić i jak możesz mu pomóc. Przygotujcie kilka opcji rozwiązania problemu.

Jeśli przypadek jest nagły lub poważny (np. ktoś grozi dziecku), podejmij działanie natychmiast. Jeśli jest to osoba ze szkoły dziecka, porozmawiaj z pedagogiem lub dyrektorem szkoły. Bezpieczeństwo Twojego dziecka jest najważniejsze.

Jeśli dziecko jest naprawdę przygnębione lub zdradza oznaki podejmowania prób samookaleczenia, bezzwłocznie zwróć się o pomoc. Nie zostawiaj dziecka samego. Zapoznaj się z dostępnymi materiałami na temat samookaleczania.

Zdarzenia o poważnym charakterze, takie jak groźby, zastraszanie lub wykorzystywanie, należy zgłosić policji. Jeśli zdarzenie dotyczy nagich lub intymnych zdjęć dziecka, które udostępniło ono jakiejś osobie, zwróć się o pomoc do policji. Sexting (wysyłanie wiadomości o jednoznacznie seksualnej treści) i wykorzystywanie są niezgodne z prawem, podobnie jak wysyłanie i odbieranie nagich zdjęć w przypadku osoby w wieku poniżej 18 lat.

Jeśli nękanie miało miejsce na Facebooku, poinformuj dziecko, że serwis ten udostępnia sposoby zgłaszania i rozwiązywania takich problemów.

Narzędzia i opcje dostępne w serwisie Facebook:

Jeśli nękanie odbywa się na Facebooku, możesz pomóc dziecku wybrać opcję odpowiednią do sytuacji.

krok | czwarty

Dalsze działania

Po wykonaniu planu działania rozmawiaj z dzieckiem, aby upewnić się, że wszystko u niego w porządku.

1. Dopilnuj, aby dziecko czuło, że może bezpiecznie wrócić do szkoły. Warto również zadbać, aby dziecko miało osobę, do której może się zwrócić (np. przyjaciela lub nauczyciela), jeśli przestanie czuć się w szkole bezpiecznie. Powiadom takiego nauczyciela lub przyjaciela, że dziecko może potrzebować ich pomocy.

2. Odtwarzanie ról może pomóc dziecku poznać i przeciwyczyć scenariusze możliwych wydarzeń, które mogą mieć miejsce w szkole. Może to być na przykład spotkanie z agresorem w klasie lub na korytarzu. W tego

- **Zgłoszenie naruszenia.** Serwis Facebook sprawdzi, czy dany post lub zdjęcie narusza Standardy społeczności Facebooka, czyli zbiór zasad określających, co można, a czego nie można publikować w serwisie. Jeśli te standardy zostały naruszone, serwis Facebook usunie taki post lub zdjęcie. Raporty serwisu Facebook są poufne — osoba, która opublikowała daną treść dowie się, że została ona zgłoszona, ale nie będzie wiedziała, kto to zrobił.

Jeśli treść zdjęcia lub postu jest niewłaściwa, ale nie narusza zasad określonych w Standardach społeczności Facebooka, przy użyciu procedury zgłaszania nadużyć **można skontaktować się bezpośrednio z osobą, która tę treść opublikowała**, albo podzielić się tą informacją z zaufanym znajomym lub dorosłym i poprosić go o pomoc.

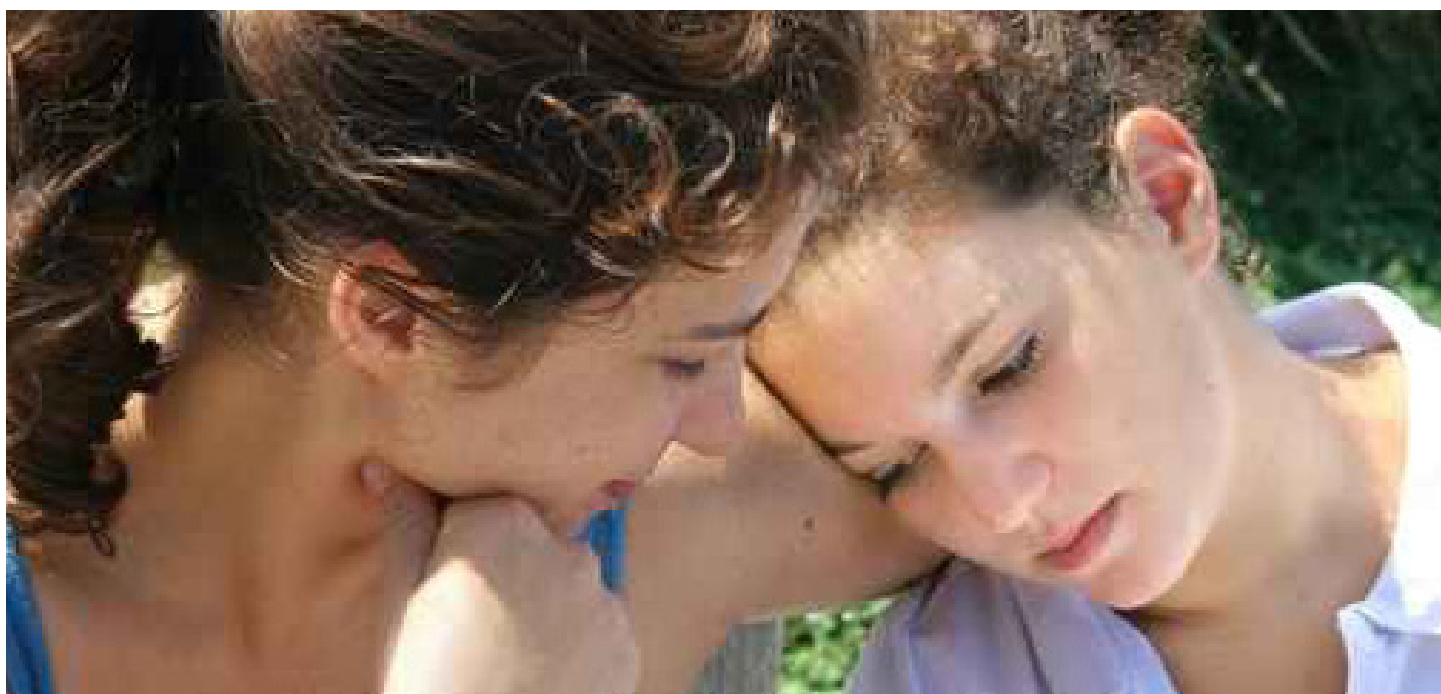
- **Usunięcie z listy znajomych.** Oznacza to, że osoba nękająca zostanie usunięta z listy znajomych dziecka na Facebooku. Dziecko nie będzie już widziało w aktualnościach postów publikowanych przez tę osobę.
- **Zablokowanie.** Zablokowana osoba ta nie będzie się mogła kontaktować z dzieckiem ani oglądać jego profilu. Dziecko również nie będzie widziało profilu tej osoby. Nie będą się także pojawiali w swoich wzajemnych wynikach wyszukiwania.

Możesz również pokazać dziecku sekcję dotyczącą nastolatków w Centrum zapobiegania nękanu na Facebooku, gdzie znajdziesz więcej informacji i zasobów pomocnych w opanowaniu sytuacji.

rodzaju sytuacjach trzeba pomóc dziecku przygotować proste, bezpośrednie wypowiedzi, które pozwolą mu zachować spokój i pewność siebie.

3. Jeśli problem został rozwiązany (np. post lub zdjęcie zostały usunięte), Twoje dziecko nie powinno dążyć do spotkania z agresorem. Jeśli jednak istnieje szansa naprawy stosunków, dziecko może podziękować i powiedzieć, że druga strona postąpiła właściwie.

Dobrze jest kilka tygodni po pierwszym wydarzeniu regularnie sprawdzać sytuację u dziecka, aby mieć pewność, że problem został rozwiązany w najlepszy możliwy sposób.



Moje dziecko nęka innych

Co możesz zrobić, jeśli dowiesz się, że Twoje dziecko jest sprawcą nękania?

Pierwszym krokiem pomocy jest uważne wysłuchanie dziecka. Daj dziecku czas, aby mogło opowiedzieć całą historię, i powiedz, że pomożesz mu znaleźć rozwiązanie problemu. Pracując nad znalezieniem rozwiązania, pamiętaj, że jesteś ekspertem w sprawach Twojego dziecka, a jednocześnie stanowisz dla niego wzorzec radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

krok | pierwszy

Przygotuj się do udanej rozmowy

1. Wybierz dobre miejsce na odbycie rozmowy. Dziecku łatwiej będzie rozmawiać z Tobą w miejscu, gdzie oboje dobrze się czujecie. Warto rozważyć wybranie się na wspólny spacer lub przekąskę. Pozwól dziecku określić fizyczny dystans, którego potrzebuje podczas rozmowy.

2. Zadbaj o to, aby zachować spokój. Przed rozpoczęciem rozmowy z dzieckiem rozpoznaj i opanuj silne emocje, jakie może wzbudzać w Tobie ta sytuacja. Postaraj się zachować spokój i prowadzić rozmowę w pozytywnym tonie. Możesz chcieć dać sobie trochę czasu na przeanalizowanie sytuacji i odłożyć rozmowę do momentu, gdy odzyskasz spokój.

- Nie mów niczego, czego później możesz żałować. Ważne jest, aby pamiętać, że wszyscy popełniamy błędy. Masz szansę, aby pomóc dziecku w nauce empatii i lepszych sposobów postępowania z innymi ludźmi.

3. Pamiętaj, że jesteś wzorem. Twoje uczucia oddziałują na innych, a nękanie to bardzo trudna sytuacja. Jeśli zachowasz spokój, Twojemu dziecku prawdopodobnie również się

to uda. Jeśli oboje zachowacie spokój, będziecie lepiej przygotowani do poradzenia sobie z problemem.

4. Okaż wsparcie. Niezależnie od tego, co się wydarzyło, dziecko musi czuć się bezpiecznie, aby rozmawiać z Tobą otwarcie i szczerze. Musi wiedzieć, że go wysłuchasz bez przerywania czy krytykowania. Daj dziecku czas, aby mogło opowiedzieć całą historię, i powiedz, że pomożesz mu znaleźć rozwiązanie problemu.

Prawdopodobnie będziesz mieć negatywną opinię o tym, co się stało, ale ważne jest, aby nie wyrażać jej w krytyczny sposób.

- Staraj się unikać stwierdzeń w rodzaju: „Co z tobą?” lub „Co ty wyprawiasz?”
- Zamiast tego lepiej jest powiedzieć: „Jestem zawiedziony(a) tym, co się stało. To poważna sprawa. Ani Tobie, ani nikomu innemu nie wolno rozsiewać plotek / mówić przykrych rzeczy / grozić innym itp.”.

krok | drugi

Porozmawiaj z dzieckiem o problemie

- 1. Dowiedz się, co się stało.** Ważne jest, aby dowiedzieć się, co się stało, od jak dawna to trwa oraz czy po pierwszym wydarzeniu, o którym się dowiedziałeś(aś), miały miejsce kolejne.
 - Twoja wiedza o sytuacji może wpływać na sposób, w jaki ją omówisz i potraktujesz.
 - Kiedy pytasz dziecko o to, co się stało, bądź uważnym słuchaczem. Nie podpowiadaj dziecku, co ma powiedzieć, ani nie wyciągaj pochopnych wniosków.
 - Dowiedz się jak najwięcej. Postaraj się ustalić, czy takie zachowanie jest nowe u dziecka, lub czy wydarzyło się coś innego, o czym nie wiesz. To pomoże Ci zdecydować, w jaki sposób zająć się tą sytuacją w domu.
- 2. Mów o swoich wartościach.** Powiedz dziecku, że nękanie jest niedopuszczalne i że będzie musiało ponieść konsekwencje. Przypomnij dziecku, dlaczego życzliwość, szacunek i empatia są ważne.

krok | trzeci

Zbadaj możliwe rozwiązania

- 1. Określ konsekwencje.** Niech dziecko wie, że bycie złośliwym lub krzywdzenie innych pociąga za sobą konsekwencje. Może to być odebranie jakiegoś przywileju, na przykład pozbawienie telefonu lub czasu spędzanego z przyjaciółmi.
 - Wykaż się stanowczością i nie zmieniaj zdania. Musisz wyjaśnić dziecku konsekwencje i wprowadzić je w życie.
 - Nie składaj obietnic, których nie możesz dotrzymać. Zapewnij dziecko, że chcesz znaleźć pomyślne rozwiązanie problemu.
- 2. Polecane rozwiązania.** Jeśli nękanie miało miejsce w sieci, dopilnuj, aby dziecko usunęło posty. Jeśli wydarzyło się w szkole, porozmawiaj z dyrektorem i poinformuj, że pracujesz z dzieckiem nad tym problemem. Zaproponuj współpracę ze szkołą w kwestii ewentualnych konsekwencji wynikających z zasad szkoły.
- 3. Zachęć dziecko do złożenia przeprosin.** Pomóż dziecku sformułować je na piśmie lub znaleźć właściwe słowa, aby przeprosić ustnie. Oto kilka przydatnych propozycji:
 - „_____, przepraszam za to, co zrobiłem(am). Rozumiem, dlaczego Cię to zdenerwowało. Natychmiast usunę to zdjęcie / ten post. Żałuję, że to zrobiłem(am). Mam nadzieję, że mi wybaczysz”.
 - „Przepraszam za to, co zrobiłem(am). Nie miałem(am) pojęcia, że to, co powiedziałem(am), było takie krzywdzące. Naprawdę nie chciałem(am) Cię zranić. Powiedz mi, co było nie tak w tym, co powiedziałem(am), abym na pewno tego nie powtórzył(a). Czy przyjmiesz moje przeprosiny? Powiedz mi, jeśli mogę zrobić coś jeszcze”.
 - „To, co opublikowałem(am), nie było miłe i przepraszam. Byłem(am) zły(a) o to, co powiedziałaś(aś) na mój temat wcześniej, i zamiast powiedzieć Ci o tym, opublikowałem(am) tę wiadomość. Nadal uważam, że to, co powiedziałaś(aś), też było niewłaściwe. Chcę przeprosić i mam nadzieję, że Ty też to zrobisz. Powiem wszystkim, że to, co zrobiłem(am), było złe i mam nadzieję, że Ty postąpisz podobnie”.
 - „W czwartek napisałem(am) na tablicy _____ coś, co zostało uznane za obraźliwe. Myślałem(am), że to będzie śmieszne, ale teraz wiem, dlaczego to było przykre. Przeprosiłem(am) i chcę, aby wszyscy wiedzieli, że tego żałuję”.

Oto kilka sposobów rozpoczęcia rozmowy w sytuacji, gdy podejrzewasz, że Twoje dziecko jest sprawcą nękania:

- „Opowiedz mi, co się wydarzyło między Tobą a _____”.
- Jestem bardzo rozczarowany(a) tą sytuacją i uważam, że to nie jest w porządku. Powiedz mi, co dokładnie się stało, abyśmy mogli razem zdecydować, co trzeba zrobić”.

Jeśli Twoje dziecko przyznaje, że dopuściło się nękania:

- „Wiem, że trzeba było odwagi, aby mi o czymś takim powiedzieć, wiedząc, jak bardzo będzie to dla mnie przykre i że będzie trzeba ponieść konsekwencje. Mówienie przykrych rzeczy / rozsiewanie plotek itp. nigdy nie jest w porządku. Usiądźmy, omówmy sytuację i postarajmy się znaleźć najlepsze wyjście”.

Jeśli musisz skontaktować się ze szkołą (lub szkoła skontaktowała się z Tobą):

- „Jestem tutaj, ponieważ dowiedziałem(am) się, że moje dziecko nękało inne dziecko. Znam wersję swojego dziecka, ale proszę mi powiedzieć, co Państwo wiedzą o sytuacji. Kogo jeszcze dotyczy ta sprawa? Czy taka sytuacja zdarzyła się wcześniej?”
- „Chcę, aby _____ przeprosił(a) pokrzywdzone dziecko i proszę o pomoc w ustaleniu najlepszego sposobu”.
- „Wiem, że moje dziecko zrobiło coś złego i że przeprosiło drugie dziecko. Chcę zapytać, jakie działania zostaną podjęte w klasie w związku z zaistniałą sytuacją. Jak możemy się upewnić, że moje dziecko i to drugie dziecko będą czuły się bezpiecznie, wracając do szkoły?”

krok | czwarty

Dalsze działania

- 1. Jednoznacznie określ konsekwencje.** Jeśli do tej pory nie określiłeś(aś) konsekwencji za nękanie, zrób to teraz i wyegzekwuj je. Wykaż się stanowczością w egzekwowaniu konsekwencji. Dostosuj działania do powagi wydarzenia.
- 2. Zaangażuj się w sprawy dziecka w Internecie i poza nim.** Śledź uważnie działania swojego dziecka w Internecie i na telefonie komórkowym. Upewnij się, że postępowanie dziecka jest zgodne z zasadami panującymi w Waszej rodzinie.
- 3. Porozmawiaj z dyrektorem szkoły dziecka.** Dowiedz się, co robi szkoła, aby stworzyć pozytywny klimat, w którym dziecko będzie się czuło bezpiecznie

Jeśli musisz skontaktować się z rodzicem dziecka nękanego przez Twoje dziecko:

- „Bardzo mi przykro. Właśnie się dowiedziałem, że mój syn / moja córka rozsiewał(a) plotkę o Państwa dziecku. Moje dziecko rozumie już, że to całkowicie niedopuszczalne. Chcę zapewnić Pana/Pani dziecko, że _____ chce je przeprosić, kiedy tylko Pana/Pani syn/córka będzie gotowe przyjąć przeprosiny. Zrobimy wszystko, co możliwe, aby to nigdy się nie powtórzyło”.



i komfortowo oraz będzie w stanie się uczyć. Zapytaj, czy program nauki obejmuje radzenie sobie z sytuacjami społecznymi i emocjonalnymi związanymi z nękaniami. Możesz również zapytać, czy w programie są warsztaty dotyczące rozwiązywania konfliktów.

- 4. Rozważ skorzystanie z pomocy psychologa.**

W poważnych lub długotrwałych przypadkach konsultacja psychologiczna może pomóc określić przyczyny zachowania dziecka oraz ułatwić mu znalezienie lepszych sposobów reagowania i wyrażania emocji.