

Jak pomóc dziecku nie stać się ofiarą przemocy?¹

Psycholodzy nie są zgodni, co decyduje, że człowiek staje się ofiarą przemocy. Jedni mówią, że w niesprzyjających okolicznościach każdy może stać się kozłem ofiarnym, inni przekonują, że odrzucone przez grupę dziecko musi nosić w sobie jakiś problem - jest bardzo nieśmiało lub agresywne, nie potrafi nawiązywać kontaktów z rówieśnikami. To, kto ma rację, jest jednak bez znaczenia - ważne, że dziecku można pomóc. Jak?

Po pierwsze: wiedzieć, czym jest przemoc

Koordynatorzy programu edukacyjnego 'Szkoła bez przemocy' podają taką definicję: przemoc to bicie, kopanie, popychanie, niszczenie rzeczy, plucie, zamykanie w pomieszczeniach. To też przezywanie, wyśmiewanie, poniżanie, grożenie, obgadywanie, szantażowanie, wrogie gesty i izolacja.

Każda forma przemocy wymaga interwencji dorosłego. Jakiej - zależy od okoliczności. Interwencją może być:

- rozmowa z dzieckiem, które skarży się, że jest przezywane (można wspólnie zastanowić się, jak powinno zareagować, poszukać akceptowanego przez dziecko rozwiązania). Interwencją nie jest powiedzenie: 'Musisz jakoś to rozwiązać' - to pozostawienie dziecka samego z problemem;
- rozmowa z wychowawcą lub szkolnym pedagogiem (dobry wychowawca, wiedząc, że jakieś dziecko jest przez klasę odtrącane, może delikatnie włączać je w życie grupy, aranżując np. wspólne przedsięwzięcie, w którym nie lubiane dziecko odegra ważną rolę);
- doprowadzenie do rozmowy pomiędzy ofiarą a jej prześladowcą w obecności dorosłego - nauczycielki, pedagoga lub psychologa szkolnego (raczej nie rodziców). Takie mediacje dają możliwość powiedzenia obojgu dzieciom o tym, jak się czują, ofiara ma szansę usłyszeć przeprosiny. Gdy interwencja ogranicza się do wychowawczej rozmowy dorosłego z dzieckiem, sprawa pomiędzy dziećmi nie jest rozwiązana
- zgłoszenie sprawy na policję - niezbędne, gdy doszło do przestępstwa (np. wymuszenie, pobicie, groźby, prześladowanie, niszczenie rzeczy, molestowanie seksualne). Nawet jeśli nie uda się odnaleźć sprawcy napadu, dziecko nie zostanie z poczuciem bezsilności. Można poprosić, żeby przesłuchanie odbyło się na terenie szkoły. Zawsze - w obecności rodziców lub pedagoga.

Uwaga: dzieci, zarówno 'oprawcy', jak i 'ofiary', mają tendencję, by na rutynowe pytanie dorosłych: 'Co wy wyprawiacie?', odpowiadać: 'A, my się tylko tak bawimy'. Zawsze można powiedzieć, że popychanie kogoś na ścianę to nie jest zabawa, i zaproponować rozmowę o tym, jak inaczej można się bawić.

Po drugie: słuchać

Wiele dzieci i większość nastolatków, nawet gdy mają dobry kontakt z rodzicami, nie mówi im o swoich kłopotach z rówieśnikami. Powód? Skrępowanie, wstyd, upokorzenie, obawa przed niezrozumieniem, niewiara, że rodzice potrafią pomóc, niechęć do martwienia ich. Dwa tygodnie temu prof. Hanna Świda-Ziemba mówiła w wywiadzie dla 'Wysokich Obcasów', że około 13. roku życia światy dorosłych i ich dzieci się rozjeżdżają. Dla nastolatka najważniejszy staje się świat rówieśniczy. Nie licz na to, że dziecko w tym wieku samo powie ci o swoich problemach.

Co wobec tego robić?

Mimo wszystko rozmawiać. Raczej słuchać, niż mówić; pytać, a nie udzielać rad. Nie bagatelizować i nie wyśmiewać kłopotów, z których dziecko się zwierza, nawet gdy wydają się błahе. Wykorzystywać głośnie wydarzenia, artykuły w prasie do rozmowy na trudne tematy – o przemocy, także seksualnej, o sposobach rozwiązywania konfliktów, o tym, jak można radzić

¹ „Czasem czytaj pamiętnik”, rozmowa J. Skolińskiej z E. Siesicką, psychologiem. W.O. nr 45 (395).

sobie z różnymi trudnymi sytuacjami. Pamiętaj: jeśli w twoim domu seks jest tematem tabu, rośnie prawdopodobieństwo, że twojemu dziecku trudno będzie nie tylko się zwierzyć, ale w jakikolwiek sposób uporać się z molestowaniem seksualnym.

Co oprócz rozmowy?

Obserwacja. Jeśli twojego dziecka nie odwiedza nikt ze szkolnych kolegów, to jest to niepokojący sygnał. Także jeśli nagle ociąga się z porannym wstawaniem do szkoły lub nie chce wychodzić na osiedlowe podwórko.

Jeżeli dziecko nie chce rozmawiać albo bagatelizuje nasze obawy, warto nawiązać kontakt ze szkołą i prosić (wychowawcę, pedagoga, psychologa, nauczycieli, panią woźną) o podzielenie się ich obserwacjami na temat nastroju i kontaktów dziecka z kolegami.

Często więcej wiemy o problemach rówieśników naszych dzieci niż o nich samych. Gdy dziecko wchodzi w nowe środowisko (w klasie, klubie sportowym itp.), zawrzyj pakt z innymi rodzicami - poproś, by mówili ci, gdy będą wiedzieć, że twoje dziecko ma kłopoty: wagaruje, pije, jest zaczepiane przez jakiegoś osiłka. Często inni wiedzą dużo o naszych dzieciach, ale krępują się powiedzieć o trudnych sprawach. Bezpośrednie relacje z innymi rodzicami mają jeszcze jedną zaletę: jeśli twoje dziecko wejdzie w konflikt z ich dzieckiem, łatwiej wam będzie znaleźć rozwiązanie.

Po trzecie: budować poczucie własnej wartości

Dziecku, które ma niskie poczucie własnej wartości, trudniej przychodzi sprzeciw wobec złego traktowania go. Tak jakby uważało, że zasługuje na zaczepki i wyzwiska. Jak wzmacniać w dzieciach poczucie własnej wartości.

- Przebywając razem, robiąc coś razem - gdy dziecko czuje, że rodzicom przebywanie z nim sprawia przyjemność, że jego towarzystwo jest dla nich atrakcyjne - rośnie jego poczucie własnej wartości.
- Pomóc polubić siebie, wskazując mocne strony, np. chwalać dziecko za konkretne zachowania i osiągnięcia. Zamiast mówić: 'Jesteś grzeczny', powiedzieć: 'Bardzo miło przywitałeś się z koleżanką, zobacz, jaką jej tym sprawiłeś przyjemność' lub 'Świetnie strzelasz bramki'.
- Pamiętać, że szkoła nie jest jedynym obszarem, gdzie dziecko może sprawdzić się w relacjach z rówieśnikami - są kluby sportowe, zajęcia artystyczne itp. Warto poszukać takich miejsc.
- Dawać dziecku prawo do własnego zdania i szanować je.

Po czwarte: uczyć samoobrony

Nie tego, jak odparować cios, choć ta umiejętność też się przydaje. Warto uczyć dzieci stawiania granic, mówienia 'nie' - także dorosłemu - gdy ktoś robi coś, na co ono się nie zgadza. Jeśli oczekujesz od dziecka całkowitego posłuszeństwa, tego, żeby było zawsze grzeczne i miłe, trudniej przyjdzie mu zaprotestować, gdy ktoś będzie je krzywdził.

Upewnij się, czy córka wie, co zrobić, jeśli ktoś - dorosły albo rówieśnik - uszczypnie ją w pupę; czy syn wie, jak zareagować, jeśli wyższy o głowę kolega 'przypadkowo' go szturchnie, przechodząc.

Porozmawiajcie o różnych sytuacjach, które mogą się wydarzyć, przećwiczcie na sucho, jak na nie reagować. Gdy zaczepi je ktoś na ulicy, niech poprosi o pomoc pierwszą napotkaną dorosłą osobę albo zadzwoni domofonem przy drzwiach klatki - to często wystarczy, by wystraszyć napastnika.

Można ćwiczyć i omawiać sytuacje, które nas i nasze dzieci mogły niepokoić. Porównywać nasze doświadczenia i generować pomysły mogące pomóc w rozwiązaniu skomplikowanych problemów, ale uwaga: trzeba to robić tak, by jednocześnie nie budować poczucia nieustannego zagrożenia.

Po piąte: rozważyć zmianę środowiska

Zmiana szkoły to ostateczność, ale czasami warto wziąć pod uwagę to rozwiązanie, bo dziecko, które nie umiało odnaleźć się w jednym środowisku, w innym może rozkwitnąć. Warto zmienić szkołę, gdy dziecko jest prześladowane, nauczyciele przymykają na to oczy, a pozostałe dzieci są zastraszone i nie można liczyć na ich wsparcie. Albo kiedy widzimy, że dzieciak ma już przyklejoną etykietkę i bez względu na to, co zrobi i co by zrobili inni, i tak tylko on będzie widoczny i karcony.

Judo, karate, nauka samoobrony mogą pomóc, dodając dziecku poczucia pewności siebie, a także zapewniając nowe środowisko. Warto wybrać takie zajęcia, gdy jest pewność, że dziecko zrozumie filozofię tych sportów i będzie w stanie ją stosować. W przeciwnym wypadku łatwo może stać się stroną agresywną i sprawdzać nowe umiejętności na słabszych kolegach.