

Drodzy Rodzice,

Szkoła powinna być miejscem bezpiecznym i przyjaznym dla każdego ucznia. Niestety, zdarzają się sytuacje, w których dzieci doświadczają nieodpowiednich zachowań ze strony dorosłych – w tym nauczycieli. Zastraszanie, krzywdzące komentarze, poniżanie lub niesprawiedliwe traktowanie mogą negatywnie wpłynąć na rozwój dziecka, jego poczucie wartości i zdrowie psychiczne.

Jeśli podejrzewacie, że Wasze dziecko może być ofiarą takiej sytuacji, warto wiedzieć, jak skutecznie je wspierać.

1. Jak rozpoznać, że dziecko doświadcza zastraszania?

Nie każde dziecko otwarcie mówi o swoich trudnościach, dlatego ważne jest, aby zwracać uwagę na pewne sygnały:

Niechęć do chodzenia do szkoły, unikanie lekcji z konkretnym nauczycielem.

Obniżony nastrój, płaczliwość, wybuchy złości lub nagłe zmiany w zachowaniu.

Skargi na bóle głowy, brzucha, nudności – szczególnie przed wyjściem do szkoły.

Brak pewności siebie, poczucie, że „nic mu się nie udaje”.

Obniżone wyniki w nauce i trudności z koncentracją.

Wycofanie z kontaktów rówieśniczych.

2. Jak rozmawiać z dzieckiem?

Bądź spokojny i otwarty – nie oceniaj, nie mów „na pewno przesadzasz”, tylko słuchaj.

Zadawaj otwarte pytania, np.:

Co się wydarzyło?

Jak się czułeś/aś w tej sytuacji?

Czy próbowałeś/aś komuś o tym powiedzieć?

Zapewnij dziecko, że to nie jego wina – dzieci często obwiniają siebie za sytuacje, w których czują się niesprawiedliwie traktowane.

Daj dziecku przestrzeń do wyrażenia emocji – nie każdy jest gotowy od razu mówić o trudnych doświadczeniach.

3. Jakie kroki podjąć?

Dokumentuj sytuacje – zapisuj konkretne zdarzenia, daty, reakcje dziecka.

Porozmawiaj z innymi rodzicami – sprawdź, czy inne dzieci również mają podobne doświadczenia.

Skontaktuj się z wychowawcą lub psychologiem szkolnym – wspólnie poszukajcie rozwiązania.

Jeśli problem się utrzymuje, zgłoś sprawę do dyrektora szkoły – nauczyciel ma obowiązek zapewnić uczniom bezpieczeństwo i godne traktowanie.

4. Jak wspierać dziecko na co dzień?

Wzmacniaj poczucie wartości dziecka – przypominaj mu o jego mocnych stronach i sukcesach.

Nie bagatelizuj problemu – dziecko musi wiedzieć, że traktujesz jego uczucia poważnie.

Buduj otwartą komunikację – pokazuj, że zawsze może do Ciebie przyjść z problemem.

Zachęcaj do aktywności, które wzmacniają pewność siebie – sport, sztuka, zajęcia dodatkowe.

Wspieraj relacje rówieśnicze – rówieśnicy mogą być ważnym wsparciem w trudnej sytuacji.

5. Pamiętaj!

Wasza reakcja ma ogromne znaczenie. Wspierając dziecko, nie tylko pomagacie mu przetrwać trudną sytuację, ale także uczycie je, że ma prawo do szacunku i może zawsze liczyć na Wasze wsparcie. W razie potrzeby skontaktujcie się ze szkolnym psychologiem – razem znajdziemy najlepsze rozwiązanie dla Waszego dziecka.