

Wskazówki dla Rodziców

Prześladowania nigdy nie wolno akceptować. To nie jest normalna część dorastania.

Dzieci i młodzi ludzie będą się ze sobą kłócić; nie będą się zgadzać na temat tego, co jest "cool" a co nie jest i niekoniecznie muszą polubić lub zaprzyjaźnić się z każdą nowo poznaną osobą, z wielu powodów. I to *może* być normalną częścią dojrzewania, ale jeśli porostawione bez nadzoru, może prowadzić to przypadków prześladowania.

Każde dziecko ma prawo do tego, by czuć się bezpiecznie, w szkole, w lokalnym klubie młodzieżowym czy w domu. Aby tak było, rodzice powinni być czujni na sygnały, które mogą wskazywać, że ma miejsce prześladowanie.

Co można nazwać prześladowaniem?

- Przezywanie, dokuczanie, poniżanie lub zastraszanie
- Uderzenie, podstawienie nogi czy kopnięcie
- Bycie okradzionym lub gdy nasza rzecz została zniszczona
- Bycie ignorowanym, poniżanym lub bycie celem pogłosek i plotek
- Otrzymywanie złośliwych wiadomości tekstowych lub e-maili
- Bycie gnębionym z powodu tego, kim jesteś lub za kogo jesteś uważany

Co może wskazywać na to, że moje dziecko jest prześladowane?

- Dzieci zamykają się w sobie
- Mają zadrapania i siniaki, dla których trudno znaleźć wyjaśnienie
- Nie chcą iść do szkoły lub mają problemy z materiałem szkolnym
- Nie chcą wyjść na dwór bawić się z przyjaciółmi
- Zmieniły swoją trasę do szkoły
- Narzekają na bóle głowy, brzucha i inne dolegliwości
- Łatwo wpadają w przegněbienie, są płacliwe, rozdrażnione lub zachowują się w dziwny, niecodzienny sposób

Ta lista nie jest w żadnym wypadku kompletna. Jako rodzic, będziesz wiedział lepiej niż ktokolwiek inny, jeśli zajdzie zmiana w zachowaniu Twojego dziecka.

Więc, co powinienem zrobić?

Nie panikuj i postaraj się zachować jasność umysłu.

Powiedzenie komuś, że jest się prześladowanym, wymaga wielkiej odwagi i pomimo tego, że jest to istotny krok dla każdego dziecka lub młodej osoby, nie należy on do najłatwiejszych. Mniej to na uwadze.

Jeśli Twoje dziecko nie zwróciło się do Ciebie ale obawiasz się, że może doświadczać prześladowania, poświęć czas na rozmowę z nim i dowiedz się, jak się czuje. Jeśli dziecko nie czuje się pewnie rozmawiając na ten temat z Tobą, zachęć je do rozmowy z nauczycielem lub inną dorosłą osobą, lub daj im namiar na Linie ds. Prześladowania dla Dzieci, gdzie mogą przeprowadzić poufną rozmowę z dorosłym.

Jeśli Twoje dziecko zwierzy Ci się, że jest prześladowane, Twoja odpowiedź jest istotna. Ważne jest, abyś słuchał. Spróbuj dowiedzieć się więcej na temat tego, co się stało; kto był zamieszany, jakiego rodzaju prześladowania doświadczyły, oraz gdzie i kiedy to miało miejsce. Nie chodzi tu tyle o ustalenie ciągu wydarzeń, ile bardziej o zachęcenie do mówienia i do słuchania. Zapytaj, co

chciałyby, aby się stało i ustalcie razem kolejny krok. Dzieci i młodzież ogólnie nie mają zdolności do radzenia sobie z prześladowaniem na własną rękę, więc rada by 'rozwiązać to samemu' czy 'oddać im' naprawdę nie pomaga.

Jak mogę to powstrzymać?

Gdy lepiej poznasz sytuację, powinieneś rozważyć szereg kroków, by zdecydować się na najlepszą możliwość dla Twojego dziecka. Rodzice, co zrozumiałe, wpadają w złość i przegnębienie kiedy słyszą, że ich dziecko jest prześladowane, ale działanie pod presją chwili rzadko pomaga w problemie, więc postaraj się zachować zimną krew.

- Nigdy nie próbuj radzić sobie z prześladowcami na własną rękę – to może pogorszyć sytuację
- Zaangażuj swoje dziecko i przedyskutuj, jak chciałoby rozwiązać sytuację – pozwól im poczuć, że mają pewną kontrolę nad sytuacją. Słuchaj.
- Umów się na rozmowę z nauczycielem lub dorosłym, w towarzystwie którego Twoje dziecko czuje się dobrze
- Jeśli musisz porozmawiać z sąsiadem lub z innym rodzicem, zrób to taktownie i ostrożnie
- Spokojnie powiedz w szkole, klubie lub organizacji, co się dzieje, co Twoje dziecko chciałoby zrobić i przedyskutuj wspólne z nimi działania, które moglibyście podjąć
- Poproś o kopię ich kodeksu anty – prześladowczego. Będą potrzebowali czasu na zbadanie przypadku prześladowania, więc zanotuj, co mają zamiar zrobić w tej sprawie i ustal datę na zrewidowanie sytuacji
- Bądź 'natarczywym rodzicem' jeśli musisz być, ale pamiętaj, że większość dzieci i młodzieży chciałaby zakończyć sprawę bez niepotrzebnego hałasu.

Gdzie mogę otrzymać więcej informacji?

- *respectme* współpracuje ze wszystkimi dorosłymi, którzy mają wpływ na życie dzieci i młodzieży, aby nauczyć ich umiejętności i pewności w radzeniu sobie z prześladowaniem. Na naszych darmowych wieczorowych treningach oferujemy praktyczne rady i pomoc w zakresie rozpoznawania przypadków prześladowania i podejmowania kroków w celu radzenia sobie z nimi. Możemy doradzić w takich sprawach, jak czego szukać w kodeksie anty-prześladowczym organizacji, oraz na temat kroków, które możesz podjąć by osiągnąć zadowalający wynik.
- Dalsze informacje można znaleźć na stronie *respectme*: www.respectme.org.uk
Możesz również skontaktować się z *respectme* telefonicznie pod numerem 0844 800 8600 lub mailowo: enquire@respectme.org.uk
- Jeśli martwisz się o swoje dziecko i chciałbyś z kimś porozmawiać na osobności, możesz zadzwonić pod Linie dla Rodziców w Szkocji pod numer 0808 800 2222
- Jeśli Twoje dziecko jest prześladowane i chciałoby porozmawiać poufnie z dorosłą osobą, może skontaktować się z Linie ds. Prześladowania dla Dzieci pod numerem 0800 44 1111. Linie są czynne od poniedziałku do piątku od 11.30 -22.00 oraz w soboty i niedziele od 14.00 – 20.00.