

USTRAHOVANJE

dr. Mateja Hudoklin, spec. klin. psih.

Mama sedemletnika mi je pripovedovala, da so bili doma zelo zaskrbljeni, ko je otrok nekoč iz šole prišel ves vznemirjen. Na poti domov v avtu ni želel povedati, kaj je narobe. Doma pa je po kosilu le spregovoril, da se nanj spravljata dva starejša fanta iz šole. Grozita mu, da ga bosta pretepla, če jima ne izroči denarja; če pa bo komu povedal, bosta pretepla tudi njegovo mlajšo sestrico.

Kaj je ustrahovanje

Morda se nam opisana situacija ali pa situacija, objavljena v stripu v Cicibanu, zdi skoraj filmska, vendar pa je žal to realnost nekaterih naših otrok. Govorimo o ustrahovanju (angl. bullying), ki predstavlja namerno, ponavljajoče se in s pozicije moči izvajano vedenje otroka nad drugim otrokom. Namen tega, ki ustrahuje, je, da s fizično silo ali nasilnimi besedami pri drugem otroku povzroči bolečino in trpljenje. Ustrahovanje se lahko pojavlja v enkratnem dogodku ali pa se ponavlja, in sicer v različnih oblikah – lahko gre za agresivno, manipulativno ali izključevalno vedenje. Nasilje je lahko fizično, psihično ali socialno, poteka lahko v živo ali preko spleta. Otroci, ki ustrahujejo, so običajno tisti, ki imajo v družbi vrstnikov določen status, so fizično močnejši ali pa so med vrstniki priljubljeni. Ustrahovanju pa so bolj izpostavljeni tisti otroci, ki so zaradi določenih lastnosti bolj ranljivi – npr. otroci, ki so bolj sramežljivi in socialno manj spretni, otroci, ki prihajajo iz revnejših družin, lahko so to otroci s posebnimi potrebami oziroma otroci, ki v nečem odstopajo od večine.

Kako vemo, da je naš otrok žrtev ustrahovanja?

Nekateri otroci o svoji stiski povedo, pri drugih pa lahko stisko prepoznamo posredno in potrebujejo več spodbude in časa, da nam zaupajo, kaj se jim dogaja. Pri otroku lahko opazimo fizične znake, npr. modrice in odrgnine. Lahko pride domov s polomljenimi stvarmi ali raztrganimi oblačili. Otroka je lahko strah

odhoda v šolo, morda tja noče hoditi sam. Morda v šolo k pouku sploh ne želi iti. Lahko se pojavi povečana tesnoba ali razdražljivost. Lahko postane pretirano pozoren na dogajanje okoli sebe. Morda se pojavijo težave s spanjem, nočne more, glavoboli ali bolečine v trebuhu. Lahko postane nenavadno skrivnosten. Včasih se pojavijo izbruhi jeze ali sam postane bolj nasilen do drugih. Znaki so različni, podobni znaki pa se lahko pojavljajo tudi pri nekaterih drugih težavah otrok (npr. pri učni neuspešnosti ali konfliktih z vrstniki). Zato si je najprej treba vzeti čas in otroka opazovati in poslušati, kaj nam sporoča.

Kaj lahko naredijo starši, kadar je otrok žrtev ustrahovanja?

Če sumite, da je otrok žrtev ustrahovanja, se je treba z njim najprej mirno in potrpežljivo pogovoriti. Poslušajmo, kaj nam pripoveduje. Pomembno je, da mu verjamemo in to tudi povemo. Prav tako otroku zagotovimo, da ni njegova krivda in odgovornost, da se ta vrstnik tako obnaša do njega, hkrati pa ga pomirimo in mu zagotovimo, da mu bomo pomagali. Če do ustrahovanja prihaja v šoli, je treba o tem šolo obvestiti in se najprej pogovoriti z otrokovim učiteljem oziroma učiteljico. Sami tovrstnih situacij ne moremo reševati, ustrahovanje morajo nasloviti tudi v šoli. Hkrati pa otroku nudite potrebno podporo in tolažbo in morda poiščete tudi kakšno drugo pomoč, če jo otrok potrebuje. Pomembno je, da otrok ve, da se bo sčasoma počutil bolje.

Kaj storimo, če ugotovimo, da naš otrok ustrahuje druge?

Če se izkaže, da je vaš otrok ustrahoval druge ali pa je sodeloval pri tem skupaj z drugimi otroki, so razlogi za to lahko različni. Pomembno si je zapomniti, da otrok sam po sebi zaradi tega ni slab ali zloben. Raziščemo razloge, ki tičijo za takšnim vedenjem. Lahko si želi otrok sprejetja v vrstniško skupino oziroma potrditve s strani vrstnikov, lahko si želi dodatne pozornosti ali pa se enostavno ne zna spoprijemati z lastnimi čustvi (npr. jezo ali strahom). Starši otroku lahko pomagamo, da spremeni svoje vedenje in preneha z ustrahovanjem. Z njim se več pogovarjamo in ga poslušamo. Kako se počuti v šoli? Kaj se dogaja v odnosih z

vrstniki? Z otrokom se pogovarjamo o različnih – bolj zdravih – načinih spoprijemanja z neprijetnimi situacijami in čustvi. Pogovarjamo se o tem, kako se ob takšnem vedenju počutijo drugi otroci. Pomembno je tudi, da ima otrokovo ustrahovanje drugih primerne, nenasilne posledice (npr. omejevanje njemu prijetnih aktivnosti). Takšno vedenje otroka je priložnost tudi za starše, da se zazrejo vase in z opazovanjem sebe ugotovijo, ali morda s svojim vedenjem otroku nudijo neustrezen model.