

Hvað geta foreldrar gert?

Verði foreldrar varir við erfiða eða breytta hegðun hjá barninu eða annað sem bendir til að nemandanum líði illa er mikilvægt að kanna málið. Allir sem hafa vitneskju um hvers konar líkamlegt eða andlegt ofbeldi meðal nemenda ber að tilkynna það. Starfsmönnum ber að hjálpa geranda og þolanda.

Forvarnir heima

Vitað er að góð sjálfsmynd hjálpar börnum að eiga í góðum samskiptum við aðra. Það er því mikilvægt að foreldrar hlúi vel að hæfileikum barnsins frá barnæsku, setji þeim mörk og sýni þeim ást og umhyggju. Manneskjan mótast af því umhverfi sem hún vex í og því er mikilvægt að foreldrar og börn eigi í jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum. Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna hvað snertir víðsýni og umburðarlyndi. Góð samskiptahæfni er ekki nokkuð sem verður til að sjálfu sér, hana þarf að kenna og rækta líkt og hverja aðra hæfni.

Ráð til foreldra í forvarnarskygni:

- Verjum tíma með börnunum það sýnir þeim að þau eru mikilvæg
- Kennum þeim að þau beri ábyrgð t.d. með því að láta þau hafa verkefni að vera treyst fyrir verkefnum styrkir sjálfsmynd þeirra.
- Hlustum á börnin og sýnum áhugamálum þeirra og vináttutengslum áhuga og skilning.
- Styðjum þau til að finna hæfileika sína og hjálpum þeim að rækta þá jafnvel þó svo að þessir hæfileikar séu langt fyrir okkar eigin getu sem foreldrar.
- Hjálpum börnunum að vera félagslega virk með því að hvetja þau til að bjóða vinum heim, fara út að leika eða fara í heimsókn.
- Vörumst fordóma um menn eða málefni

Hvað geta foreldrar gert þegar barnið þeirra er þolandi:

- Hlustað vel á barnið og talað mjög reglulega við það
- Brugðist við vanda barnsins með skilningi, þolinmæði og umhyggju
- Látið barnið finna að það á ekki sök á eineltinu
- Haft samband við umsjónarkennara og/eða stjórnendur skólans

- Hrósað barninu fyrir að hafa þor til að segja frá erfiðleikum sínum
- Haft trú á barninu og staðið með því
- Hjálpað barninu að öðlast sjálfstraust og trú á að það geti ráðið við vandann
- Fylgst vel með líðan barnsins
- Haldið ró ykkar og gerið ekkert án yfirvegunar Mikilvægt er að barnið finni að þið hafið stjórn á aðstæðum
- Gerið ráð fyrir tilfinningalegum viðbrögðum frá barninu
- Litið á vandamálið sem eitthvað sem þarf að leysa og þið getið lært af

Hvað geta foreldrar gert þegar þeirra barn er gerandi:

- Haft samband við skólann en þar er hægt að setja í gang viðeigandi aðgerðir
- Hrósað barninu fyrir að segja frá
- Reiði og skammir duga skammt. Árangursríkara er að setjast niður og ræða málin
- Skýrt út fyrir barninu að það sé ólíðandi að særa aðra, bæði líkamlega og andlega
- Gefið skýr skilaboð um að einelti sé alvarlegt mál og barnið eigi að hætta því
- Fengið barnið til að setja sig í spor þolenda og ímyndað sér hvernig þeim líður því þannig eflum við samkennd barnsins með öðrum
- Skoðað eigin hegðun og hegðun annarra í fjölskyldunni
- Rætt um hvernig barnið geti bætt fyrir hegðun sína og hvernig það geti látið þolandanum líða betur
- Kennt börnunum að bera virðingu fyrir öðrum, skoðunum og tilfinningum annarra og sýna umburðarlyndi
- Verið í góðu sambandi við kennara barnsins og fylgst með framgangi málsins.
- Fylgst vel með hvernig barnið ver frítíma sínum og með hverjum
- Það er mikilvægt að barnið viti að foreldrarnir eru í sambandi við skólann og fylgjast með framvindu málsins