

## **Jak rodzice mogą zapobiegać przemocy rówieśniczej?**

Przemoc rówieśnicza to nie tylko fizyczne bójki – to również wykluczanie z grupy, wyśmiewanie, przezywanie, rozsiewanie plotek czy nękanie w sieci. Jej skutki mogą być bardzo poważne – wpływają na samoocenę dziecka, jego relacje i zdrowie psychiczne.

Dobra wiadomość? Rodzice mają ogromny wpływ na zapobieganie przemocy.

### **1. Buduj bezpieczną relację z dzieckiem**

Zadbaj, by Twoje dziecko wiedziało, że zawsze może do Ciebie przyjść – z każdym problemem. Reaguj spokojnie, bez oceniania. Dzieci, które czują wsparcie w domu, rzadziej padają ofiarą przemocy, ale też rzadziej stają się sprawcami.

### **2. Rozmawiaj o emocjach i granicach**

Ucz dziecko, jak rozpoznawać i nazywać emocje – swoje i innych. Mów o tym, że każdy ma prawo do szacunku, że „nie” znaczy „nie”, i że krzywdzenie innych nigdy nie jest w porządku – nawet „dla żartu”.

### **3. Zainteresuj się światem dziecka**

Pytaj, z kim spędza czas, jak czuje się w szkole, na przerwach, w sieci. Nie wypytuj nachalnie – raczej słuchaj i bądź obecny. Czasem krótkie rozmowy codziennie rano i wieczorem znaczą więcej niż wielogodzinne „pogadanki”.

### **4. Reaguj na sygnały**

Zmiana nastroju, wycofanie, niechęć do szkoły, częste bóle brzucha czy głowy – to mogą być znaki, że coś jest nie tak. Nie ignoruj ich. Dzieci często nie mówią wprost o przemocy – trzeba ich słuchać między wierszami.

### **5. Współpracuj ze szkołą**

Jeśli zauważysz coś niepokojącego, nie bój się kontaktu z wychowawcą czy pedagogiem. Szkoła i dom powinny grać do jednej bramki. Razem można działać więcej.

### **6. Bądź wzorem**

Dzieci uczą się najczęściej przez obserwację. Pokaż, jak rozwiązywać konflikty bez agresji, jak mówić o emocjach i jak okazywać empatię.

Przemocy można zapobiegać – ale wymaga to uważności, rozmowy i zaangażowania. Każdy krok w stronę budowania empatycznego domu to inwestycja w bezpieczniejsze relacje dziecka w szkole i poza nią.