

Miten autat lastasi kohtaamaan kiusaamisen



A Training By



**Jasmin Roy
Sophie Desmarais**

FOUNDATION

POWERED BY



Jos lastasi kiusataan

- Tarkkaile merkkejä, kuten koulun välttelyä, uniongelmia, ahdistusta tai masennusta, energisyyden puutetta, vatsakipuja, jatkuvaa stressiä matkapuhelimen käytöstä ja koulumenestyksen heikentymistä.
- Tue lastasi painostamatta häntä.
- Pyri keskustelemaan avoimesti hänen kanssaan. Voit myös kertoa hänelle innostavista roolimalleista, tai jakaa videoita tai podcasteja ihmisten selviytymisestä innovatiivisin keinoin.
- Opetta lapsellesi, että hän ilmoittaa kiusaamisesta opettajalle tai luotettavalle aikuiselle.

Jos epäilet, että lapsesi kiusaa muita

- Tarkkaile sellaisia merkkejä, kuten jatkuvia loukkauksia, leuhkimista, toisten nöyryyttämistä huumorin varjolla, empatian puutetta tai loukkaantumista herkästi.
- Opetta lastasi ilmaisemaan mielipiteensä kunnioittavasti ja kunnioittamaan muiden mielipiteitä.
- Ole hyvä roolimalli lapsellesi ja malli kunnioittavalle käytökselle.
- Puhu lapsesi kanssa kiusaamisen negatiivisista seurauksista. Esimerkiksi muiden loukkaamisesta, mielensä pahoittamisesta, heidän ihmissuhteidensa vahingoittamisesta sekä pitkäaikaisten ongelmien aiheuttamisesta.

Yleisiä ohjeita vanhemmille

- Pidä silmällä lapsesi käytöstä ja tarkkaile mahdollisten muutosten varalta.
- Älä menetä kiinnostustasi lapsesi elämää kohtaan.
- Ole hyvä roolimalli lapsellesi.
- Opetta lapsellesi kiusaamisesta ilmoittamisen tärkeys.
- Rohkaise lastasi luomaan positiivisia ihmissuhteita ja puolustamaan oikeutta.

Lisäresursseja

<https://fondationjasminroy.com/en/initiative/information-guide-for-parents-on-school-violence-and-bullying/>