

Як допомогти дитині, якщо вона – жертва булінгу

Діти, які стали жертвами булінгу, соромляться про це говорити і часто звинувачують самих себе. Вони почуваються безпорадними та вважають, що з ними щось не так. Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

- 1. Заспокойтесь і лише після цього починайте розмову з дитиною.**
- 2. Дайте зрозуміти, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати і захистити.**
- 3. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її в тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.**
- 4. Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, в цей момент вона вразлива. Будьте терплячими і делікатними.**
- 5. Спробуйте з'ясувати все, проте не допитуйтеся, не повторюйте одні і ті ж запитання по кілька разів.**
- 6. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час поряд з дорослими, не залишатися після уроків тощо).**
- 7. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоби повідомити про агресивну поведінку щодо когось вчителю або друзям. Поясніть різницю між «пліткуванням» та «підслуванням» про своє життя чи життя друга/однокласника.**
- 8. Розпитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині. Запропонуйте свій варіант.**
- 9. Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків.**
- 10. Спільно з дитиною шукайте способи реагування на булінг.**
- 11. Обговоріть, до кого дитина може звертатися по допомогу в школі: психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.**
- 12. Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила в ситуацію булінгу. Рекомендуємо звернутися з цим питанням до дитячого психолога.**
- 13. Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.**
- 14. Поясніть дитині, що зміни відбуватимуться поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.**

Пам'ятайте: ваша мета – припинити насильство, а не покарати винних. Всі сторони конфлікту потребують часу, щоби скорегувати свою поведінку.