

ПОРАДИ ПРО БУЛІНГ, ЯКІ МОЖУТЬ СТАТИ БАТЬКАМ У НАГОДІ.

ВЕДІТЬ ЩОДЕННИК ПОДІЙ

Фіксуйте в ньому кожен епізод булінгу, про який ви дізнаєтеся: що саме сталося, хто був присутній, хто брав безпосередню участь, хто був свідком, що казали і як діяли ті, хто був поруч.

Переконайтеся, що ви записуєте все, що переживає ваша дитина, а також дати та час інцидентів.

Також записуйте, з ким ви говорили про знущання та як вони планують вирішити проблему.

Записуйте факти ваших дій, зустрічей, їх короткий зміст. Такий щоденник допоможе вам утримувати лінію подій і може принести користь на подальших етапах боротьби за права вашої дитини. Адже булінг – це постійне цькування і щоденник покаже, наскільки воно є систематичним.

ВЗАЄМОДІЙТЕ ЗІ ШКОЛОЮ

Про проблему цькування та булінгу ви можете говорити з класним керівником дитини, іншими вчителями, соціальним педагогом, шкільним психологом, завучем з виховної роботи і директором.

Найважливіше для дитини – ваша підтримка дитині, рішучість у протидії булінгу та зусилля щоб його зупинити. Ваша готовність продовжувати спілкування зі шкільними посадовими особами повідомляє дитині, що її побоювання справедливі, а її безпека важлива для вас і що дитина вартує вашого часу та зусиль.

СПІЛКУЙТЕСЯ ІЗ ВАШОЮ ДИТИНОЮ, РОЗПИТУЙТЕ ЇЇ

Спілкуючись з дитиною, відкладіть власні почуття та емоції в сторону, сідайте і насправді слухайте те, що говорить ваша дитина. В жодному разі не дорікайте дитині: їй дуже важливо мати поруч близьку людину, яка її підтримує і вміє вислухати. Перепитуйте, щоб впевнитися, що ви правильно зрозуміли, і показати дитині, що ви її чуєте. Запевніть дитину, що булінг, жертвою якого вона стала – це не її провина. Не дозволяйте булінгу панувати у житті вашої дитини. Допоможіть дитині розвинути нові навички в іншій сфері. Наприклад, заохотьте її приєднатися до гуртків чи спортивних секцій, театральних чи художніх студій тощо.

РАЗОМ З ДИТИНОЮ ДОЛАЙТЕ НАСЛІДКИ БУЛІНГУ.

Навчіть

дитину протистояти знущанням. Обговоріть, як дитина може захиститися, якщо це повториться.

Нехай дитина розвиває навички впевненості та налагодження більш здорових дружніх стосунків.

Також зверніться до школи, щоб повідомити про булінг. Якщо у вашої дитини проявляються ознаки виснаження після булінгу: депресія, зниження оцінок чи думки про самогубство, обов'язково зверніться з дитиною до психолога, сімейного лікаря.

В ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ НАМАГАЙТЕСЯ НАПРЯМУ АБО ТЕЛЕФОНОМ СПІЛКУВАТИСЯ З БАТЬКАМИ КРИВДНИКІВ ВАШОЇ ДИТИНИ

Зазвичай у батьків виникає таке бажання, але фахівці не радять так робити. Найчастіше таке спілкування несе негативні наслідки і для вас, і для дітей та дуже рідко розв'язує проблему. Багато батьків припускають, що як тільки вони зателефонують батькам кривдника, то ситуація для їхньої дитини покращиться. Проте насправді, проблема ніколи не вирішується відразу. Це може посилити проблему (як для вас, так і для вашої дитини). Часто, після того, як батьки починають впливати на кривдника, він може посилити свої негативні дії на адресу вашої дитини. Важливо не посилювати відчуття дитини, що вона жертва. Натомість, краще озброїти дитину ідеями для усунення негативного впливу. Вести з дитиною розмови про те, як вона може реагувати наступного разу, коли зіткнеться із ситуацією булінгу, та забезпечити її ідеями, як в майбутньому впоратися із ситуацією.

АРГУМЕНТОВАНО СПІЛКУЙТЕСЯ ІЗ ВЧИТЕЛЯМИ, ШКІЛЬНИМ ПСИХОЛОГОМ, АДМІНІСТРАЦІЄЮ ШКОЛИ

Насамперед зверніться до вчителя вашої дитини, щоб з'ясувати, чи знає він про булінг, та як бачить ситуацію. Вислухайте точку зору вчителя і його думку, як вирішити ситуацію. Порадьтеся з

представниками психологічної служби. З'ясуйте, як вони планують впливати на ситуацію. Продовжуйте слідкувати за ситуацією, доки булінг на адресу вашої дитини не припиниться. Також важливо регулярно спілкуватися зі своєю дитиною, щоб переконатися, що булінг насправді зменшується, і щоб вона відчувала себе безпечно у школі.

ДОМОВЛЯЙТЕСЯ ПРО ЗУСТРІЧ ЗАВЧАСНО

Найбільше шансів вирішити проблему, якщо ви налаштовані на співробітництво під час обговорення ситуації. Намагайтеся зберігати самовладання і вислухати іншу точку зору. Уникайте крику, звинувачень та різноманітних погроз. Натомість дозвольте іншому висловитись.

<https://eo.gov.ua/yak-diiaty-bat-kam-u-vypadku-bulinhu-porady-psykholohiv/2019/12/20/>