



ЯК ДІЯТИ БАТЬКАМ У ВИПАДКУ БУЛІНГУ?

ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ

Як діяти батькам у випадку булінгу? Поради психологів

Ви підозрюєте або впевнені, що вашу дитину булять? Логічно виникає запитання: що ж робити?..

- Спілкуйтесь з вашою дитиною та підтримуйте її.

Дуже важливо будувати довірливі стосунки з дитиною.

Адже довіра може попередити цькування, допомогти дитині подолати булінг та його наслідки.

- **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**

Керівництво закладу освіти забезпечує безпечне, вільне від насильства та булінгу освітнє середовище. Також у освітньому закладі проводяться заходи для профілактики та подолання булінгу, надаються соціальні та психолого-педагогічні послуги здобувачам освіти, які постраждали від булінгу, стали його свідками або вчинили булінг.

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

Часто постраждалі діти зневіряються, втрачають надію, що ситуація покращиться. Але коли їхні батьки проявляють силу, впевненість і готовність захистити, дитину це заспокоює. 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**

На жаль, діти з різних причин не завжди повідомляють про булінг, але існують певні ознаки, які можуть допомогти зрозуміти, що з дитиною не все гаразд.

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. Стати жертвою булінгу – не слабкість, а бути кривдником – не сила. Навіть якщо дитина не відчуває впевненості, заохочуйте її поводитися впевнено.

Поясніть дитині, що в деяких випадках інші говорять гидкі речі, бо хочуть засмутити когось. Тому, якщо ваша дитина певний час не буде звертати уваги та показувати, що їй це не зачіпає, кривдник може зупинитися.

Програйте різні сценарії, різні ситуації за ролями і потренуйте відповіді вашої дитини.

Поговоріть про те, що наші голоси, тіла та обличчя надсилають іншим інформацію так само, як і наші слова.

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.

Це формує впевненість, допомагає тримати проблему в перспективі та подружитися з новими людьми. Не тисніть на дитину в менш важливих сферах. Наприклад, не карайте за неохайну кімнату чи погані оцінки.

- **РАЗОМ З ДИТИНОЮ ДОЛАЙТЕ НАСЛІДКИ БУЛІНГУ.**

Навіть дитину протистояти знущанню. Обговоріть, як дитина може захиститися, якщо це повториться. Нехай дитина розвиває навички впевненості та налагодження більш здорових дружніх стосунків. Будь-який друг, який знущається над вашою дитиною, є або токсичним другом, або фальшивим другом. Найкраще, якщо ваша дитина знайде нових людей для спілкування.

Також зверніться до школи, щоб повідомити про булінг. Попрацюйте з вчителями та адміністрацією, щоб розробити план безпеки для вашої дитини та попередити нові знущання. І нарешті, 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.

