Протидія булінгу: поради

За статистикою, кожна друга дитина в Україні страждає від булінгу. Більшість – не говорять про це, адже соромляться.

Психологи наголошують, що саме тому батькам необхідно мати довірливі стосунки з дітьми і знати головні ознаки, за якими можна виявити булінг, щоб підтримати і захистити свою дитину.

ДЕВ'ЯТЬ ПОРАД

- Просити про допомогу – це не ознака слабкості. Тому для дитини дуже важлива підтримка.
- Жалітися на булінг – не означає доносити. Діти бояться, що якщо вони поскаржаться на образи, вони стануть "донощиками" і отримають ще більше цькувань.
- Союзники допоможуть подолати булінг. Станьте союзником і підтримайте тих, хто піддається цькуванню. Розкажіть про це викладачу, соцпрацівнику в школі, дорослим.
- Варто розуміти, що агресори також мають проблеми (їх ми описали трохи нижче). Здолайте агресорів у власній свідомості.
- Якщо вас булять, зосередьтеся на своїх перевагах, адже інші люди теж помічають їх.
- Ознаки, які виділяють булери – це ваша особливість.
- Мститися булерам не потрібно.
- Якщо ви батьки дитини, яку цькують, будьте поруч і наголошуйте на перемогах дитини, підтримуйте її, питайте про стан справ. Скажіть, що ви завжди готові її вислухати.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВАША ДИТИНА ОБРАЖАЄ ІНШИХ: П'ЯТЬ ОЗНАК

1. Відсутність співпереживання до навколишніх.
2. Повторювані проблеми з поведінкою.
3. Досвід гніву, насильства чи знущань.
4. Одержимість своїм іміджем.

5. Тенденція принижувати інших людей: ваша дитина часто вказує на недоліки інших та сміється з цього.