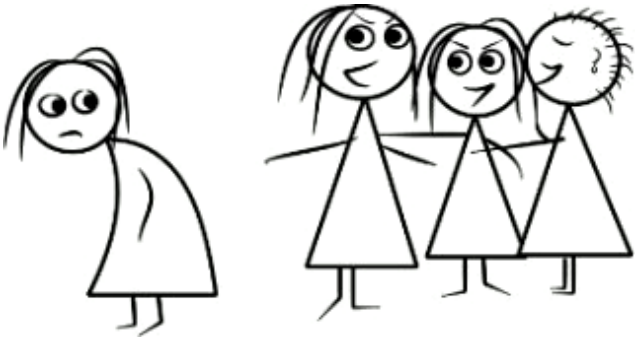
# РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ



## ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЧИ МОЯ ДИТИНА Є ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ?

Мала дитина може і не знати слова “забіяка, той хто загрожує”, але вона розуміє, коли хтось поводиться підло, завдає їй болю, засмучує або залякує. Вона може про це вам не сказати, оскільки може турбуватися про те, що буде ще гірше, якщо вона “розкаже”, “пліткуватиме” або “видасть”.

Пліткувати і розповідати – в чому різниця?

- ☹ **Пліткувати** – значить щось сказати про когось, щоб створити тому ускладнення.
- ☺ **Розповісти** – значить отримати допомогу, коли вам чи вашому знайомому завдають шкоди, або коли ваше право або право такої особи на безпеку порушується.

Навіть якщо ваша дитина про це не говорить, ви можете побачити ознаки того, що вона є об’єктом булінгу. Ось деякі ознаки, на які потрібно звертати увагу:

- Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до школи або ж можуть плакати чи почуватися хворими у шкільні дні.
- Вони можуть не хотіти брати участь у спільній діяльності чи соціальних заходах з іншими учнями.
- Вони можуть поводитися інакше, не так, як звичайно.
- Вони можуть раптом почати губити гроші чи особисті речі, або ж приходити додому у порваному одязі чи з поламаними речами і при цьому дають неймовірні пояснення.
- Підлітки, які є жертвами булінгу і/або приставань, можуть також почати говорити про те, щоб кинути школу, і починають пропускати заходи, в яких приймають участь інші учні.

## МОЯ ДИТИНА Є ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ. ЩО МЕНІ РОБИТИ?

- Вислухайте свою дитину і запевніть її, що вона має право бути у безпеці.
- Докладно з’ясуйте факти. Занотуйте, що і коли трапилося.
- Допоможіть вашій дитині зрозуміти, що є різниця між “донести”, “пліткувати” чи “розповісти” і доповісти. Щоб доповісти, потрібна сміливість. Доповідають не для того, щоб створити проблеми для іншого учня, а для того, що захистити всіх учнів.
- Домовтеся про зустріч для бесіди з учителем вашої дитини/підлітка, іншим вчителем, якому ваша дитина/підліток довіряє, або директором чи заступником директора школи.
- Хоча це й важко, намагайтеся зберігати спокій, щоб ви могли підтримати вашу дитину і запланувати разом з нею порядок дій.
- Дотримуйтеся свого плану. Слідкуйте за поведінкою вашої дитини. Якщо ваші зустрічі з персоналом школи не допомогли зупинити булінг, прийдіть до школи ще раз і поговоріть з директором. Виконуйте ті кроки, що були узгоджені на зустрічі.
- Поговоріть з інструктором або тренером, якщо булінг має місце під час позашкільної діяльності чи спортивних заходів.
- Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї, або якщо загроза безпеці вашої дитини знаходиться у самій громаді, а не у школі.

# РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ

## ЯК Я МОЖУ ДОПОМОГТИ СВОЇЙ ДИТИНІ СПРАВИТИСЯ ІЗ БУЛІНГОМ?

Співпрацюючи зі школою, щоб допомогти своїй дитині чи підлітку подолати проблему булінгу, ви показуєте власним прикладом і відкрито заявляєте, що булінг – це погано.

Незалежно від віку, ви можете допомогти, заохочуючи свою дитину говорити з вами про булінг і даючи такі поради:

- Зберігай спокій і обійди ситуацію.
- Розкажи дорослому, якому ти довіряєш – вчителю, директору, водію шкільного автобуса чи завідувачці їдальні про те, що трапилося, або повідом про це анонімно.
- Поговори про це із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти одинокий.

## ЧИ МОЖЕ БУТИ, ЩО МОЯ ДИТИНА Є БУЛЕРОМ ІНШИХ?

Діти, які знущаються з інших, часом це роблять і вдома, і в школі. Придивляйтеся і прислухайтеся до того, що відбувається у вашій власній родині. Чи є ознаки того, що хтось з ваших дітей постійно ображає і залякує свого брата чи сестру?

Діти, які знущаються з інших, іноді можуть бути агресивними і погано поводитися вдома, вони можуть не виявляти поваги до домашніх правил. Якщо вас тривожить можливість того, що ваша дитина може бути нападником булінгу проти інших, приглядайтеся до того, як вона взаємодіє з братами чи сестрами і з друзями, коли вони приходять до вас додому. Якщо вона видається агресивною, не ладнає з іншими або не виявляє емпатії – це також можуть бути ознаки того, що вона займається булінгом інших у школі.

Діти, які фізично знущаються з інших учнів, також можуть приходити додому із синцями, подряпинами і порваним одягом. У них раптом може з'явитися більше грошей на витрати, ніж звичайно, або ж нові речі, які вони, зазвичай, не могли б собі дозволити. Вони також можуть "грубо говорити" про інших учнів.

Поведінка булінгу може розвиватися протягом тривалого часу в результаті великих змін, втрат чи негативних переживань у житті дитини чи підлітка. Чи хтось із ваших дітей нещодавно мав переживання такого роду?

Подумайте про те, як проблеми і конфлікти вирішуються у вашому домі. Чи ви розмовляєте про проблеми з позитивної точки вирішення як одна родина? Важливим засобом попередження булінгу є подати гарний особистий приклад і показати своїй дитині, як долати труднощі без використання сили чи агресії.

Також важливо розповісти своїм дітям, що таке булінг. Ви повинні описати різні типи булінгу і пояснити, що це є болючим і шкідливим. Дайте своїй дитині знати, що булінг – це погано, і що за будь-яких обставин це є неприпустимою поведінкою.

