

Порадник для батьків дітей дошкільного віку щодо протидії булінгу

1. Що таке булінг?

Булінг — це систематичне агресивне поводження, яке має на меті залякування, приниження або домінування над іншими дітьми. В дошкільних закладах булінг може проявлятися через фізичні дії (штовхання, удари), словесні образи, глузування або ігнорування дитини.

2. Ознаки того, що дитина може бути жертвою булінгу:

Часті зміни настрою, тривожність, страх перед відвідуванням дитячого садка.

Відмова розповідати про свої будні в садочку.

Поява синців або інших тілесних ушкоджень без зрозумілої причини.

Погіршення апетиту або сну.

Зниження самооцінки, бажання бути на самоті.

3. Як допомогти дитині:

Будьте уважними до дитини. Слухайте її, коли вона ділиться своїми переживаннями. Покажіть, що ви завжди готові вислухати без осуду.

Поясніть, що булінг — це неправильно. Дайте зрозуміти, що жодна людина не повинна бути жертвою агресії, і що дитина має право на допомогу.

Навчайте навичкам самозахисту. Не йдеться про фізичний захист, а про те, як говорити "стоп" або шукати підтримку дорослих.

Залучіть вихователів. Якщо ви помітили ознаки булінгу або дитина про це розповіла, повідомте про це вихователя або керівництво садочка. Дитячі заклади повинні забезпечувати безпечне середовище для всіх дітей.

4. Як запобігти булінгу:

Виховуйте в дитини емпатію. Пояснюйте, як важливо поважати почуття інших людей, допомагати тим, хто цього потребує.

Модель хороших стосунків у сім'ї. Діти часто копіюють поведінку батьків.

Показуйте дитині на власному прикладі, як поводитися ввічливо та з повагою до інших.

Підтримуйте позитивну самооцінку. Допоможіть дитині впевнено почуватися у своїх силах та здібностях. Дитина з високою самооцінкою рідше стає жертвою булінгу.

5. Як реагувати на агресивну поведінку дитини:

Зберігайте спокій. Якщо ваша дитина проявляє агресію до інших, важливо не кричати та не карати надмірно.

Розмовляйте про почуття. З'ясуйте, чому дитина так поводиться. Можливо, вона сама переживає страх або образи.

Вчіть альтернативним способам вирішення конфліктів. Дитині слід показати, як можна висловлювати свої емоції словами, а не агресією.

6. Коли звертатися до спеціалістів: Якщо ситуація з булінгом погіршується або дитина не в змозі впоратися зі своїми емоціями, варто звернутися до психолога або педагога для отримання професійної допомоги.

Важливо:

Створення безпечного середовища для дитини — це спільна робота батьків, вихователів і самої дитини. Спілкування, увага до почуттів і взаємоповага допоможуть запобігти булінгу та підтримати емоційне здоров'я дитини.

Практичний психолог ЗДО «Струмочок»

Кононенко С.І.