

Як допомогти дитині психологічно?

Тому пропонуємо вам добірку порад психолога.

 Спілкуйтесь з вашою дитиною та підтримуйте її.

Ми вже акцентували, як важливо будувати довірливі стосунки з дитиною.

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

У попередніх статтях ми розповідали, як говорити з дитиною про булінг <http://bit.ly/2XLEXVf>.

Дитячий і сімейний психолог Світлана Ройз давала поради та роз'яснення про те, чому дитина не розповідає відверто про події, які з нею відбуваються – і що робити в цій ситуації <http://bit.ly/2R8usKJ>

ОСЬ ЩЕ ПОРАДИ, 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**

Керівництво закладу освіти має забезпечувати безпечне, вільне від насильства та булінгу освітнє середовище. Також у освітньому закладі мають проводитися заходи для профілактики та подолання булінгу, надаватися соціальні та психолого-педагогічні послуги здобувачам освіти, які постраждали від булінгу, стали його свідками або вчинили булінг. <http://bit.ly/2QS4cnv>

Тому про проблему цькування та булінгу ви можете говорити з класним керівником дитини, іншими вчителями, соціальним педагогом, шкільним психологом, завучем 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 її це не зачіпає, кривдник може зупинитися. Програвайте 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.

Навчіть 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.

ВПЛИВАЙТЕ НА ДІЇ ШКОЛИ ЗАДЛЯ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ

Педагоги, психологи та адміністрація школи спільними зусиллями мають інформувати учасників освітнього процесу про форми, причини і наслідки булінгу, заходи запобігання та протидії булінгу, формувати нетерпиме ставлення до насильницької моделі поведінки у міжособистісних стосунках, надавати психолого-педагогічні послуги залученим у булінг.

Отже, ви можете поцікавитися у школі про подробиці плану заходів щодо попередження і протидії булінгу. Якщо у вас є можливості, запропонуйте допомогу в організації з дітьми заходів щодо попередження цькування, залучіть до цього фахівців.

Нік Вуйчич – відомий оратор, мотиваційний тренер і меценат, людина без рук і ніг за підтримки Міністерства освіти і науки долучився до боротьби з булінгом в Україні. Він провів багато тренінгів для вчителів та учнів, у яких розповів про власну боротьбу з булінгом. Запрошуємо переглянути це відео спільно з вашими дітьми та учнями <http://bit.ly/33uQ2LY>

Про безпечне освітнє середовище, його ознаки та принципи, батьки та педагоги мають змогу прочитати у методичному посібнику “Кодекс безпечного освітнього середовища” <http://bit.ly/2L719UZ>



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.

Якщо ваша дитина стає жертвою кривдника, ви, природно, хочете зробити все можливе, щоб припинити знущання. Особливо, якщо ви особисто знаєте батьків булера, вам може здатися, що найкраще – вирішити питання безпосередньо з ними. У цій ситуації батьки постраждалого відчують, що дзвонити батькам кривдника – найкращий спосіб дій. Розмова з батьками кривдника може принести вам полегшення та відчуття активних дій і зусиль для допомоги дитині. Але це, радше, допоможе вам зорієнтуватися в ситуації, ніж допоможе дитині. Іноді це може погіршити ситуацію.

Ви можете не отримати потрібного результату. Рідко батьки реагують так, як ви сподіваєтесь, і лишаються спокійними, якщо ви розкажете їм про погану поведінку їхньої дитини. Якщо ви маєте намір зателефонувати батькам хулігана, будьте впевнені, що ви готові до негативної реакції. Бо батькам потерпілої дитини важко втримати власні емоції, та не висловлювати негативне ставлення до батьків кривдника та її дитини. Зазвичай такі розмови завершуються сваркою.

Багато батьків припускають, що як тільки вони зателефонують батькам кривдника, то ситуація для їхньої дитини покращиться. Проте насправді, проблема ніколи не вирішується відразу. А отже, може з’явитися відчуття, що ви зовсім не наближаєтесь до розв’язання проблеми.

Це може зіпсувати ваші стосунки з батьками кривдника. Більшість батьків схильні захищати своїх дітей і часто дуже важко визнають, що їхні діти можуть бути менш, ніж ідеальними.

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. Крім того, батьки булера можуть самі почати поширювати чутки чи плітки щодо вас чи вашої дитини, щоб відвернути увагу від поганої поведінки своєї дитини. Більше того, деякі батьки можуть брати участь у булінгу, а іноді навіть у кібербулінгу.

Коли ви берете на себе керівництво і прямуєте до батьків булера, ви забираєте частину сили своєї дитини. Намагаючись виправити ситуацію таким чином, ви можете завадити дитині рости та вчитися. Важливо не посилювати відчуття дитини, що вона жертва. Натомість, краще озброїти дитину ідеями для усунення негативного впливу. Наприклад, зробити мозковий штурм про те, як вона може реагувати наступного разу, коли зіткнеться із ситуацією булінгу, та забезпечити її ідеями, як в майбутньому впоратися із ситуацією.



ЧИ ДІЙСНО ВЧИТЕЛІ ІГНОРУЮТЬ ВИПАДКИ БУЛІНГУ

Дослідники зазначають, що вчителі часто дізнаються про булінг останніми, оскільки дитина, наважившись розповісти про булінг, скаже спочатку друзям,

потім батькам і тільки потім – вчителям.

Звичайно, вчитель може побачити проблеми самотійно, але не завжди робить це. Розглянемо кілька причин, чому так відбувається.

- Вчителі сьогодні перенавантажені. Тож, коли трапляються випадки булінгу, багато вчителів відчувають, що не мають ні часу, ні енергії для вирішення цієї справді складної проблеми. Хоча ця відповідь не є приводом ігнорувати знущання, вона посиляє учням неправильне повідомлення про те, що вчителів іноді простіше заплющити очі на булінг, ніж вирішити цю проблему.

- Вчителі зосереджені зазвичай, на тому, що відбувається у шкільному кабінеті. Але досить часто булінг відбувається поза межами класу: в їдальні, коридорі, роздягальні, навіть онлайн. В результаті вчителі, які зосереджені на своєму предметі, не спілкуються з дітьми поза ним, тому просто не знають про булінг. Тільки ті педагоги, які докладають зусиль для налагодження стосунків з учнями, будуть знати, що відбувається поза межами класу.

- Досить часто вчителю бракує ресурсів для вирішення проблеми. Деякі вчителі, дійсно, хочуть вирішити проблему булінгу, але не мають адміністративної підтримки для цього. Наприклад, вони можуть відправити учнів до директора, але жодних результатів це не дасть. У багатьох школах ще немає надійних програм профілактики булінгу або є проблеми з їх впровадженням. Самостійно вчителів важко ефективно вирішувати випадки жорстокого поводження у школі. Це командна робота.

- У вчителя можуть бути неправильні переконання щодо булінгу. Деякі вчителі все ще розглядають знущання як певний обряд посвяти у доросле життя. Вони впевнені, що «діти є діти» або вірять, що досвід знущань допомагає загартувати характер. Найгірше, що вони розглядають знущання як конфлікт, а не питання влади та контролю однієї людини чи групи людей над жертвою.

В результаті, ці вчителі ставляться до булінгу так, як до вирішення конфлікту. Але, на жаль, ці зусилля майже завжди провалюються. Кривдники не бажають йти на компроміси і часто залякують жертву під час будь-яких зусиль з посередництва. Як наслідок, коли вчитель упевнений, що в дітей окремих конфлікт, ситуація зазвичай погіршується.

АРГУМЕНТОВАНО СПІЛКУЙТЕСЯ ІЗ ВЧИТЕЛЯМИ, ШКІЛЬНИМ ПСИХОЛОГОМ, АДМІНІСТРАЦІЄЮ ШКОЛИ

Вас сприймуть серйозніше, якщо звернувшись до школи, ви зможете назвати конкретні дати та час, коли відбувався булінг. Вас з більшою ймовірністю слухатимуть, якщо ви розкажете, що обіцяли зробити інші і що не вдалося зробити.

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.

Якщо з першого разі вас не почули або не хочуть чути, не зупиняйтеся, продовжуйте говорити, поки хтось вас не вислухає. Якщо вас не почув вчитель, зверніться до завуча. Як ні – до директора. Продовжуйте “підніматися” владними

ланками, поки хтось серйозно не сприйме ваші скарги. Це не тільки забезпечить подолання булінгу, але й допоможе вашій дитині.

Продовжуйте слідкувати за ситуацією, доки булінг на адресу вашої дитини не припиниться. Як тільки ви відчуєте, що ваші занепокоєння почули і що школа належним чином вирішує проблему булінгу, встановіть час для подальшого контролю за прогресом. Іншими словами, перевіряйте, чи школа насправді зробила те, що запланувала.

Також важливо регулярно спілкуватися зі своєю дитиною, щоб переконатися, що булінг насправді зменшується, і щоб вона відчувала себе безпечно у школі. Якщо вашу дитину продовжують цькувати, заплануйте чергову зустріч з директором, щоб нагадати про проблему. Ні для кого не секрет, що у педагогів багато проблем, і якщо знущання над вашою дитиною не залишається на передньому плані, про нього можуть забути. Школі слід знати про кожен інцидент булінгу, щоб вона могла застосовувати відповідні дисциплінарні процедури.

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.

ВІДПОВІДАЛЬНО ПОСТАВТЕСЯ ДО МОЖЛИВОСТІ ПЕРЕВЕСТИ ДИТИНУ В ІНШУ ШКОЛУ

Для того, щоб відповісти на це питання необхідно вивчати кожну ситуацію булінгу, його обставин тощо.

Але в ситуації, коли після тривалої і ретельної роботи цькування вашої дитини так і не зупинено – слід розглянути варіанти переведення до іншого класу чи школи, переведення на домашнє навчання.

Адже головна мета – забезпечити вашій дитині безпечні умови навчання та усунути травмуючі обставини. Зважте всі плюси і мінуси такого рішення та ухвалюйте його, керуючись цією метою. При цьому враховуйте думку вашої дитини.