



Ви підозрюєте, що вашу дитину булять? Як діяти батькам при виникненні булінгу?

01

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.

02

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.

03

Взаємодійте з навчальним закладом.

про проблему цькування та булінгу ви можете говорити з класним керівником, куратором,, іншими педагогами, практичним психологом, заступником директора з навчально-виховної роботи і директором.

04

Спілкуйтеся з вашою дитиною, розпитуйте її.

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.

05

Разом з дитиною долайте наслідки булінгу.

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.

06

В жодному разі не намагайтеся напряду або телефоном спілкуватися з батьками кривдників Вашої дитини.

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 наближаєтеся 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.

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.

07

Аргументовано спілкуйтеся з педагогами, практичним психологом, адміністрацією закладу.

Вас сприймуть серйозніше, якщо звернувшись до навчального закладу, ви зможете назвати конкретні дати та час, коли відбувався булінг. Насамперед зверніться до класного керівника, куратора вашої дитини,

08

щоб з'ясувати, чи знає він про булінг, та як бачить ситуацію. Вислухайте точку зору педагога і його думку, як вирішити ситуацію. Порадьтеся з представниками психологічної служби. З'ясуйте, як вони планують впливати на ситуацію. Продовжуйте слідкувати за ситуацією, доки булінг на адресу вашої дитини не припиниться.

