

Як говорити з дитиною на тему булінгу!

(поради психолога)

Якщо ваша дитина жертва...

Якщо вашу дитину цькують у школі, це може бути дуже болючим досвідом як для неї, так і для вашої родини. Ось кілька речей, які ви можете зробити, щоб підтримати свою дитину, якщо її булять:

- Ніколи не пропонуйте дитині “не звертати уваги”, ігнорувати знущання.
- Не звинувачуйте свою дитину в тому, що її цькують. Не припускайте, що ваша дитина зробила щось, щоб спровокувати булінг.
- Дозвольте дитині розповісти про свій досвід булінгу.
- Співпереживайте своїй дитині. Скажіть йому або їй, що булінг – це неправильно, що ситуація, яка склалася – не його вина, і що ви раді, що він чи вона мала сміливість сказати вам про те, що відбувається.
- Навіть якщо ви не вважаєте, що ваша дитина поведилася в ситуації булінгу правильно, не критикуйте його чи її. Дітям часто буває дуже важко визначити, як найкраще реагувати.
- Не заохочуйте фізичну помсту.
- Слідкуйте за своїми емоціями. Захисні інстинкти батьків збуджують сильні емоції. Хоча це важко, відступіть і обачно рушайте до наступних кроків.
- Негайно зверніться до вчителя, шкільного психолога чи директора у вашій школі та поділіться своїми занепокоєннями щодо знущань, які зазнала ваша дитина.
- Тісно співпрацюйте з педагогами та практичним психологом, щоб допомогти вирішити проблему.
- Заохочуйте дитину розвивати інтереси та захоплення, які допоможуть створити стійкість у складних ситуаціях, таких, як булінг.
- Заохочуйте дитину налагодити контакт з доброзичливими учнями в її класі, або допоможіть дитині познайомитися з новими друзями поза школою.
- Навчіть стратегії безпеки дитини, наприклад, як шукати допомоги у дорослої людини.

- Переконайтесь, що у вашої дитини безпечно та любляче домашнє середовище.
- Якщо вам або вашій дитині потрібна додаткова допомога, зверніться за нею до шкільного психолога або психолога за межами школи.

Якщо ваша дитина кривдник...

Якщо ваша дитина знуцається над іншими дітьми в школі, це потрібно припинити. Ось деякі речі, які ви можете зробити вдома, щоб вирішити проблему з дитиною:

- Дайте зрозуміти дитині, що ви серйозно ставитеся до знущань і що це ненормально.
- Складіть правила для своєї дитини щодо її поведінки. Хваліть дитину за дотримання правил і використовуйте нефізичні та логічні наслідки, коли правила порушені.
- Проводьте більше часу з дитиною і пильно слідкуйте за його або її діяльністю. Дізнайтеся, хто друзі вашої дитини, як і де вони проводять вільний час.
- Розширюйте таланти своєї дитини, заохочуючи його чи її до участі у позитивних заходах (таких як гуртки за інтересами дитини, уроки музики чи спортивні змагання).
- Поділіться своїми проблемами з учителем, шкільним психологом або директором школи, у якій навчається ваша дитина. Працюйте разом, щоб надіслати дитині чітке повідомлення про те, що його чи її знущання повинні припинитися.
- Якщо вам та вашій дитині потрібно більше допомоги, поговоріть із шкільним психологом або психологом за межами школи. Не бійтеся звертатися по допомогу!

Якщо ваша дитина свідок...

Багато дітей є свідками випадків булінгу у школі. Важливим є те, що активна позиція людина, яка бачить знущання, може зупинити булінг. Разом з тим діти, занепокоєні власною безпекою, часто залишаються осторонь. Правильними діями в такому випадку є підтримка жертви, засудження кривдника, звернення до дорослого. Якщо ваша дитина розповідає вам про булінг, який вона спостерігає в школі, ви можете зробити наступне:

- Закликайте свою дитину до усного втручання, якщо це безпечно, говорячи наприклад: «Охолонь! Це нічого не вирішить. «

- Вчіть дитину не сміятися і не спостерігати тихенько за знуцаннями. Це лише заохочує кривдника, який хоче бути в центрі уваги. Не надавати йому цю увагу – правильне рішення.
- Заохочуйте дитину надавати підтримку постраждалому – особисто чи в публічній ситуації, наголошуючи, що ситуація знуцання не нормальна і не правильна.
- Закликайте дитину розповісти про булінг дорослому, якому вона довіряє. Розмова з дорослим не є виказуванням чи доносом – це акт мужності та безпеки. Запропонуйте піти до дорослого з другом, якщо так буде простіше.
- Допоможіть дитині підтримувати інших, які схильні до насильства. Навчіть дитину включати цих дітей у спільну діяльність.
- Підтримуйте і хваліть вашу дитину, якщо вона намагалася діяти, щоб припинити булінг, навіть якщо ці зусилля не мали успіху.
- Попрацюйте зі своєю дитиною, щоб тренувати конкретні способи, яким він чи вона може допомогти припинити знуцання. Наприклад, рольова гра з нею про те, що вона може сказати чи зробити, щоб допомогти тому, хто зазнає знуцання.