

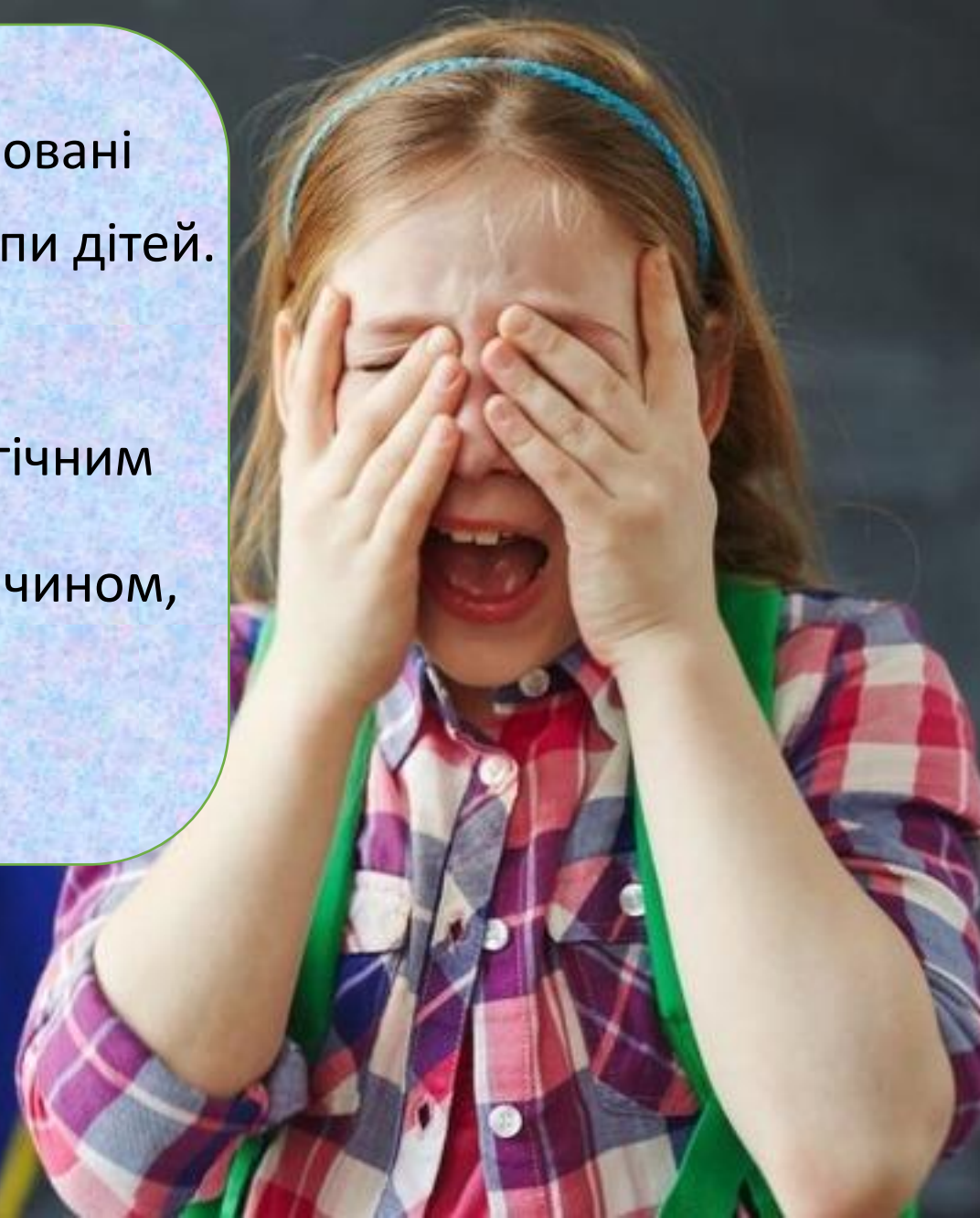
Про БУЛІНГ
для батьків



Булінг - це постійні навмисні негативні дії, спрямовані на одну й ту саму дитину з боку іншої дитини або групи дітей.

Це агресивна та вкрай неприємна поведінка, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском.

Дитину систематично дразнять образливим для неї чином, навмисно не приймають у колектив, залякують, шантажують або навіть б'ють.





Булінг може виявлятися у
багатьох формах.
Він може бути:

Фізичним;
Словесним;
Соціальним;
Письмових;
Кібербулінг;



Ознаки, які можуть свідчати про те, що вона стала жертвою булінгу:

:

- Дитина стає замкнутою.
- Утрачає друзів.
- Гірше вчиться.
- Утрачає інтерес до занять, які раніше любила.
- Її одяг порваний або забруднений.
- Вона приходять додому із синцями.
- Просить більше кишенькових грошей.

Як поводитися дорослим, якщо Ваша дитина стверджує, що є жертвою булінгу:

1. Одразу потрібно сказати: «Я вірю твоїм словам». Потрібно, щоб дитина розуміла, що Ви допоможете їй вирішити проблему, яка склалася.
2. Проявляйте та намагайтеся зрозуміти свої та її почуття: «Мені прикро, що відбулась така ситуація».
3. Покажіть дитині, що вона не одна, з ким таке відбулося, і подібне стається з багатьма дітьми в різні періоди дорослішання: «В цьому немає твоєї провини».
4. Підтвердити та надати підтримку в тому, що вона звернулася за допомогою до дорослого: «Ти правильно зробив, що розповів мені про свої проблеми».
5. Дати дитині можливість почуватися захищеною та допомогти бачити надію у майбутньому: «Я дуже люблю тебе і зроблю все для того, щоб у подальшому тобі нічого не загрожувало».
6. Залучити вчителів, інших батьків, психологів, спеціалістів, які допоможуть Вашій дитині та Вам вирішити цю ситуацію, найголовніше – сформувати Вашій дитині власні стратегії самозахисту, підвищення самооцінки, вигідні внутрішні захисні механізми, щоб почувати себе впевнено.

Ваша дитина може бути кривдником, якщо вона:

- Не співчуває іншим.
- Цінує агресивність.
- Любить командувати.
- Проявляє нахабство переможця, який не любить програвати.
- Часто свариться із братами й сестрами.
- Імпульсивна.



Що ви можете зробити, щоб допомогти дитині:

Поставтеся до цього серйозно. Не сприймайте булінг як щось тимчасове.

Якщо вас не хвилює, як це позначиться на вашій дитині, пригадайте про те, що страждає хтось інший.

Порозмовляйте з дитиною, дізнайтеся, чому вона ображає інших. Дуже часто діти так поведуться, коли відчують смуток, злість, самотність або невпевненість. Іноді причиною такої поведінки стають якісь зміни вдома, у сім'ї.

Навчіть дитину співчувати іншим, поясніть їй, як почувається той, кого ображають.

Спитайте в учителя або шкільного психолога, чи є у вашої дитини якісь проблеми у школі. Може, вона відстає з якогось предмету або їй складно завести друзів. Спитайте в них, як ви можете допомогти дитині вирішити цю проблему.

Спитайте себе, чи не ображають вашу дитину вдома. Дуже часто діти, які знущаються над іншими, самі стали жертвою знущання батьків або членів сім'ї.