# Пам’ятка для батьків

***«Як припинити третирування дитини в колективі та допомогти їй*»**

1. Передусім необхідно вдома ліквідувати атмосферу, що сприяє перетворенню дитини на «жертву». Ніякої надмірної опіки чи, навпаки, деспотизму, покарань та побиття за провину.
2. Окрім того, необхідно обов’язково цікавитись, як справи у дитини в навчальному та позашкільному закладі, маючи на увазі не лише оцінки, а й взаємини з однокласниками, однолітками. Запитувати необхідно обережно, оскільки цькування може бути не лише відкритим, а й прихованим, пасивним, наприклад: небажання сидіти поряд, грати в одній команді, ігнорування тощо. Якщо ви відчули певні негаразди, поговоріть з дитиною та керівником гутка.
3. Якщо булінг уже відбувся, зважте його масштаби. Якщо це проблема між двома дітьми, яка може бути залагоджена власними силами, краще надати дитині можливість самостійно розібратися та навчитися самостійно відстоювати власні інтереси.
4. Якщо третирування набуло вже великих розмірів, проаналізуйте разом із дитиною, чи зможе вона сама захистити себе та відновити свій авторитет у колективі. Наприклад, якщо дитину дражнять через надмірну вагу, варто записати її у спортивну секцію чи танцювальний колектив.
5. Якщо ваша дитина дуже скромна та невпевнена у собі – допоможіть їй стати впевненішою, адже підвищення самооцінки робить людину врівноваженішою та терпимою до цькувань оточуючих. З’ясуйте, які гуртки відвідують її однокласники, чим займаються у позаурочний час. Можливо, вашій дитині теж захочеться відвідувати якусь із цих секцій, у результаті чого вона зможе встановити контакт із однолітками.
6. В особливо важких випадках, якщо ваша дитина з певних причин стала вигнанцем у колективі, приверніть увагу керівника гуртка та психолога до проблеми. У цьому випадку вам необхідна буде допомога фахівців.

***Дії батьків у разі вербального булінгу***

Передусім виховуйте у своїх дітей повагу до інших. На прикладі власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожен заслуговує на добре ставлення: дякуйте педагогам, хваліть дитину та її друзів, виявляйте добре ставлення до працівників магазинів, бібліотек, транспорту, інших закладів. Розвивайте самоповагу дітей, навчайте їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності дитини та її готовності вжити необходні заходи щодо булерів у разі потреби.

Обговорюйте й практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова або дії булера. Разом придумайте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій», або «Відчепись», «Ти робиш мені боляче, я можу зробити тобі так само», «Я не буду терпіти знущання».

Якщо дитина повідомляє вам, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася сміливості й розповіла вам про це, зберіть інформацію (але не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Наголосіть на різниці між доносом із метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою дитиною, яка може допомогти. Завжди вживайте заходів проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важких форм або постійного характеру, зв’яжіться з педагогом, психологом або директором закладу, який відвідує ваша дитина, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.

***Дії батьків у разі фізичного булінгу***

Якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову – спитайте, як справи, що відбувається під час перерви, дорогою додому. На основі відповідей з’ясуйте в дитини, чи хтось ображає її. Намагайтеся стримувати емоції. Наголосіть на важливості відкритого, постійного зв’язку дитини з вами, педагогами або психологом. Документуйте дати і час інцидентів, пов’язані зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їхніх дій. Не звертайтеся до батьків булерів, щоб розв’язувати проблему самостійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується та вам потрібна додаткова допомога за межами освітнього закладу, зверніться до місцевих правоохоронних органів. Є закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні корегувальні дії.

***Дії батьків у разі кібербулінгу***

Повідомлення образливого характеру можуть поширюватись анонімно й швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом. Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають віку. Будьте обізнаними щодо популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв перш ніж ваша дитина почне використовувати їх.

Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що коли вона піддається кіберзалякуванню, то не повинна реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, враховуючи дати та час їхнього отримання. Повідомте про це в школі та Інтернет-провайдеру. Якщо кіберзалякування загострюється та містить погрози й повідомлення відкрито сексуального характеру, зверніться до правоохоронних органів.