# ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ

Роль батьків полягає в тому, щоб:

* підтримувати у дитини адекватну самооцінку;
* не піддавати її постійній опіці (гіперопіці);
* щоденно цікавитися у дитини не тільки навчальними досягненнями (оцінками), але і тим, як пройшов день (які відбувалися події протягом дня, особливо на перервах);
* запитувати про те, які у неї стосунки з однолітками та педагогами, у яких заходах вона брала участь, чи спілкується вона зі старшими або молодшими дітьми.

Якщо батьки помітили будь-які проблеми, серйозно поставтеся до них, проведіть щиру бесіду з дитиною, при необхідності зверніться до педагогів/практичного психолога. Якщо конфлікт не масштабний (стосується лише двох дітей), дозвольте дитині самій вирішити його, підкажіть як краще це зробити, що і кому сказати: хай вона вчиться відстоювати свої інтереси, захищати себе самостійно (якщо це в її силах).

У випадках, коли насилля, цькування вже почалося і ви здатні усунути причини їх виникнення, допоможіть їй. Якщо, припустимо, обзивають через пишні форми, запишіть сина/дочку у спортивну секцію або купіть абонемент до спортивного залу, подбайте про її здорове і менш калорійне харчування. Якщо дитина поводиться невпевнено – допоможіть їй відчути себе впевненіше. Домовтеся з педагогом, щоб ваша дитина постійно брала участь у громадських заходах – це допоможе їй стати більш комунікабельною і впевненою, додасть соціального статусу.

Поцікавтеся, які додаткові заняття відвідують її друзі, можливо їй захочеться також там бути, запишіть її на одне з таких занять. У складних випадках, коли вихованець стає відторгненим, ізольованим – повідомте педагогів про недопустимість такої ситуації в освітньому середовищі, обговоріть стратегії допомоги. Відверто поговоріть з сином/дочкою, чи зможе він/вона самостійно впоратися з ситуацією/провокацією з боку однолітків. Допоможіть їй відчути себе впевненіше. Пам’ятайте: дитина завжди має відчувати підтримку і любов з вашого боку.

***Моя дитина є жертвою булінгу. Що мені робити?***

Вислухайте свою дитину і запевніть її, що вона має право бути у безпеці.

Докладно з’ясуйте факти. Занотуйте, що і коли трапилося.

Допоможіть вашій дитині зрозуміти, що є різниця між «донести», «пліткувати» чи «розповісти» і повідомити. Щоб повідомити, потрібна сміливість. Повідомляють не для того, щоб створити проблеми для іншого вихованця, а для того, що захистити всіх вихованців.

* Домовтеся про зустріч для бесіди з педагогами вашої дитини/підлітка, якому ваша дитина/підліток довіряє, або директором чи заступником директора.
* Хоча це й важко, намагайтеся зберігати спокій, щоб ви могли підтримати вашу дитину і запланувати разом з нею порядок дій.
* Дотримуйтеся свого плану. Слідкуйте за поведінкою вашої дитини.
* Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї, або якщо загроза безпеки вашої дитини знаходиться безпосередньо у закладі.

***Як я можу допомогти своїй дитині впоратися із булінгом***?

Співпрацюючи з освітнім закладом, щоб допомогти своїй дитині чи підлітку подолати проблему булінгу, ви показуєте на власному прикладі та відкрито заявляєте, що булінг – це погано.

Незалежно від віку, ви можете допомогти, заохочуючи свою дитину розмовляти з вами про булінг і даючи їй такі поради:

* зберігай спокій та *обійди* ситуацію;
* *розкажи дорослому*, якому ти довіряєш – педагогу, директору, про те, що трапилося, або повідом про це анонімно;
* *поговори про це* зі своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти одинокий;
* *зателефонуй до служби допомоги дітям*Kids Help Phone за номером

1-800-668-6868 або зайди на [www.kidshelpphone.c**a**](http://www.kidshelpphone.ca)

***Що робити, якщо дитина потерпає від булінгу?***

**1.** Зібрати докази цькування. Найважливішими є показання свідків, а також відео та аудіозаписи булінгу. Це все матиме значення як доказова база.

**2.**Звернутися до керівника гуртка: розповісти, що відбувається, хто це робить, у який спосіб та іншу додаткову інформацію.

**3.**Написати заяву на ім’я директора освітнього закладу.

**4.**Якщо адміністрація освітнього закладу проблему не розв’язує – звернутися в поліцію та написати заяву. До неї додати зібрані раніше докази.

***Що робити, якщо ваша дитина стала жертвою булінгу?***

* Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину.
* Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, готові її вислухати й допомогти.
* Запитайте, яка саме допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації.
* Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, педагоги, керівництво закладу, старші вихованці, батьки інших дітей, охорона, поліція).
* Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагайте належного її врегулювання.
* Підтримайте дитину в налагодженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може потребувати певного часу.
* У разі, якщо вирішити ситуацію з булінгом на рівні закладу не вдається – повідомте поліцію!

***Що робити, якщо ваша дитина агресор?***

* Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з’ясуйте мотивацію її поведінки.
* Уважно вислухайте дитину, з повагою поставтеся до її слів.
* Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого настає відповідальність.
* Зверніться до дитини з чітким і наполегливим проханням припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями і покараннями. Повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою.
* Зверніться до психолога і проконсультуйтеся щодо поведінки своєї дитини під час занять – агресивна поведінка і прояви насильства можуть бути ознакою серйозних емоційних проблем.