



ПАМ'ЯТКА для батьків

«Як припинити цькування дитини в школі 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 запитувати дитину, як справи в школі, маючи на увазі не лише оцінки, а й відносини з однокласниками. Обережно ставте запитання, оскільки цькування може бути не лише відкритим, а й прихованим, пасивним, наприклад: не бажання сидіти за однією партою, грати в одній команді, ігнорування тощо. Якщо ви відчули певні негаразди, поговоріть з дитиною та її класним керівником.
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 з дитиною, чи зможе вона сама захистити себе та відновити свій авторитет у класі. Наприклад, якщо дитину дратюють через надмірну вагу, варто записати її на спортивну секцію.
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 деякими однокласниками. Заохочуйте дитину до активної участі в загальношкільних заходах, які зближують дітей та допомагають їм набути впевненості у собі.
6. У особливо важких випадках, якщо ваша дитина з певних причин стала вигнанцем у класі, приверніть увагу класного керівника та шкільного психолога до проблеми. У цьому випадку вам необхідна буде допомога фахівців.

Дії батьків у разі вербального булінгу.

Передусім учіть своїх дітей поваги. На прикладі власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожен заслуговує доброго ставлення: дякуйте вчителям, хваліть дитину та її друзів, виявляйте добре ставлення до працівників магазинів, бібліотек, транспорту, будь-яких закладів. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, - це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в 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 заходи проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важких форм або постійного характеру, зв'яжіться з учителем, соціальним педагогом, психологом або директором школи вашої дитини, 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 в школі, що відбувається під час перерви, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте в дитини, чи поведив хто-небудь себе образливо стосовно неї. Намагайтеся стримувати емоції. Наголосіть на важливості відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, учителями або шкільним психологом. Документуйте дати і час інцидентів, пов'язані зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їхніх дій. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб вирішити проблему самостійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується й вам потрібна додаткова допомога за межами школи, 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 кібер залякування, 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 знайти, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що коли вона піддається кібер залякуванню, то не повинен реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, враховуючи дати і час їхнього отримання. Повідомте про це в школі та Інтернет-провайдеру. Якщо кібер залякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зверніться до правоохоронних органів.