



Інструкція для батьків

Як розпізнати та подолати булінг

БУЛІНГ -

це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.

Причин – безліч, а жертвою може стати кожен, хто не вписався у рамки того чи іншого колективу.

Кого булять?

У групі ризику може опинитися будь-яка дитина, яка відчуває, що занадто вирізняється із загального кола своїх однолітків. Підґрунтям для глузувань може стати руде волосся, ластовиння, занадто високий або занадто низький зріст, вага тіла, особлива форма голови, носа, очей, рота, національність, фізичні обмеження. Успіхи

у навчанні, матеріальні можливості або навіть особливості характеру теж можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводить себе відлюдкувато чи, навпаки, провокативно. Всі ці риси не обов'язково, але можуть призводити до булінгу.

Як зрозуміти, що ваша дитина піддається булінгу?

Якщо зовнішніх проявів немає або вони неоднозначні, зверніть увагу на дев'ять найпоширеніших ознак:

1. У дитини мало або взагалі немає друзів, з якими вона проводить час.
2. Боїться ходити до школи або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт).
3. Ходить до школи довгим «нелогічним» шляхом.
4. Втрачає інтерес до навчання або раптом починає погано вчитися.
5. Приходить додому сумна, похмура, зі сльозами.
6. Постійно відмовляється йти до школи, посилюючись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття.
7. Має розлади сну або часті погані сни.

8. Втрачає апетит, проявляє тривожність, страждає від низької самооцінки.

9. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитися від агресора.



Як допомогти дитині, якщо вона піддається булінгу?

Іноді діти стають жертвами булінгу. Вони соромляться про це говорити і часто звинувачують себе. Можуть відчувати себе безпорадними та вважати, що з ними щось не так. Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

1. У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.

2. Дайте відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.

3. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.

4. Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.

5. Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.

6. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).

7. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між "пліткуванням" та

"піклуванням" про своє життя чи життя друга/однокурсника.

8. Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.

9. Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.

10. Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.

11. Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.

12. Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.

13. Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.

14. Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

Пам'ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних! Не варто забувати, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скорегувати свою поведінку.



Контакти

Шкільний телефон довіри:

068-501-51-77 (дзвінки - з 9-00 до 17-00, СМС - цілодобово)

Консультацію шкільного психолога Анни В'ячеславівни Шевчук можна отримати в кабінеті №12.

Кризовий центр психологічної підтримки: 228-15-24

При підготовці пам'ятки використовувався ресурс <http://www.stopbullying.com.ua/>
Радимо відвідати та ознайомитися детальніше.