

*Як допомогти дитині,
якщо вона піддається
булінгу?*



Інколи 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:



*У першу чергу
заспокоїтись,
і тільки після цього
починайте розмову
з дитиною.*



*Даїте відчути,
що ви поруч, готові
підтримати
та допомогти, вислухати
та захистити.*



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



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



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



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



*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/однокласника.*



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



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



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



*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.*

