

Поради батькам для надання допомоги дитині при булінгу в школі

1. Якщо дитина повідомляє Вам про те, що вона або ще хтось піддається булінгу – підтримайте її, похваліть дитину за те, що вона розповіла вам про це.
2. Зберігайте спокій. На цьому етапі почуття та емоції дитини мають бути на першому місці. Вислухайте її, не впадаючи в гнів та розпач.
3. Запевніть свою дитину, що це не її провина. Це не означає, що він/вона слабкий /-ка, а той, хто кривдить – сильний – на. Поговоріть з дитиною, як поводитися впевнено, навіть якщо він /вона цього не відчуває.
4. Детально та спокійно розмовляйте про суть принижень, які відбуваються в школі. З'ясуйте, хто є головними кривдниками, уточніть точний час та місце вчинення таких дій. Якщо приниження відбуваються під час уроків – з'ясувати, хто є вчителем та чи відомо йому про подібні випадки.
5. Розкажіть своїй дитині, що ви плануєте робити задля її/його захисту. Буде краще, якщо ви попередите про намір зустрітися з вчителем або директором. Головне – не травмувати і не залякати дитину ще більше.
6. Поясніть дитині, до кого вона може звернутися у випадку цькування (шкільний психолог, учителі, керівництво школи, батьки інших дітей).
7. Скажіть їй/йому про те, що ви розумієте її/його і зробите так, щоб її/йому більше не загрожувала небезпека. Дитина відчуватиме вашу підтримку, захист, що дасть можливість довіряти вам і в майбутньому підтримувати довірливі відносини.
8. Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо, вона запропонує 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. Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
11. Поясніть дитині, що зміни відбуватимуться поступово, проте постійно вона може розраховувати на вашу підтримку.
12. **Пам'ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних! Не варто забувати, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скорегувати свою поведінку.**