КОРИСНІ ПОРАДИ БАТКАМ

ЯК ПОЯСНИТИ ДИТИНІ ПРО БУЛІНГ ТА ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВОНА ЗІТКНУЛАСЯ З НИМ

ПОЛІСЬКО Н.В.

Що таке булінг?

Булінг – це коли когось спеціально ображають, принижують, залякують або б'ють. Це може бути не тільки фізична агресія (штовхання, удари), а й словесна (образи, глузування) або соціальна (ігнорування, виключення з гри).

Діти часто бояться розповідати дорослим про булінг, бо:

- не хочуть виглядати слабкими,
- бояться помсти кривдника,
- вважають, що дорослі не зрозуміють або не допоможуть.

Щоб ваша дитина не боялася говорити з вами про такі ситуації, важливо навчити її правильно діяти.

Як пояснити дитині про булінг?

1. Говоріть просто та зрозуміло

Скажіть:

«Булінг – це коли хтось спеціально ображає, кривдить чи сміється над іншими. Це не просто сварка, а коли хтось постійно робить боляче іншому».

Не варто казати:

«Це нормальна частина дитинства» або «Просто не звертай уваги» – це не вирішить проблему.

2. Навчіть розпізнавати булінг

Запитайте дитину:

- Тебе хтось дражнив, ображав або принижував?
- Тебе виключали з гри, не брали в компанію?
- Хтось погрожував тобі або змушував робити щось проти твоєї волі?

Ти бачила (бачив), як ображають інших?

ПОЛІСЬКО Н.В.

Розкажіть, що булінг буває:

Фізичний – штовхання, удари, псування речей.
Словесний – дражніння, образи, погрози.
Соціальний – коли спеціально не беруть у гру, поширюють плітки.

Що робити дитині, якщо її ображають?

1. Не реагувати емоційно.
Кривдники хочуть побачити страх або сльози. Спокійна реакція позбавляє їх задоволення.

Порада дитині: «Якщо тебе дражнять – не показуй, що тобі боляче. Зроби вигляд, що тобі не цікаво».

2. Дати чітку відповідь кривднику.

Навчіть дитину говорити твердо, але спокійно:

- «Я не хочу, щоб ти так зі мною говорив».
- «Не чіпай мене».
- «Припини, мені це неприємно».

3. Якщо ситуація загострюється – відійти та звернутися до дорослого
Булінг не варто терпіти. Навчіть дитину говорити вихователю чи батькам, якщо проблема повторюється.

Скажіть дитині: «Якщо тебе продовжують ображати, обов'язково розкажи мені або вихователю. Це не стукачество – це захист себе».

4. Не залишатися наодинці з кривдником

Поясніть дитині: «Завжди будь поруч з друзями або дорослими – це зменшить ризик булінгу».

ПОЛІСЬКО Н.В.

Що робити, якщо дитина стала свідком булінгу?

1. Не підтримувати кривдника

Навчіть дитину: «Не смійся, коли когось ображають, навіть якщо це не стосується тебе».

2. Підтримати того, кого образили

«Якщо ти бачиш, що когось ображають, підійди до цієї дитини після ситуації і скажи: "Я бачив, що сталося, тобі потрібна допомога?"».

3. Повідомити дорослим

«Якщо ти бачиш, що комусь роблять боляче – розкажи дорослим. Це не ябедництво, а допомога».

Як показати дитині, що вона завжди може звернутися до вас?

Запевніть: «Я завжди на твоєму боці»

Повторюйте: «Якщо щось трапиться – я допоможу знайти рішення»

Ніколи не кажіть: «Сам винен» або «Це дрібниці»

Ваша дитина має знати, що булінг – це неприпустимо і що вона завжди може розраховувати на вашу підтримку. Говоріть про це спокійно, без залякування, і тоді вона знатиме, як захистити себе або допомогти іншим.

▶ Головне правило: Дитина не повинна боятися розповісти вам про проблему!

ПОЛІСЬКО Н.В.