

## **Інформація для батьків, чії діти стали жертвами насильства.**

### *Що варто знати і робити батькам, чії діти стали жертвами булінгу?*

- Відмовитись від двох крайнощів: стратегії «вирішити все і відразу» – коли батьки йдуть розбиратись з дітьми чи вчителями, і в процесі застосування образ чи фізичного насилля з жертв перетворюють у кривдників. Друга крайність – це ж діти, самі розберуться. Комплекс жертви формується на все життя і дитина може стати патологічною жертвою і у виші, і в робочих колективах.
- Вислухати дитину і заспокоїти її. Дитина має зрозуміти, що проблема вирішиться. І що її вини у цькуванні немає.
- Обговорити проблему з третіми особами (іншими батьками, вчителями) – без претензій та відстоювання своєї точки зору. Дитина може гіперболізувати або перекручувати ситуацію. І насправді в проблемі вона не жертва, а кривдник.
- Звернутись до вчителя, обговорити та стимулювати його провести відповідні виховні години з дітьми.
- Написати заяву на директора, який і має збирати і відповідну комісію, яка розглядатиме проблему, і сформує звернення до поліції.
- Не боятись звертатись до психолога.
  - а) до сімейного психолога – часто проблема дитини лежить у стосунках у сім'ї. Вона може калькувати чиюсь роль;
  - б) до дитячого – особливо, якщо дитина давно є жертвою у своїй групі.
- Незалежно від дій, що будуть застосованні у школі, сприяти підвищенню самооцінки дитини, у тому числі й через створення для неї додаткових соціальних середовищ (інші групи спілкування – наприклад, якісь секції чи гуртки).
- Переведення дитини до іншої школи/класу – це крайнім метод. Але завжди варто розуміти, що неподолання сформованої моделі поведінки жертви, призведуть до того, що дитину можуть цькувати і в інших класах.

### *Як зрозуміти, що дитина є жертвою булінгу?*

- Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до школи або ж можуть плакати, вигадувати хворобу у шкільні дні.
- Вони не беруть участь у спільній класній діяльності, соціальних заходах.
- Часто у дитини змінюється поведінка: вона усамітнюється, поводить себе незвичайно.

- Дитина починає губити гроші або речі, приходить додому у порваному одязі чи з поламаними речами. Коли ви її запитуете, що трапилося - не можуть реалістично пояснити.
- Може почати говорити про те, що кине школу, пропускає заходи, в яких беруть участь інші учні.
- Відсутність контакту з однолітками: немає друзів, зідзвонювань, не ведеться переписка у соцмережах, похід до школи і повернення звідти наодинці, немає у кого запитати домашнє завдання.
- Психосоматичні ознаки: часті хвороби, наприклад, ломота в тілі, болі в животі, вірусні інфекції.
- Обмальовані руки або специфічні малюнки на полях у зошиті.
- Бажання іти до школи іншою дорогою, аніж та, якою йдуть усі інші діти.

*Рекомендації батькам, як не допустити, щоб їхня дитина стала жертвою психологічного цькування у школі.*

- Пам'ятайте: дитина не може впоратися з булінгом самотійно! Діти зазвичай не розповідають про насилля батькам, тому важливо навчитися розпізнавати ознаки булінгу.
- Щодня розмовляти з дитиною про її справи в школі. Це кілька хвилин на день про те, як і з ким дитина проводить час у школі, що відбувається дорогою додому тощо. За розмовою спостерігати за настроєм дитини. За можливості відвідувати дитину у школі, зустрічати її зі школи.
- Розвивати здорову звичку боротьби з хуліганством і нетерпимість до залякувань. Ваші діти повинні знати, що це ненормально залякувати чи стояти осторонь, коли ображають іншого. Навчити дитину просити про допомогу дорослих і не боятися розповідати про знущання. Пояснити, що вам (батькам) можна довіряти і ви допоможете у будь-якій ситуації.
- Навчити дитину правильно користуватися Інтернетом, соціальними мережами. Пояснити, що таке кібербезпека і як протистояти кіберзалякуванню. Установити ліміт часу роботи в мережі.
- Бути прикладом доброти і лідерства для своєї дитини. Кожного разу, коли ви говорите з іншою особою образливим тоном, ви вчите дитину знущанню. Важливо вчити дитину робити добро і проявляти співчуття. Це запорука хороших стосунків з однолітками.
- Якщо ваша дитина вже стала жертвою шкільного булінгу, за жодних умов не можна ігнорувати чи замовчувати виявлені факти жорстокої поведінки над дитиною. Рекомендовано повідомити в усній чи письмовій формі про насилля адміністрацію навчального закладу.