

Як діяти батькам у випадку булінгу?

Ви підозрюєте або впевнені, що вашу дитину булять? Логічно виникає запитання: що ж робити?

Але дуже важливий інший аспект цієї проблеми: як допомогти дитині психологічно?

Тому пропонуємо вам добірку порад психолога.

Спілкуйтесь з вашою дитиною та підтримуйте її.

ВЕДІТЬ ЩОДЕННИК ПОДІЙ

Фіксуйте в ньому кожен епізод булінгу, про який ви дізнаєтеся: що саме сталося, хто був присутній, хто брав безпосередню участь, хто був свідком, що казали і як діяли ті, хто був поруч.

Переконайтеся, що ви записуєте все, що переживає ваша дитина, а також дати та час інцидентів. Також записуйте, з ким ви говорили про знущання та як вони планують вирішити проблему. Записуйте факти ваших дій, зустрічей, їх короткий зміст. Такий щоденник допоможе вам утримувати лінію подій і може принести користь на подальших етапах боротьби за права вашої дитини. Адже булінг – це постійне цькування і щоденник покаже, наскільки воно є систематичним.

На жаль, діти з різних причин не завжди повідомляють про булінг, але існують певні ознаки, які можуть допомогти зрозуміти, що з дитиною не все гаразд.

Спілкуючись з дитиною, відкладіть власні почуття та емоції в сторону, сідайте і насправді слухайте те, що говорить ваша дитина. В жодному разі не дорікайте дитині: їй дуже важливо мати поруч близьку людину, яка її підтримує і вміє вислухати. Перепитуйте, щоб впевнитися, що ви правильно зрозуміли, і показати дитині, що ви її чуєте.

Запевніть дитину, що булінг, жертвою якого вона стала – це не її провина. Стати жертвою булінгу – не слабкість, а бути кривдником – не сила. Навіть якщо дитина не відчуває впевненості, заохочуйте її поводитися впевнено.

Поясніть дитині, що в деяких випадках інші говорять гидкі речі, бо хочуть засмутити когось. Тому, якщо ваша дитина певний час не буде звертати уваги та показувати, що їй це не зачіпає, кривдник може зупинитися. Програйте різні сценарії, різні ситуації за ролями і потренуйте відповіді вашої дитини.

Поговоріть про те, що наші голоси, тіла та обличчя надсилають іншим інформацію так само, як і наші слова.

Не дозволяйте булінгу панувати у житті вашої дитини. Допоможіть дитині розвинути нові навички в іншій сфері.

Наприклад, заохотьте її приєднатися до гуртків чи спортивних секцій, театральних чи художніх студій тощо. Це формує впевненість, допомагає тримати проблему в перспективі та подружитися з новими людьми. Не тисніть на дитину в менш важливих сферах. Наприклад, не карайте за неохайну кімнату чи погані оцінки.

РАЗОМ З ДИТИНОЮ ДОЛАЙТЕ НАСЛІДКИ БУЛІНГУ.

Навчіть дитину протистояти знущанню. Обговоріть, як дитина може захиститися, якщо це повториться. Нехай дитина розвиває навички впевненості та налагодження більш здорових дружніх стосунків. Будь-який друг, який знущається над вашою дитиною, є або токсичним другом, або фальшивим другом. Найкраще, якщо ваша дитина знайде нових людей для спілкування.

Також зверніться до школи, щоб повідомити про булінг. Попрацюйте з вчителями та адміністрацією, щоб розробити план безпеки для вашої дитини та попередити нові знущання. І нарешті, якщо у вашої дитини проявляються ознаки виснаження після булінгу: депресія, зниження оцінок чи думки про самогубство, обов'язково зверніться з дитиною до психолога, сімейного лікаря.

