

Пам'ятка для батьків

як правильно реагувати на повідомлення про можливе цькування

Щоб виховати дитину, яка не стане жертвою булінгу, батькам варто зосередитись на розвитку її самооцінки та навичок спілкування, а також вчити протистояти агресії. Важливо створити довірливі стосунки, навчити дитину конструктивно вирішувати конфлікти та пояснити, що звертатись по допомогу до дорослих — це прояв сміливості, а не «доносу». Регулярно спілкуйтеся з дитиною, слухайте її, підтримуйте її інтереси та заохочуйте проявляти доброту і повагу до інших.

Розвиток самооцінки та впевненості

- **Хваліть і підтримуйте:** помічайте та підтримуйте позитивні досягнення дитини, щоб підвищити її самооцінку.
- **Вислуховуйте:** запитуйте, як пройшов день, уважно слухайте, що вона розповідає про однокласників і проблеми. Покажіть, що ви на її боці, і що ви довіряєте її розповідям.
- **Заохочуйте інтереси:** допомагайте дитині знаходити та розвивати хобі. Це підвищує впевненість та допомагає знаходити однодумців.

Навчання конструктивної поведінки

- **Навчайте вирішувати проблеми:** показуйте, як вирішувати конфлікти без агресії, і хваліть за успішні спроби.
- **Будуйте довірливі стосунки:** запевніть дитину, що завжди можете допомогти. Поясніть різницю між маніпуляцією (зі злості) та зверненням по допомогу до дорослих.
- **Будьте прикладом:** не проявляйте агресію самі. Дитина наслідуватиме вашу поведінку.

Як реагувати на випадки булінгу

- **Не ігноруйте:** негайно втручайтеся, якщо ви бачите булінг.
- **Зберігайте спокій:** спілкуйтеся з дитиною спокійно та тактовно, не звинувачуйте і не засуджуйте її.

- **Допоможіть дитині захиститись:** покажіть, як протидіяти агресії, але не нав'язуйте конфлікт. Розгляньте можливість звернутися до вчителів або шкільного психолога.
- **Співпрацюйте зі школою:** зв'яжіться з адміністрацією або вчителями, щоб разом вирішити ситуацію.
- **Не контактуйте з батьками агресора:** уникайте прямого спілкування з батьками кривдників, оскільки це може погіршити ситуацію.

Захист від кібербулінгу

- **Обговорюйте правила:** поясніть дитині правила поведінки в інтернеті.
- **Навчіть не поспішати:** навчіть дитину заспокоїтись перед тим, як відповідати на провокаційні повідомлення.
- **Зберігайте докази:** навчіть дитину зберігати докази (скріншоти), якщо її щось образило