

Що робити батькам?

- ✓ У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
- ✓ Дайте відчутти, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
- ✓ Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
- ✓ Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
- ✓ Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
- ✓ Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
- ✓ Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “піклуванням” про своє життя чи життя друга/однокласника.
- ✓ Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
- ✓ Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.
- ✓ Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.
- ✓ Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.

- ✓ Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу.
Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.
- ✓ Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
- ✓ Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.