

## *Поради батькам із попередження булінгу*

- ❖ Говоріть і слухайте вашу дитину щодня! Запитуйте, як минув день у школі: що було на уроці, перерві, дорогою до та зі школи. Питайте про однолітків.
- ❖ Хваліть і заохочуйте дитину. Допоможіть їй пишатися своїми досягненнями та відмінностями. Впевнені в собі діти рідше стають мішенню для булерів.
- ❖ Шукайте та розвивайте таланти і позитивні якості у вашій дитині. Це може допомогти їй самоствердитись.
- ❖ Якщо ви помічаєте, що поведінка вашої дитини може бути причиною булінгу, допоможіть їй змінити її, не звинувачуючи дитину. Розвивайте соціальні звички своєї дитини.
- ❖ Підтримуйте контакт зі школою вашої дитини. Повідомляйте в деталях фахівцям школи про всі випадки булінгу та беріть участь у розроблянні плану дій школи стосовно випадку.
- ❖ Заохочуйте дитину до фізичної активності та занять спортом, оскільки фізичні вправи сприяють кращій фізичній координації та зменшують напруження, що підвищує самооцінку дитини та поліпшує відносини з однолітками.
- ❖ Батьки – найближчі люди. Заохочуйте дитину ділитись з вами своїми проблемами. Пам'ятайте, що їй може бути соромно та страшно. Запевніть її, що вона не одна, вислухайте її уважно й терпляче.
- ❖ Забезпечте дитині можливість отримати професійну психологічну підтримку.
- ❖ Дайте вашій дитині чітко зрозуміти, що булінгова поведінка – це серйозно, і ви не терпітимете такої поведінки в майбутньому.
- ❖ Установіть чітку сімейну систему правил. Наслідки за порушення цих правил дитиною мають бути послідовними та не ворожими. Подавайте власний позитивний приклад дотримання цих правил.
- ❖ Проводьте більше часу з дитиною. Слідкуйте за тим, як ваша дитина проводить свій вільний час. Познайомтеся із друзями вашої дитини, дізнайтесь, як і де вони проводять час разом.
- ❖ Підтримуйте контакт зі школою. Підтримуйте та залучайте зусилля школи щодо зміни поведінки вашої дитини.
- ❖ Підтримуйте таланти своєї дитини, допомагайте їй розвинути соціально прийнятну та менш агресивну поведінку.
- ❖ Говоріть і слухайте вашу дитину щодня!
- ❖ Проводьте більше часу в школі вашої дитини!
- ❖ Долучайтесь до батьківських ініціатив, шкільних свят, екскурсій, акцій і шкільних ярмарків з метою контролю та моніторингу атмосфери в школі, поведінки дітей.
- ❖ Будьте гарним прикладом! Щоразу, коли ви агресивно спілкуєтесь з будь-ким – ваша дитина вчиться, що булінг є нормальним ставленням
- ❖ Будьте впевненими, чи правильно розуміє ваша дитина, що таке булінг!
- ❖ Чітко поясніть дитині, що це за поведінка, що вона є не прийнятною і що це ненормально бути агресором, потерпати від знущань або спостерігати, як із когось знущаються.
- ❖ Створюйте здорові ненасильницькі звички! Почніть якомога раніше вчити дітей того, чого не можна робити (штовхати, дражнити) і що необхідно робити (бути добрим, привітним, толерантним). Також навчіть дитину, що робити, якщо вона або хтось інший опинився об'єктом знущань (звернутись до дорослого, попросити агресора зупинитись, проігнорувати задирання й піти).