

Поради батькам щодо профілактики булінгу

Булінг – це серйозна проблема, яка може мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я дитини. Як ви, батьки, можете допомогти запобігти булінгу та захистити свою дитину.

1. Формуйте довірливі стосунки

Діти, які відчують підтримку вдома, частіше діляться своїми проблемами. Щодня цікавтеся їхніми справами, слухайте без осуду, проявляйте розуміння.

2. Навчайте поваги та емпатії (співчуття)

Говоріть про важливість доброзичливого ставлення до інших, вчіть дитину розпізнавати емоції та співпереживати. Особистий приклад – найкращий метод виховання.

3. Розвивайте впевненість у дитини

Допомагайте їй відстоювати свої межі, вчіть говорити «ні» та спокійно реагувати на провокації. Підтримуйте її сильні сторони та захоплення.

4. Розкажіть про булінг і як йому протидіяти

Дитина має знати, що таке булінг, як його розпізнати та що робити в такій ситуації. Обговоріть, до кого можна звернутися по допомогу – до вчителя, психолога, батьків.

5. Контролюйте онлайн-життя дитини

Кібербулінг – не менш небезпечний. Навчіть дитину правилам безпечного користування соцмережами, поясніть, що не можна розголошувати особисту інформацію.

6. Залучайте до спільноти

Діти, які відчують підтримку та прийняття в колективі, рідше стають жертвами чи агресорами. Запишіть дитину в гуртки або секції, де вона знайде друзів за інтересами.

7. Взаємодійте зі школою

Підтримуйте зв'язок з учителями, цікавтеся атмосферою в класі. Якщо помітили тривожні сигнали – звертайтеся до керівництва школи та психолога.

8. Будьте уважними до змін у поведінці

Якщо дитина стала замкнутою, тривожною, втратила інтерес до навчання чи друзів, це може бути сигналом проблеми. Говоріть з нею і, за потреби, звертайтеся до фахівців.

Головне – бути поруч і підтримувати дитину у складних ситуаціях.