**Якщо Ваша дитина стала жертвою булінгу…**

Багато дітей соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінґу. Проте якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінґу, то скажіть їй:

«Я тобі вірю» (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви на її боці).

«Мені шкода, що з тобою це сталося»(це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).

«Таке може трапитися з кожним .Це не твоя провина» (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося),зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи той момент свого життя).

«Добре, що ти сказав мені про це»(це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу).

«Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека» (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчути захист).

Якщо ви маєте підозри, що ваша дитина страждає від погроз, переслідувань або побиття - не тримайтеся осторонь і не чекайте допоки все налагодиться саме по собі. Станьте на захист, будьте конструктивними та дійте.

Кілька порад батькам, щодо протидії булінгу:

1.Поговоріть з дитиною відкрито і доброзичливо, вислухайте її та запевніть, що завжди та попри все ви на її боці, а ще в тому, що кожна людина має право на повагу і безпеку.

2.Допоможіть дитині зрозуміти, що вона не є ані "ябедою", ані "наклепником". Вона смілива людина, яка не боїться говорити правду, щоб захистити себе та інших і, навіть, допомогти виправити ситуацію.

3. Докладно з’ясуйте факти. Занотуйте: що і коли трапилось. Якщо є можливість - зберіть докази.

4. Домовтеся про зустрічі з дорослими, які опікуються вашою дитиною та дітьми агресорами (з батьками, вчителями, адміністрацією школи тощо).

5. На зустрічах - поясніть ситуацію, намагаючись бути максимально спокійним та конструктивним .

6.Спробуйте створити зрозумілий і максимально простий план щодо протидії булінгу.

7.Пам'ятайте, що ваше пряме втручання, наприклад спроба "виховати" чужу дитину, особливо, якщо йдеться не про доброзичливу розмову, а про погрози такі дії можуть нашкодити та ще більше загострити ситуацію.

8.Дотримуйтеся плану та будьте уважні до власної дитини, її поведінки, реакцій, почуттів.

/Files/images/psiholog/200303\_porush\_01.jpg