

«Як допомогти впоратися з булінгом»



Викладачам

Якщо ви стали свідком булінгу, потрібно:

- Втрутитися і припинити втручання – булінг не слід ігнорувати
- Зайняти нейтральну позицію в суперечці – обидві сторони конфлікту потребують допомоги
- Пояснити, які саме дії ви вважаєте булінгом і чому їх варто припинити
- Уникати в спілкуванні слів «жертва», «агресор», аби запобігти тавруванню та розподілу ролей
- Повідомити адміністрацію або психолога училища про факт булінгу

Жертві булінгу

- Не протиставляй себе колективу. Намагайся бути доброзичливим
- Не принижуй інших: не обзивайся, не задирайся, не погрожуй
- Ігноруй кривдника, по можливості намагайся уникнути сварки
- Зберігай спокій, використовуй гумор
- Стримуй гнів і злість. Говори спокійно і впевнено, покажи силу духу
- Не мовчи! Розкажи дорослому, якому довіряєш:
 - батькам;
 - керівнику групи;
 - директору
- Звернися до психолога
- Напиши про свою проблему та вкинь до скриньки довіри

Батькам

Як розпізнати, що дитина страждає від булінгу?

- Дитина завжди виглядає сумною, депресивною, завжди з поганим настроєм
- Оцінки дитини почали знижуватись
- Студентське життя не приносить дитині задоволення, як раніше
- Дитина пропускає заняття, просить «забрати документи»

- У дитини незрозумілі синці, гуглі, порізи
- У дитини занижена самооцінка, погане самопочуття, головний біль, безсоння або неспокійний сон

У дитини часта зміна апетиту або, навпаки, постійне бажання їсти

Якщо ваша дитина стала жертвою булінгу

- Зберігайте спокій, будьте терплячими, не тисніть на дитину
- Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що готові вислухати її та допомогти
- З'ясуйте, яка допомога потрібна, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації
- Розкажіть дитині, до кого вона може звернутися у разі цькування (психолог, керівник групи, викладачі, адміністрація)
- Повідомте адміністрацію навчального закладу про ситуацію, що склалася

Підтримайте дитину в налагодженні стосунків з одногрупниками, ровесниками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми може зайняти деякий час

Якщо ваша дитина агресор

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотиви поведінки
- Чітко і наполегливо, без погроз, попросіть припинити таку поведінку; поясніть що такі дії визнають насильством, за яке наступає відповідальність
- Зверніться до психолога за консультацією