

ПОРАДИ БАТЬКАМ

Як дізнатися, чи ваша дитина є жертвою булінгу?

Ваш підліток не обов'язково вам скаже, що виникла проблема, і може використати такий термін як “настирливе приставання” замість “булінгу” для опису такої поведінки. Підлітки часто воліють самі вирішувати свої проблеми. Вони можуть подумати, що це вас засмутить, що ви заберете їх технічні пристрої, такі як мобільний телефон, або їх може просто бентежити, якщо їх батьки втручатимуться.

Навіть якщо ваша дитина про це не говорить, ви можете побачити ознаки того, що вона є об'єктом булінгу. Ось деякі ознаки, на які потрібно звертати увагу:

- Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до коледжу або ж можуть плакати чи почуватися хворими у навчальні дні.
- Вони можуть не хотіти брати участь у спільній діяльності чи соціальних заходах з іншими студентами.
- Вони можуть поводитися інакше, не так, як звичайно.
- Вони можуть раптом почати губити гроші чи особисті речі, або ж приходити додому у порваному одязі чи з поламаними речами і при цьому дають неймовірні пояснення.
- Підлітки, які є жертвами булінгу або приставань, можуть також почати говорити про те, щоб кинути коледж, і починають пропускати заходи, в яких приймають участь інші здобувачі освіти.

Ваша дитина є жертвою булінгу. Що вам робити?

❖ Вислухайте свою дитину і запевніть її, що вона має право бути у безпеці.

❖ Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте, що і коли трапилось.

❖ Допоможіть вашій дитині зрозуміти, що є різниця між “донести”, “пліткувати” чи “розповісти” і доповісти. Щоб доповісти, потрібна сміливість. Доповідають не для того, щоб створити проблеми для іншого студента, а для того, щоб захистити всіх студентів.

❖ Домовтеся про зустріч для бесіди з класним керівником вашої дитини/підлітка, іншим викладачем, якому ваша дитина/підліток довіряє, або директором чи заступником директора коледжу.

❖ Хоча це й важко, намагайтеся зберігати спокій, щоб ви могли підтримати вашу дитину і запланувати разом з нею порядок дій.

❖ Дотримуйтеся свого плану. Слідкуйте за поведінкою вашої дитини. Якщо ваші зустрічі з персоналом коледжу не допомогли зупинити булінг, прийдіть до коледжу ще раз і поговоріть з директором. Виконуйте ті кроки, що були узгоджені на зустрічі.

❖ Поговоріть з інструктором або тренером, якщо булінг має місце під час позанавчальної діяльності чи спортивних заходів.

❖ Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї, або якщо загроза безпеці вашої дитини знаходиться у самій громаді, а не у коледжі.

Як ви можу допомогти своїй дитині справитися із булінгом?

Співпрацюючи з коледжем, щоб допомогти своїй дитині чи підлітку подолати проблему булінгу, ви показуєте власним прикладом і відкрито заявляєте, що булінг – це погано.

Незалежно від віку, ви можете допомогти, заохочуючи свою дитину говорити з вами про булінг і даючи такі поради:

- Зберігай спокій і обійди ситуацію.
- Розкажи дорослому, якому ти довіряєш – викладачу, психологу, класному керівнику, заступнику директора, директору про те, що трапилось, або повідом про це анонімно.
- Поговори про це із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній.

Чи може бути, що ваша дитина є нападником булінгу проти інших?

Діти, які знущаються з інших, часом це роблять і вдома, і в коледжі. Придивляйтеся і прислухайтеся до того, що відбувається у вашій власній родині. Чи є ознаки того, що хтось з ваших дітей постійно ображає і залякує свого брата чи сестру?

Діти, які знущаються з інших, іноді можуть бути агресивними і погано поводитися вдома, вони можуть не виявляти поваги до домашніх правил. Якщо вас тривожить можливість того, що ваша дитина може бути нападником булінгу проти інших, приглядайтеся до того, як вона взаємодіє з братами чи сестрами і з друзями, коли вони приходять до вас додому. Якщо вона видається агресивною, не ладнає з іншими або не виявляє емпатії – це також можуть бути ознаки того, що вона займається булінгом інших у коледжі.

Діти, які фізично знущаються з інших студентів, також можуть приходити додому із синцями, подряпинами і порваним одягом. У них раптом може з'явитися більше грошей на витрати, ніж звичайно, або ж нові речі, які вони, зазвичай, не могли б собі дозволити. Вони також можуть “грубо говорити” про інших студентів.

Поведінка булінгу може розвиватися протягом тривалого часу в результаті великих змін, втрат чи негативних переживань у житті дитини чи підлітка.

Чи хтось із ваших дітей нещодавно мав переживання такого роду?

Подумайте про те, як проблеми і конфлікти вирішуються у вашому домі. Чи ви розмовляєте про проблеми з позитивної точки вирішення як одна родина? Важливим засобом попередження булінгу є подати гарний особистий приклад і показати своїй дитині, як долати труднощі без використання сили чи агресії.

Також важливо розповісти своїм дітям, що таке булінг. Ви повинні описати різні типи булінгу і пояснити, що це є болючим і шкідливим. Дайте своїй дитині знати, що булінг – це погано, і що за будь-яких обставин це є неприпустимою поведінкою.