

Пам'ятка для батьків: Профілактика булінгу та кібербулінгу

Як розпізнати ознаки булінгу у дитини?

- **Зміни в поведінці:** Дитина може стати замкнутою, тривожною, уникати школи або певних місць, раптово втратити інтерес до занять, які раніше любила.
- **Фізичні симптоми:** Скарги на головний біль, біль у животі, проблеми зі сном, зниження апетиту.
- **Матеріальні втрати:** Зникнення речей, пошкодження одягу або інших особистих речей.
- **Соціальна ізоляція:** Дитина може втратити друзів, уникати спілкування з однолітками.
- **Емоційні проблеми:** Почуття страху, тривоги, самотності, зниження самооцінки, агресивність.

Що робити, якщо ваша дитина стала жертвою або агресором?

- **Поговоріть з дитиною:** Створіть безпечний простір для розмови, запевніть дитину в тому, що ви її розумієте і підтримуєте.
- **Не звинувачуйте дитину:** Важливо, щоб дитина відчувала, що ви на її боці.
- **Зверніться до вчителя або адміністрації школи:** Розкажіть про ситуацію і попросіть про допомогу.
- **Зверніться до психолога:** Спеціаліст допоможе дитині впоратися з емоційним стресом і навчить ефективним способам вирішення конфліктів.
- **Навчіть дитину асертивності:** Допоможіть дитині навчитися відстоювати свої права, не вдаючись до агресії.
- **Працюйте над самооцінкою дитини:** Допоможіть дитині повірити в свої сили і прийняти себе такою, яка вона є.

Як навчити дитину захищатися від кібербулінгу?

- **Роз'ясніть, що таке кібербулінг:** Поясніть дитині, що кібербулінг – це будь-яка форма знущань за допомогою електронних пристроїв.
- **Створіть правила користування інтернетом:** Встановіть чіткі правила користування інтернетом і соціальними мережами.
- **Навчіть дитину ігнорувати провокації:** Поясніть дитині, що найкраща відповідь на кібербулінг – це ігнорування.
- **Зберігайте докази:** Навчіть дитину зберігати докази кібербулінгу (скріншоти, повідомлення).
- **Блокуйте агресорів:** Поясніть дитині, як блокувати агресорів у соціальних мережах.
- **Не відповідайте на провокації:** Навчіть дитину не відповідати на провокації, оскільки це може тільки погіршити ситуацію.
- **Звертайтеся по допомогу:** Навчіть дитину звертатися за допомогою до дорослих, якщо вона стала жертвою кібербулінгу.

Пам'ятайте: Профілактика булінгу – це спільна відповідальність батьків, учителів і всієї спільноти. Тільки разом ми можемо створити безпечне середовище для наших дітей.