



Консультація

ЯК ЗУПИНИТИ БУЛІНГ?



**STOP
BULLYING**

Булінг - це насильство, яке виявляється в психологічному, вербальному або фізичному тиску, що вчиняється над людиною, яка є меншою за статтю, віком, розміром чи соціальним статусом. Це може статися в будь-якому контексті, але найчастіше це стосується дітей та підлітків у школі, на вулиці, в соціальних мережах.

Ось деякі поради, як недопустити булінг:

1. Створіть безпечне середовище, де діти та підлітки можуть відчувати підтримку та захист. Важливо, щоб вони знали, що їх слухають і розуміють, що з ними сталося.
2. Навчайте дітей та підлітків, як визнавати булінг та як бути соціально компетентними. Вони повинні знати, що необхідно говорити про булінг, якщо він стався, та діяти згідно з правилами поведінки в подібних ситуаціях.
3. Запровадьте нульову толерантність до булінгу. Підкреслюйте, що будь-який випадок булінгу - це серйозна проблема, і її не можна ігнорувати.
4. Зверніться за допомогою до професіоналів, якщо ситуація стає надто складною або виникає потреба в індивідуальній допомозі.
5. Підтримуйте взаємодію та співпрацю між школою, батьками та громадою. Важливо, щоб всі зрозуміли, що булінг - це проблема, з якою потрібно боротися разом.



Основні поради для того, щоб зупинити булінг:

1. Виявити булінг: Важливо розпізнати, що дитина чи підліток може стати жертвою булінгу, тому необхідно звертати увагу на їхню поведінку, настрій і реакції на різні ситуації.
2. Говорити з дітьми та підлітками: Порадьте дітям розповісти вам про будь-які випадки булінгу, з якими вони зіткнулися. Постійно підтримуйте їхні дії та виявлення твердості.
3. Не домагайтесь зневажливої поведінки: Якщо ви бачите булінг, не ігноруйте його, а намагайтеся зупинити цю поведінку, розповівши зневажливої стороні про наслідки їхнього вчинку.
4. Підтримуйте жертву: Допоможіть дитині зіткнутися зі своїми почуттями, підтримайте її, а також спробуйте знайти інші способи допомоги для жертви.
5. Навчайте дітей та підлітків толерантності та поваги: Вони повинні розуміти, що кожна людина має право на повагу та безпеку.



2

6. Прикладайте зусилля до того, щоб створити безпечні умови для всіх дітей та підлітків в школах, на вулицях, в громадських місцях та в соціальних мережах: Необхідно підтримувати проекти та ініціативи, які сприяють створенню безпечного та толерантного середовища. Наприклад, шкільні програми, що спрямовані на підвищення уваги до булінгу та наукові дослідження в сфері булінгу.

7. Залучайте батьків: Батьки повинні бути активними учасниками у зупиненні булінгу. Вони можуть співпрацювати з вчителями та адміністрацією школи, щоб сприяти створенню безпечного середовища для всіх учнів.

8. Розробляйте програми націлені на зменшення булінгу: Існує багато програм, які спрямовані на зменшення булінгу та підвищення соціальної компетентності. Ці програми можуть бути корисними для шкіл, організацій та громадських ініціатив.

9. Запроваджуйте процедури для повідомлення про випадки булінгу: Школи та інші установи повинні мати процедури повідомлення про випадки булінгу. Це дозволить швидко реагувати на випадки булінгу та зупиняти його.

10. Не дискримінують: Дискримінація може призвести до булінгу, тому важливо навчати дітей та підлітків толерантності та поваги до інших людей.



Зупинити булінг не легко, але важливо здійснювати кроки для створення безпечного та толерантного середовища для всіх дітей та підлітків. Поважайте оди одного та навчайтеся розуміти та взаємодіяти з різними людьми.

Якщо ваша дитина страждає від булінгу, важливо негайно діяти, щоб допомогти їй. Ось кілька порад, які можуть допомогти:

1. Підтримка та розмова: Надайте дитині підтримку та поговоріть з нею про те, що відбувається. Постарайтеся бути терплячими та слухайте, що вона має сказати. Допоможіть дитині зрозуміти, що вона не винна у тому, що їй роблять.
2. Звернення до школи: Зверніться до вчителів або адміністрації школи, щоб повідомити їх про ситуацію. Вони можуть взяти на себе керівництво цієї ситуації та допомогти у зупиненні булінгу.
3. Пошук психологічної підтримки: Для дитини може бути корисно звернутися до психолога або консультанта, який допоможе їй зрозуміти та пережити свої емоції.
4. Встановлення меж: Допоможіть дитині встановити межі. Навчіть її, як відреагувати на ситуацію, якщо вона знову стикається з булінгом. Наприклад, якщо дитина відчуває небезпеку, найкраще - знайти вихід з ситуації та звернутися за допомогою до дорослих.



5. Пошук групи підтримки: Існують різні групи підтримки, які допомагають дітям, що стикаються з булінгом. Допоможіть дитині знайти групу підтримки, де вона зможе зустріти людей, які її підтримають та розуміють її ситуацію.

6. Пошук альтернативних занять: Для дитини може бути корисно знайти альтернативні заняття, які їй дуже подобаються, наприклад, спорт, мистецтво або музика. Це допоможе їй знайти нові друзів та перестати бути залежною від тих, хто її булінгує.

7. Навчання умінню отримуватися безпеки: Дитина повинна знати, як отримуватися безпеки в мережі та у повсякденному житті. Навчіть її умінню отримуватися простих правил, наприклад, не давати свої особисті дані незнайомцям, не відповідати на неприємні коментарі та повідомляти дорослих про будь-які підозрілі ситуації.

8. Не забувайте про самопідтримку: Важливо не забувати про свою власну самопідтримку, коли ви намагаєтеся допомогти дитині. Зберігайте спокій та зосередьтеся на тому, які кроки потрібно підприємати, щоб зупинити булінг. Розгляньте можливість звернутися за підтримкою до друзів, родини або фахівців.

