

Поради батькам щодо запобігання булінгу

Як розпізнати, що дитина страждає від булінгу?

1. Дитина завжди виглядає сумною, депресивною, постійно має поганий настрій.
2. Оцінки дитини почали знижуватись.
3. Дитина часто пропускає заняття, просить залишитися вдома.
4. Дитина шукає та обирає альтернативні маршрути до навчального закладу, навіть якщо вони є незручними.
5. Дитина повертається додому з незрозумілими гулями, синцями, порізами.
6. Дитина проводить багато часу наодинці (як вдома, так і в школі).
7. У дитини занижена самооцінка, погане самопочуття, головний біль, нудота.
8. У дитини виникли проблеми зі сном, засинанням, часто сняться кошмари, стала тривожною.
9. У дитини часто зміна апетиту або навпаки постійне бажання їсти.
10. Пам'ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних.
Головна порада для батьків: будьте більш уважними до дитини!

До уваги батьків!

Шановні батьки! Наші діти перебувають в жахливому емоційному стані! За останні 15 років статистика психічних розладів у дітей вражає:

- Кожна 5-та дитина має розлад психіки;
- Поширення синдрому дефіциту уваги та гіперактивність (СДУГ) зросла на 43 %;
- Поширення підліткової депресії зросла на 37%;
- Частота самогубств серед дітей 10-15 років зросла на 200%...
НІ, відповідь не в кращих діагностичних можливостях!

НІ, вони такими не народжуються!

НІ, це не провина школи та освітньої системи!

Так, як би боляче нам не було це визнавати, у багатьох випадках саме ми, батьки, повинні допомогти своїм дітям.

У чому ж проблема?

Сучасні діти позбавлені основ здорового дитинства, а саме:

- Емоційно доступні батьки;
- Чітко обмежені межі і настанови;
- Обов'язки;
- Збалансоване харчування і достатній сон;
- Рухова активність і свіже повітря;
- Творчі ігри, спілкування та вільне проведення часу.
Замість цього, діти мають:

- Постійно зайнятих батьків;
- Батьків, що дозволяють дітям все;
- Відчуття, що їм всі чимось зобов'язані;
- Не збалансоване харчування та недостатній сон;
- Сидячий домашній спосіб життя;
- Безкінечну стимуляцію, технологічні розваги;
- Миттєве задоволення потреб.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ РОБИТИ, ЯК БАТЬКИ:

1. Встановлюйте обмеження і пам'ятайте, що ви, в першу чергу, – батько й мати, а вже потім друг чи подруга.
2. Забезпечте дітей тим, що їм потрібно, а не тим, що їм хочеться. Не бійтесь відмовляти дітям, якщо їх бажання розходяться з потребами.
3. Давайте здорову їжу і обмежуйте чіпси.
4. Проводьте вільний час з ними на природі.
5. Влаштовуйте сімейні вечори без електроніки.
6. Грайте з дітьми в настільні ігри.
7. Щодня залучайте дитину до домашніх справ .
8. Прослідкуйте, щоб дитина щодня лягала спати в один і той же час та не дозволяйте засинати з гаджетами.
9. Вчіть дітей відповідальності та самостійності. Не огорожуйте їх від дрібних невдач. Це навчає їх долати життєві перешкоди.
10. Навчайте терпінню.
11. Не оточуйте дітей постійними розвагами.
12. Не заохочуйте використання гаджетів під час прийому їжі, в машині. Хай мозок дитини вчиться самостійно розганяти нудьгу. Не підсовуйте їм техніку, як ліки від нудьги.
13. Навчіть дитину справлятися зі злістю та роздратуванням.
14. Навчіть дітей поступатись, ділитись, співчувати, поводити себе за столом і в розмові з іншими.
15. Підтримуйте емоційний зв'язок: посміхайтесь, цілуйте, читайте та обговорюйте прочитане разом.

За матеріалами (Автор: Вікторія Прудей, Канада)