

Корисні поради для батьків і опікунів

Організація «Kidscape» прагне допомогти дітям та їхнім сім'ям. Якщо ваша дитина вперше йде до школи або змінює школу, і вас непокоїть проблема можливого знуцання над дитиною, або ви опинилися в подібній ситуації і не знаєте що робити, ми вам допоможемо.

Організація «Kidscape» підтримує різні громади в Англії та Уельсі. Ми допомагаємо всім дітям та їхнім сім'ям, що стали жертвами залякування та знуцання. Тому ми вирішили дати вам кілька порад, перекладених на українську мову, і сподіваємось, що вони будуть корисними для вас.

Підготовка дитини до шкільного життя

1 Не хвилюйтесь занадто.

Це нелегко, але пам'ятайте, що більшість дітей задоволені шкільним життям. Вони цілком здатні впоратися з проблемами, що виникають, і виростають щасливими підлітками.



2 Ви здатні допомогти.

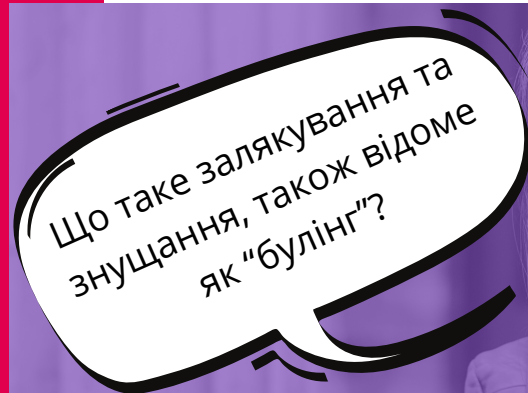
Якщо виникнуть проблеми, ви зможете підтримати свою дитину. Якщо ви не впевнені що робити, то є багато людей, які зможуть вам допомогти, наприклад представники організації «Kidscape».

3 Практичні дії.

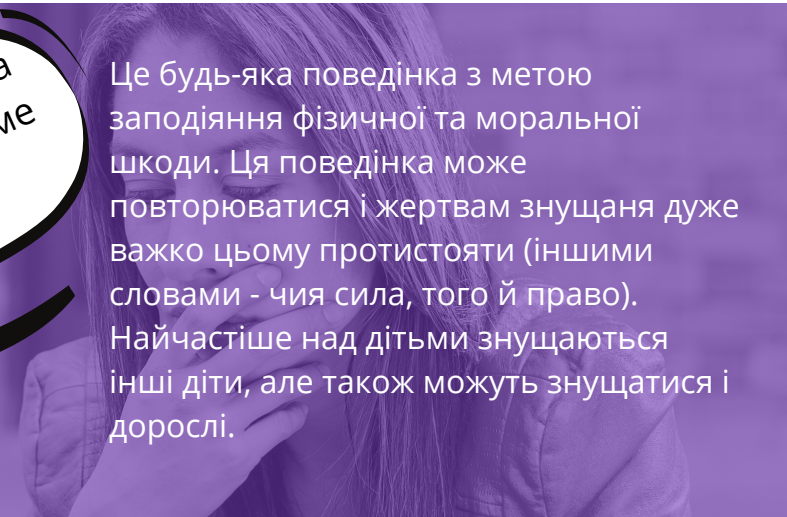
Поговоріть зі своєю дитиною про те, як знайти нових друзів (наприклад, як привітатися, попросити їх розповісти про себе, бути чуйними), і що означає бути справжнім другом (наприклад, друзі не заподіють вам шкоди). Грайте в рольові ігри. Наприклад, що б ви зробили, якби хтось негарно висловився про вас або заподіяв вам біль. Скажіть дітям, що вони мають достатньо сили, щоб захистити себе, і повторюйте знову і знову, що ви завжди їх підтримаєте.

4 Навчайте доброти.

Ваша дитина стежить за кожним вашим кроком, тому варто подумати про те, що і як ви говорите про інших. Вчіть вашу дитину підтримувати інших, запрошувати всіх до своїх ігор, любити себе та інших людей.



Це будь-яка поведінка з метою заподіяння фізичної та моральної шкоди. Ця поведінка може повторюватися і жертвам знуцання дуже важко цьому протистояти (іншими словами - чия сила, того й право). Найчастіше над дітьми знуцаються інші діти, але також можуть знуцатися і дорослі.



Що таке залякування та знуцання, також відоме як “булінг”?

Як розпізнати залякування та знуцання?

Діти скаржаться, що найчастішою формою залякування та знуцання є обзивання (вслів про те, що словом не можна вбити не зовсім вірний, бо образа може бути такою ж пекучою, як і фізичний біль). Знуцання може бути фізичним та емоційним, і може відбуватися віч-на-віч та онлайн в Інтернеті. Діти кажуть, що образа віч-на-віч є найгіршою.

“Не такий як всі”

Дуже часто діти знуцаються з тих, хто від них відрізняється. На жаль, це означає, що жертвами знуцання часто стають діти з інвалідністю та діти з особливими освітніми потребами, діти з будь-якою деформацією, молоді опікуни, діти, що перебувають під опікою, діти з етнічних меншин, діти, що живуть у злиднях, діти, які втратили батьків, діти з алергією, та діти, які не відповідають статевим “нормам” або досліджують свою сексуальність.

Ознаки того, що над вашою дитиною знуцаються

Такими ознаками можуть бути: зміна поведінки вашої дитини (дитина стала говорити голосніше або тихіше), страх ходити до школи або небажання займатися тим, чим дитина звичайно займається, незрозумілі недуги, такі як болі в животі і головні болі, порушення сну, енурез, травми і загублені або вкрадені речі.

Що робити, якщо ви думаєте, що над вашою дитиною знуцаються

1 Не панікуйте.

Звичайно, це жахливо, якщо ви підозрюєте, що над вашою дитиною знуцаються, але, з відповідною підтримкою, ви зможете це припинити. Вашій дитині потрібно, щоб ви були спокійні. Тож залишайтеся спокійним але рішучим.

2 Створіть атмосферу для довірливої розмови.

Ми всі постійно зайняті, але дітям потрібна наша увага щоб розповісти нам про те, що відбувається в їхньому житті. Іноді достатньо простих, прямих запитань, але, в інших випадках, корисно прогулятися, покататися на машині або поїсти разом і ненав'язливо запитати про їхнє ставлення до життя і школи. Слухайте уважно. Слідкуйте за їхніми жестами та іншими рухами тіла. Якщо вони нічого не розповіли вам цього разу, продовжуйте шукати іншу нагоду для довірливої розмови, поки діти не будуть готові.

3 Запитайте інших.

Оскільки діти можуть бути найкращим джерелом інформації, можна запитати у друзів інших дітей, чи вони помічали щось незвичне. Але робити це треба обережно, щоб ваші запитання не перетворилися на плітки на дитячому майданчику. Запитайте у вчителів вашої дитини чи помічали вони якісь зміни у поведінці вашої дитини.

Над моєю дитиною знуцаються - що робити?



1 Заспокойте дитину.

Переконайте вашу дитину, що це не її провина, і що разом ви знайдете рішення.

2 Ведіть постійні записи.

Звертайте увагу на те, що сталося, де, з ким і протягом якого часу. Ведіть щоденник подій.

3 Запитайте дитину, що їй потрібно.

Запитайте вашу дитину як вона себе почуває, і що їй потрібно. Важливо, щоб ваша дитина контролювала ситуацію. Дитина може боятися щось розповісти іншим тому, що її можуть назвати ябедою. Отже, подумайте що ви можете зробити разом.

4 Повідомте школу.

Ваша дитина може боятися, що ви звернетесь до школи. Тому поговоріть з дитиною про те, до кого найкраще звернутися, і чим вони зможуть допомогти. Головне – це зупинити залякування та знуцання.

5 Подбайте про безпеку своєї дитини.

Якщо ваша дитина була травмована будь-яким чином, або існує загроза заподіяння шкоди, не відправляйте дитину туди, де може бути небезпечно. Головне – це безпека вашої дитини. Школа має юридичний обов'язок дбати про безпеку дітей і працювати разом з батьками. Якщо на вашу дитину здійснили напад або погрожували завдати шкоди, ви також можете звернутися до місцевої служби у справах дітей (при місцевій раді) або до поліції.



Над моєю дитиною знущаються - що робити?

6 Подумайте, хто ще може допомогти.

Ваша дитина потребує підтримки в цій ситуації. Тож допоможіть їй вирішити, хто з вчителів або інших дітей, яким вона довіряє, можуть надати підтримку та допомогу. Заохочуйте дитину брати участь у заходах, які дозволяють їй почувати себе добре і знаходити друзів поза школою.

7 Зверніться до дільничного лікаря.

Якщо залякування та знуцання вплинули на фізичне або психічне здоров'я вашої дитини (наприклад, дитина дуже налякана або стривожена), зверніться до свого лікаря.

8 Якщо школа не вживає потрібних заходів.

Намагайтесь не гніватися – поясніть їм, що вам потрібна їхня допомога і вам треба працювати разом доки загрози і знуцання не припиняться. Якщо вам необхідно звернутись до інших інстанцій, дотримуйтесь процедури подання скарг на школу, та зв'яжіться з місцевою службою у справах дітей при місцевій Раді. Школа і місцева Рада мають юридичний обов'язок дбати про безпеку вашої дитини. Департамент з освіти може також надати додаткову інформацію про те, куди скажитися далі, залежно від типу школи, яку відвідує ваша дитина. Ви також можете послатися на документи Департаменту освіти про запобігання та боротьбу зі знуцанням в школах і безпеку дітей, на підтвердження того, що ви знаєте права вашої дитини.

Практичні кроки

Організація «Kidscape» допомагає зміцнити довіру і повагу до дітей та їхніх сімей, які стали жертвами залякування та знуцання. Діти, що знущаються з інших, шукають в них те, що вони вважають слабкістю. Отже, вони дуже часто вибирають сором'язливу або невпевнену в собі дитину.

Ми вчимо дітей як бути впевненими в собі, і таким навичкам як утримання сильної постви, зоровий контакт, вміння упевнено говорити «ні», і не реагувати на цькування так, як того очікують ті, хто знущаються.

Ми проводимо безкоштовні семінари по всій країні, на яких можна навчитися цим навичкам – завітайте на сайт www.kidscape.org.uk



Що робити, якщо моя дитина знущається над іншими?

Знову ж таки, не панікуйте.

Діти можуть знущатися над іншими з різних причин. Іноді тому, що вони популярні і хочуть утримати свою популярність. А може бути й навпаки - вони можуть відчувати біль і невпевненість в собі, і зривають зло на інших. Інколи діти, яких цькують, потім починають цькувати інших. Ми всі здатні на таку поведінку.

Допоможіть дитині зрозуміти, що її дії завдають шкоди і мають бути припинені. Поговоріть з дитиною про те, чому вона робить те, що робить, і підкажіть як можна знайти нових друзів і зберегти дружні стосунки, не шкодячи іншим людям. Заохочуйте дитину змінитися і стати людиною, яка підтримує і захищає інших людей, особливо сумних або самотніх. Ваші діти можуть робити добро іншим людям.



Залякування та знуцання в Інтернеті.

Що робити?

Якщо над вашою дитиною знуцаються в соціальних мережах, комп'ютерних іграх або на веб-сайтах, то вам може здатися, що цьому важко запобігти. Можливо, ви не знайомі з певними веб-сайтами, якими користуються ваші діти, або комп'ютерними іграми, в які вони грають, і не знаєте що робити.

1 Зверніть увагу на певні ознаки.

Якщо після перебування в Інтернеті ваша дитина виглядає стурбованою або засмученою, це може бути ознакою цькування в Інтернеті.

2 Поясніть вашій дитині

що таке залякування та знуцання в кібер-просторі (коли вам навмисно завдають шкоди) і переконайте вашу дитину не відповідати на такі дії. Можна просто відключитися від розмови онлайн або зробити невелику перерву, перш ніж повернутися в Інтернет.

3 Заспокойте дитину, ведіть облік подій.

Запевніть дитину, що все буде гаразд, і ви все владнаєте разом. Намагайтесь не гніватись, якщо ваша дитина поділилася з іншими в Інтернеті чимось, що призвело до знуцань. Ми всі робимо помилки. Тому розглядайте це як можливість пояснити дитині, що важливо подумати про наслідки, перш ніж поширювати якусь інформацію в Інтернеті. Якщо знуцанням в Інтернеті займаються діти зі школи вашої дитини, вам необхідно вести облік подій і повідомити про це школу.

4 Повідомляйте про випадки залякування та знуцання в Інтернеті.

На більшості платформ передбачена можливість повідомляти про випадки залякування та знуцання. Якщо вам потрібна порада стосовно повідомлення про знуцання та залякування в Інтернеті, ви можете відвідати сайт www.internetmatters.org або www.childnet.com



Додаткова інформація

Організації, які надають консультації та допомогу дітям та підліткам, що стали жертвами залякування та знуцання:

Kidscape: www.kidscape.org.uk

Childline: www.childline.org.uk

The Mix: www.themix.org.uk (для дітей молодше 25 років)

YoungMinds: www.youngminds.org.uk

Для отримання додаткової інформації про семінари організації «Kidscape» та поради і рекомендації для батьків та дітей, відвідайте сайт www.kidscape.org.uk/zap

Організація «Kidscape» також започаткувала гарячу лінію консультацій для батьків - відвідайте сайт www.kidscape.org.uk/parentsupport.