

ЯК БАТЬКАМ УПОРАТИСЯ З БУЛІНГОМ

Глузування та знущання над дітьми однолітків уже стали частиною шкільного життя. І з роками масштаби цього явища тільки збільшуються. На Заході його прийнято називати булінгом.

Багато батьків вважають, що булінг не така серйозна проблема, як уживання школярами заборонених речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків), проте його наслідки можуть бути дуже важкими та тривалими. Багато дітей спеціально уникають відвідування школи, тому що бояться цькування. Булінг негативно впливає не тільки на тих, хто терпить образи та знущання, а й на тих, хто їх завдає.

Діти, яких кривдять у школі, частіше схильні:

- Погано вчитися.
- Мати занижену самооцінку.
- Переживати депресивний стан.
- Проявляти агресивність, щоб захистити себе й помститися своїм кривдникам.

Діти, які ображають інших, частіше схильні:

Погано вчитися.

- Палити та вживати алкоголь.
 - Скоювати злочини в майбутньому.
- Батьки можуть зіграти важливу роль у запобіганні проявів булінгу. Ось кілька порад про це:
- Навчайте дітей вирішувати проблемиконструктивно, без агресивності, хваліть їх, коли в них це виходить.
 - Хваліть їх, коли вони добре поведуться, це допоможе їм підняти самооцінку. Дітям потрібна впевненість у собі, щоб вони могли відстояти свою точку зору.
 - Спитайте в дітей, як пройшов їх день у школі, уважно вислухайте, що вони розповідають про шкільне середовище, своїх однокласників і проблеми.
 - Серйозно поставтеся до булінгу. Більшість дітей соромляться розповісти, що їх ображають. Можливо, у вас буде тільки один шанс на те, щоб допомогти дитині.
 - Якщо ви бачите, що когось ображають, обов'язково заступіться за дитину, навіть якщо кривдником є ваш син чи донька.
 - Закликайте дитину допомагати тим, хто цього потребує.
 - Нікого не ображайте самі. Якщо дітей ображають удома, вони будуть зганяти злість на інших. Якщо ваша дитина бачить, що ви ображаєте когось іншого, глузуєте над ним або брешете про когось, вона буде чинити так само.
 - Підтримуйте шкільні програми боротьби з булінгом. Якщо у школі такої програми немає, організуйте її самі разом з іншими батьками, учителями та волонтерами. Якщо ваша дитина стала жертвою булінгу

Більшість дітей соромляться зізнатись у тому, що над ними знущаються. Вони можуть нікому про це не розповісти. Якщо ваша дитина все-таки прийшла до вас по допомогу,

поставтесь до цього серйозно. Якщо дитина вперше попросила про допомогу, але до неї не поставилися серйозно, вдруге вона вже до вас не звернеться.

Якщо ваша дитина не звертається до вас по допомогу, зверніть увагу на такі ознаки, які свідчать про те, що вона стала жертвою булінгу:

- Дитина стає замкнутою.
- Утрачає друзів.
- Гірше вчиться.
- Утрачає інтерес до занять, які раніше любила.
- Її одяг порваний або забруднений.
- Вона приходить додому із синцями.
- Просить більше кишенькових грошей.

Якщо ви думаєте, що вашу дитину ображають або ж дитина сама вам про це сказала, ви можете їй допомогти. Батьки найкраще впливають на впевненість дитини в собі й можуть навчити її найкращих способів вирішення проблем. Ось як ви можете допомогти своїй дитині:

- Порозмовляйте з учителем дитини, не варто відразу конфліктувати з батьками кривдника. Якщо вчитель нічого не зробить, зверніться до директора.
- Навчіть дитину неагресивних способів протистояти булінгу – нехай вона уникає кривдника або ухиляється від нього, переключиться на спілкування із друзями або порозмовляє з кимось, хто міг би їй допомогти.
- Допоможіть дитині діяти впевнено. Привчіть її ходити з розправленими плечима, дивитись іншим в очі, розмовляти чітко й голосно.
- Не закликайте дітей вирішувати проблеми за допомогою кулаків. Дитина може постраждати під час бійки, потрапити в неприємності й поглибити конфлікт зі своїми кривдниками.
- Залучіть дитину до позашкільних занять. Тоді в неї буде більш широке коло спілкування й більше друзів.
Деяких дітей постійно ображають, а інших узагалі не чіпають. Чому деякі діти притягують кривдників? Діти, яких кривдять дуже часто:
- Відрізняються від інших (зростом, національністю, іншими параметрами).
- Здаються фізично або емоційно слабкими.
- Не впевнені в собі.
- Шукають схвалення.
- Не скаржаться на кривдників.
Якщо кривдником є ваша дитина

Кожному з батьків складно повірити в те, що їхня дитина ображає інших, але іноді це трапляється. Але якщо вона знущується над іншими зараз, це ще не означає, що вона буде так робити в майбутньому. Батьки можуть допомогти дитині змінитись і почати добре спілкуватися зі своїми однокласниками.

Ваша дитина може бути кривдником, якщо вона:

- Не співчуває іншим.
- Цінує агресивність.
- Любить командувати.
- Проявляє нахабство переможця, який не любить програвати.
- Часто свариться із братами й сестрами.
- Імпульсивна.

Що ви можете зробити, щоб допомогти дитині:

- Поставтеся до цього серйозно. Не сприймайте булінг як щось тимчасове.
- Якщо вас не хвилює, як це позначиться на вашій дитині, пригадайте про те, що страждає хтось інший.
- Порозмовляйте з дитиною, дізнайтеся, чому вона ображає інших. Дуже часто діти так поведуться, коли відчують смуток, злість, самотність або невпевненість. Іноді причиною такої поведінки стають якісь зміни вдома, у сім'ї.
- Навчіть дитину співчувати іншим, поясніть їй, як почувається той, кого ображають.
- Спитайте в учителя або шкільного психолога, чи є у вашої дитини якісь проблеми у школі. Може, вона відстає з якогось предмету або їй складно завести друзів. Спитайте в них, як ви можете допомогти дитині вирішити цю проблему.
- Спитайте себе, чи не ображають вашу дитину вдома. Дуже часто діти, які знущуються над іншими, самі стали жертвою знущання батьків або членів сім'ї.

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ТА НАВЧАННЯ ДИТИНИ – П'ЯТИКЛАСНИКА

У 5-му класі діти переходять до нової системи навчання: «класний керівник — учителі-предметники», уроки проходять у різних кабінетах. До того ж перехід із початкової школи у середню співпадає зі своєрідною віковою кризою — початком переходу від дитинства, що є досить стабільним періодом розвитку, до молодшого підліткового віку.

Більшість дітей переживає цю подію як важливий крок у своєму житті. Деякі пишаються тим, що вони подорослішали, інші навпаки стають пригніченими. У цей період життя в дітей настає період адаптації, тобто пристосування до нових умов перебування. У цей період діти можуть стати невпізнаними: тривога, боязкість чи, навпаки розв'язність, надмірна метушливість, збудження охоплюють їх. У зв'язку з цим у них може знизитись працездатність, вони можуть стати забудькуватими, неорганізованими. Іноді порушуються сон, апетит.

Шановні батьки! Постарайтесь забезпечити дитині спокійну, доброзичливу обстановку, чіткий режим, зробіть так, щоб п'ятикласник відчув вашу підтримку та допомогу.

Що ускладнює адаптацію дитини до нових умов навчання?

1. Протиріччя та неузгодженість вимог різних педагогів. До школяра вперше ставлять багато вимог. І він повинен навчитися враховувати ці вимоги, співвідносити їх, долаючи пов'язані із цим труднощі, тому що ці вміння знадобляться кожній дитині і в дорослому житті.
2. На п'ятикласника обрушується потік інформації, насичений термінами, незрозумілими словами. Вихід простий: поясніть дитині, що пояснення незрозумілих слів або термінів вона завжди зможе знайти у довідниках або словниках. Проконсультуйтеся у вчителів які книги вони вам порадять та по можливості забезпечте ними вашу дитину.
3. У п'ятому класі багато дітей відчувають самотність, тому що улюбленої першої вчительки немає поруч, а до класного керівника ще не встигли привикнути, пристосуватися. Інші «шаленіють» від свободи та носяться по всій школі, задираючись навіть до старшокласників. Дорослим у цій ситуації важливо зрозуміти, що все це — природні переживання, які необхідні для розвитку школяра, бо вони допомагають йому стати дорослим.

Як забезпечити гармонійне навчання дитини?

1. Надихніть дитину на розповідь про свої шкільні справи.

Кожного дня вибирайте вільну хвилинку, та уважно розмовляйте з дитиною про школу. Запам'ятовуйте окремі імена, події та деталі, які дитина сповіщає вам, використовуйте їх у подальшому для того, щоб розпочати подібні бесіди про школу. Обов'язково запитуйте вашу дитину про її однокласників, справи у класі, шкільні предмети, педагогів.

2. Регулярно розмовляйте з учителями вашої дитини про її успішність, поведінку та взаємостосунки з іншими дітьми.

Не бійтеся приходити до школи, розмовляти з вчителями, радитися з ними, консультуватися. Користуйтеся послугами шкільного психолога та соціального педагога.

3. Не пов'язуйте оцінки за успішність зі своєю системою покарань та заохочень.

В першому випадку, тобто покарання, дитина зненавидить оцінку як показник своїх знань і вона взагалі може перестати вчитися. В другому випадку, заохочення, дитина буде вчитися не систематично, а лише тоді коли їй щось від вас потрібно. Це, як ви розумієте також не дає відповідних знань.

4. Допмагайте дитині виконувати домашні завдання, але не робіть їх самі.

Установіть разом із дитиною спеціальний час, коли слід виконувати домашні завдання, і слідкуйте за виконанням цих установок. Це допоможе вам сформувати хороші звички до навчання. Продемонструйте свій інтерес до цих завдань та впевніться, що в дитини є все необхідне, щоб виконати їх найкращим чином. Але якщо дитина звертається до вас із питаннями, пов'язаними з домашніми завданнями, допоможіть їй знайти відповіді самостійно, а не підказуйте їх.

5. Допоможіть дитині відчувати інтерес до того, що викладають у школі.

З'ясуйте, що взагалі цікавить вашу дитину, а потім установіть зв'язок між її інтересами та предметами, які вивчають у школі. Наприклад: любить фільми — купіть книгу, по якій поставлений фільм, так виникне любов до читання; любить гратися — купуйте довідники, так виникне прагнення дізнаватись про що-небудь нове. Шукайте будь-які можливості, щоб дитина могла застосувати свої знання, отримані в школі, у домашній діяльності.

6. Особливі зусилля прикладайте для того, щоб підтримати спокійну та стабільну атмосферу в домі, коли в шкільному житті дитини відбуваються зміни.

Будь – які перехідні періоди життя і діяльності дітей висувають специфічні проблеми, що пов'язані зі зміною в організації навчальної діяльності у середніх класах. Умови, які змінилися, пред'являють більш високі вимоги до інтелектуального і особистісного розвитку, до ступеня сформованості у дітей певних учбових знань, дій, навичок. Процес звикання до шкільних вимог і порядків, нового для п'ятикласників оточення, нових умов життя розуміється як адаптація. Адже дитина в школі адаптується не тільки до своєї соціальної ролі, але перш за все до особливостей засвоєння знань у нових умовах.

1. Якщо Вас щось турбує в поведінці дитини, якомога швидше зустріньтеся і обговоріть це із класним керівником, шкільним психологом.
2. Якщо в родині відбулися події, що вплинули на психологічний стан дитини, повідомте про це класного керівника. Саме зміни в сімейному житті часто пояснюють раптові зміни в поведінці дітей.
3. Цікавтеся шкільними справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів.
4. Допоможіть дитині вивчити імена нових учителів, запропонуйте описати їх, виділити якісь особливі риси.
5. Порадьте дитині в складних ситуаціях звертатися за порадою до класного керівника, шкільного психолога.
6. Не слід відразу ослаблювати контроль за навчальною діяльністю, якщо в період навчання в початковій школі вона звикла до контролю з вашого боку. Привчайте дитину до самостійності поступово: вона має сама збирати портфель, телефонувати однокласникам і питати про уроки тощо.
7. Основними помічниками у складних ситуаціях є терпіння, увага, розуміння.
8. Головне новоутворення підліткового вікового періоду – відкриття своєї індивідуальності, свого «Я». Підвищується інтерес до свого тіла, зовнішності.
9. Зростає дух незалежності, який впливає на стосунки підлітка в родині, школі.
10. У дітей настає криза, пов'язана з бажанням здобути самостійність, звільнитися від батьківської опіки, з'являється страх перед невідомим дорослим життям.
11. Бажання звільнитися від зовнішнього контролю поєднується зі зростанням самоконтролю й початком свідомого самовиховання.
12. Внутрішній світ дитини ще нестабільний, тому батькам не слід залишати своїх дітей без нагляду. Підліток дуже вразливий і легко піддається впливам як позитивним, так і негативним.
13. Розширюється коло спілкування, з'являються нові авторитети.
14. Недоліки й суперечності в поведінці близьких і старших сприймаються гостро й хворобливо.
15. У батьках підлітки хочуть бачити друзів і порадників, а не диктаторів.

ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ П'ЯТИКЛАСНИКІВ

- У ваших дітей проблеми- переломний період, тому будьте особливо спостережливі, уважні та терплячі.
- У 5-у класі розширився обсяг матеріалу з основних предметів, зросла кількість предметів, тому збільшується час підготовки до уроків.

- Забезпечте своїм дітям удале поєднання відпочинку, фізичної праці та роботи над уроками.
- Програми включають більше теоретичного матеріалу, тому слід привчити дітей міцно завчати окремі правила з математики, української мови, природознавства.
- Уважно стежте за рівнем виразного читання ваших дітей. Нехай удома вони виразно читають усі тексти, що задані з різних предметів.
- Заведіть дітей у бібліотеку, читальний зал не силою, але привчайте до повсякденного читання художньої літератури, просіть їх переказати прочитане.
- Стежте за порадами вчителів, записаними у щоденниках і робочих зошитах.
- Дбайте про те, щоб дитина була охайною в усьому, включаючи бережне ставлення до підручників.
- Ніколи не поспішайте з висновками ані про дитину, ані про вчителя - прийдіть до школи, поспілкуйтеся з учителем.
- Намагайтесь придбати для сімейної бібліотеки різноманітні словники та додаткову літературу.
- Пам'ятайте, клас, де навчається ваша дитина, - ціле трьох колективів: дітей, батьків, учителів. Чим дружніші, цілеспрямованіші будуть ці колективи, тим у кращій атмосфері буде формуватись ваша дитина. Це залежить від кожного й від вас теж.
- Не забувайте: дитину не можна карати за невміння, а терпляче вчити, підказувати, радити, допомагати, підтримувати.
- Керуйте у спілкуванні з дитиною правилом: найдієвіший засіб виховання - особистий приклад.
- Дбайте про всебічний розвиток своєї дитини.
- Умійте ставити себе на місце дитини.
- Пам'ятайте: праця, зокрема навчальна, не завдає шкоди вихованню дитини, а бездіяльність - її перший ворог.