***На замітку батькам***

**ЯКЩО ВАША ДИТИНА СТАЛА НАПАДНИКОМ І ОБРАЖАЄ ІНШИХ**

ЯК ПОВОДИТЬСЯ ДИТИНА:

Дітей, схильних до жорстокого поводження, стає дедалі більше. На це, здебільшого, впливають соціальні мережі і те, що вони там можуть побачити. Ці діти проявляють удома чіткий непослух щодо правил, які встановлюють батьки, ніби як нічого і нікого не бояться. Вони можуть бути не лише безстрашними, а й жорстокими.  
Якщо не брати до уваги психічні розлади, які трапляються в дітей дошкільного і шкільного віку, то причиною жорстокої поведінки може бути неспроможність контролювати власні емоції, проявляти їх і розуміти, як регулювати свій емоційний стан.  
Часто дорослі, які говорять дитині, як правильно повести себе в таких ситуаціях, забувають виконувати ці правила у власному ж житті.

Серед дорослих також спостерігається булінг. Діти вчаться у дорослих і бачать, що погрожувати, обзиватися, кричати, штовхатися і таке інше - це нормальне явище. Тому діти можуть перейняти таку поведінку у стосунки зі своїми ровесниками.

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ ДІТЕЙ-АГРЕСОРІВ:

- Відверто поговорити з дитиною проте, що відбувається, з'ясувати мотиви поведінки.  
- Пояснити наслідки жорстокої поведінки. Тобто до якого моменту це може бути невинна гра, а де вже вимагання грошей, штовхання, погрози, обзивання чи навіть побиття несуть серйозну відповідальність для кривдника.  
- Чітко і наполегливо попросити дитину припинити таку поведінку, повідомити, що будете спостерігати за дитиною.

**ЯКЩО ВАША ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ ЦЬКУВАННЯ**

Вона не хоче йти до школи, стала замкненою, має низьку самооцінку, майже весь час хоче бути сама, зазвичай не має друзів.  
Діти, які піддаються насильству, відчувають, що їх залякують. Тому вони можуть (особливо, якщо вродині кілька дітей) брехати або ж обмовляти сестру-брата, аби побачити реакцію батьків і уникнути покарання. Вони також можуть забуватися у віртуальній реальності чи губитися в комп'ютерних іграх, або ж в просторах інтернету.

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ:  
- Звернутись із заявою щодо вчинення булінгу по відношенню до дитини до керівника закладу.  
- Пояснити дитині, до кого вона може звернутись по допомогу .  
- Якщо вирішити проблему на рівні закладу не вдається, то звернутись до поліції.  
Батькам жертви булінгу потрібно постійно говорити про особисті кордони. Як правило, жертвами булінгу стають ті діти, які не вміють будувати власні кордони. Тобто діти можуть не розуміти, що їм потрібно робити, коли на них починають кричати, і як на це реагувати. Потрібно бути сміливим, аби ці кордони озвучувати, наприклад: "Не кричи на мене! Мені це не приємно", "Не чіпай мене!", "Я не дозволяю мене торкатися!" і тому подібне. Дитина повинна розуміти кордони свого тіла і своїх емоцій, за які не можна переступати іншим.  
За словами фахівців, батькам потрібно показати своїй дитині, як словами можна домовитися з кривдником і знайти в нього слабкі сторони, аби у подальшому такі випадки не повторювалися  
Батькам важливо не втручатися в стосунки чужих дітей і не робити їм зауважень. Ви можете повідомити про проблему батькам цієї дитини і вони вже мають розбиратися із ситуацією.  
Батькам, в обох випадках, потрібно звертатися до психолога. Або ж є варіант звернутися до соціальних служб, які допоможуть впоратися з конкретною проблемою, чи то в школі, чи в сім'ї.

**ПРИТЧА ПРО ДВОХ ВОВКІВ**

Колись давно старий індіанець відкрив своєму онукові одну життєву істину.  
- Кожна людина постійно веде внутрішню боротьбу. Це відбувається тому, що в всередині нас живе два вовки - почав мудрий індіанець.  
- Як два вовки? - запитав маленький хлопчик, чиє безневинне обличчя світилося непідробною цікавістю.  
- Один з них є Злом! Це страх, гнів, заздрість, образа, гординя, жадібність, его, підлість, зарозумілість, жалість і почуття провини.  
Але інший вовк - це Добро! Радість, мир, любов, надія, м'якість, милосердя, щедрість, істина і віра! - сказав старий індіанець.  
- А ... Який вовк перемагає, дідусю? - запитав хлопчик. Його очі були наповнені хвилюванням.  
- Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш! - посміхаючись, сказав, мудрий дідусь.

**МЕТАФОРА «БАТЬКО ТА СИН»**

Якось один чоловік повернувся пізно додому з роботи, як завжди втомлений і знервований та побачив, що на порозі його чекає п'ятирічний син.  
- Тату, можна в тебе щось спитати?  
- Звичайно, що сталося?  
- Тату, а яка в тебе зарплатня?  
- Це не твоя справа! - обурився батько. - І навіщо це тобі?  
- Будь ласка, ну скажи, скільки ти отримуєш за годину?  
- Ну, взагалі, 500. А що?  
- Тату, - син подивився на нього знизу вверх дуже серйозними очима.  
- Тату, ти можеш мені позичити 300?  
- Ти запитував лише для того, щоб я дав тобі грошей на якусь дурну іграшку? - закричав той. - Негайно йди до себе в кімнату і лягай спати! Не можна ж бути  
таким егоїстом! Я працюю цілий день, страшенно втомлююсь, а ти себе так поводиш.  
Малюк тихо пішов до себе в кімнату і закрив за собою двері. А його батько продовжував стояти на порозі та обурюватися проханням сина: „Та як він сміє питати мене про зарплатню, щоб потім попросити грошей?"  
Згодом він заспокоївся і почав роздумувати: „Може йому й дійсно щось дуже важливе потрібно купити. Та грець з ними, з тими трьома сотнями, адже він умене ще ні разу не просив грошей".  
Коли батько зайшов у дитячу кімнату, його син уже був у ліжку.  
- Ти не спиш, синку, - запитав батько.  
- Ні, тату, - відповів хлопчик.  
- Я, здається, тобі дуже грубо відповів, у мене був важкий день, просто зірвався. Пробач мені. Ось тримай гроші, які ти просив.  
Хлопчик сів на ліжку та посміхнувся.  
- Ой, тату, дякую! - радісно вигукнув він.  
Потім хлопчик заліз під подушку і дістав декілька зім'ятих банкнот. Його батько, побачивши, що в дитини вже є гроші, знову обурився. А малюк склав всі гроші разом, ретельно перерахував купюри і подивився на батька.  
- Навіщо ти в мене просив грошей, якщо вони в тебе вже є? - пробурмотів той.  
- Тому що в мене було недостатньо. Але тепер мені як раз вистачить, - відповів хлопчик. - Тату, тут рівно 500. Можна я куплю годину твого часу? Будь ласка, прийди завтра з роботи раніше. Я хочу, щоб ти повечеряв разом з нами".

**ПРАВИЛА ПОКАРАННЯ ВОЛОДИМИРА ЛЕВІ**

• Покарання не повинно шкодити здоров'ю дитини - ні фізичному, ні психічному. Більше того, покарання повинно бути корисним.

• Якщо є сумніви, покарати чи ні, не карайте. Навіть якщо вже зрозуміли, що надто м'які, довірливі й нерішучі. Ніякої «профілактики», ніяких покарань «про всяк випадок».

• За один раз - одне. Навіть якщо провин велика кількість, покарання може бути суворим, але тільки одне за все одразу, а не по одному за кожну провину. Салат із покарань - страва не для дитячої душі! Покарання - не за рахунок любові, щоб не трапилося, не обмежуйте дитину в схва¬ленні й нагороді на які вона заслуговує.

• Строк давності. Краще не карати, ніж карати з запізненням. Покарання із запіз¬ненням навіюють дитині минуле, не дають стати іншою.

• Покараний-пробачений. Інцидент вичерпаний. Сторінка перегорнута. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!

• Без приниження. Щоб не сталося, якою б не була провина, покарання не по¬винно сприйматися дитиною, як перемога нашої сили над її слабкістю, як приниження. Якщо дитина вважає, що ми неспра-ведливі, покарання подіє тільки в зворотній бік.

• Дитина не повинна боятися покарання. Не покарання вона має боятися, не гніву нашого, а нашого засмучення.