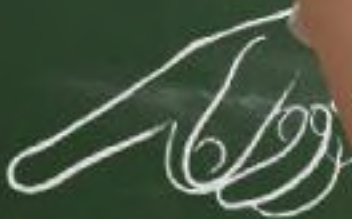


რეკომენდაციები მშობლებისთვის

წინამდებარე დოკუმენტი განკუთვნილია მშობლებისთვის და მიზნად ისახავს
თავი მოუყაროს მშობლების მხარდაჭერისთვის აუცილებელ ინფორმაციას -
როგორ დაეხმარონ შვილებს, თუკი ისინი ბულინგის მონაწილენი ხდებიან.



UK in Support of Sustainable Peace
Complementary Initiative to COBRISA



ბუჯინგის პროექსციისთვის

- ✓ **ბავშვის ინფორმირება** - მშობელი უნდა დარწმუნდეს, რომ ბავშვმა იცის რა არის ბუჯინგი და რომ ის შეიძლება ნებისმიერს დაემართოს არა მხოლოდ რეალურ ცხოვრებაში, არამედ ონლაინ გარემოშიც.
- ✓ **ნდობაზე დამყარებული ურთიერთობის ჩამოყალიბება შვილთან** - ისაუბრეთ ღიად და ხშირად შვილებთან. ყოველდღიურად ჰკითხეთ თქვენს შვილებს, როგორ ატარებენ დროს სკოლაში და რას აკეთებენ ონლაინ. კითხვისას დაინტერესდით არა მხოლოდ მომხდართ, არამედ მათი გრძნობებითა და ემოციებითაც;
- ✓ **თვითრწმენის მოპოვებაში მხარდაჭერა** - წახალისეთ, რომ მონაწილეობა მიიღოს იმ აქტივობებში, რომელიც მას სიამოვნებს. ეს ხელს შეუწყობს ნდობის ჩამოყალიბებას, ასევე საერთო ინტერესების მქონე მეგობრების ჯგუფის პოვნას.
- ✓ **მშობელი, როგორც მაგალითი** - გახსოვდეთ, რომ ბავშვის ქცევასა და ღირებულებებზე მშობელი უზარმაზარ გავლენას ახდენს.
- ✓ **ონლაინ უსაფრთხოება** - გაეცანით იმ პლატფორმებს, რომლებსაც თქვენი შვილი იყენებს. აუხსენით მას, თუ როგორ არის დაკავშირებული ონლაინ და ოფლაინ სამყარო და გააფრთხილეთ ის სხვადასხვა რისკების შესახებ, რომლებიც შეიძლება შეექმნას ონლაინ.
- ✓ **დაიწყეთ სახლიდან** - ბუნებრივი და ჩვეულებრივია და-ძმების ჩხუბი სახლში. მნიშვნელოვანია ასეთ დროს მისაღები და მიუღებელი ქცევის შესახებ საუბარი.
- ✓ **თვითკონტროლი** - დაფიქრდით, თუ როგორ ესაუბრებით შვილებს და როგორ უმკლავდებით კონფლიქტებსა და პრობლემებს. ბავშვებს, რომლებიც ცხოვრობენ ისეთ გარემოში, სადაც ესმით ყვირილი, შეურაცხყოფა, ან ფიზიკური დაპირისპირება და-ძმის ან მშობლის/მეურვის მხრიდან, ზოგჯერ არაჯანსაღი კომუნიკაცია უყალიბდებათ თანატოლებთან.

თუკი თქუნი შვიდი ბუდინგის მსჯერწდია

გათვალისწინეთ, რომ შეიძლება ბავშვი განიცდიდეს ბულინგს, მაგრამ მისი ამოცნობა რთული აღმოჩნდეს მშობლისთვის.

ზოგიერთი ნიშანი, რომელიც შეიძლება მიუთითებდეს ბულინგის პრობლემაზე, არის:

- აუხსნელი დაზიანებები;
- დაკარგული ან განადგურებული პირადი ნივთები. მაგალითად, ტანსაცმელი, წიგნები, ტელეფონი ან სამკაულები;
- ხშირი თავის ან მუცლის ტკივილი;
- კვებითი ჩვევების ცვლილება, როგორცაა ჭამის გამოტოვება ან პირიქით, უზომო ჭამა;
- ძილის გაძნელება ან ღამის კოშმარები;
- სასკოლო ნიშნების დაქვეითება, სწავლის ინტერესის დაკარგვა;
- სკოლაში სიარულის სურვილის დაკარგვა;
- მეგობრების უეცარი დაკარგვა ან სოციალიზაციის სიტუაციების თავიდან აცილება;
- თვითშეფასების დაქვეითება;
- თვითდესტრუქციული ქცევები, როგორცაა სახლიდან გაქცევა, საკუთარი თავის დაზიანება ან თვითმკვლელობაზე საუბარი.

თქუნ შეიძლიათ მას დაეხმაროთ

- ✓ მოუსმინეთ თქვენს შვილს ღიად და მშვიდად. ფოკუსირება გააკეთეთ იმაზე, რომ მხარს უჭერთ, ნაცვლად იმისა, რომ ეცადოთ იპოვოთ ბულინგის მიზეზი. დარწმუნდით, რომ მან იციან, რომ ეს მისი ბრალი არ არის.
- ✓ უთხარით ბავშვს, რომ მისი გჯერათ, რომ გიხარიათ, რომ გითხრათ, რომ ეს მათი ბრალი არ არის და რომ ყველაფერს გააკეთებთ მის დასახმარებლად;
- ✓ ესაუბრეთ მასწავლებელს ან სკოლის ადმინისტრაციას. თქვენ და თქვენი შვილი არ უნდა გაუმკლავდეთ ბულინგს მარტო. გაარკვიეთ სკოლის პოლიტიკა ბულინგთან მიმართებაში, ქცევის კოდექსი ან ანტიბულინგული პროგრამები;
- ✓ დარწმუნდით, რომ ბავშვმა იცის, რომ ნებისმიერ დროს შეუძლიათ თქვენთან საუბარი და დაარწმუნეთ, რომ ყველაფერი უკეთესობისკენ იქნება.

ნიშნები იმისა, რომ თქვენი შვიდი სხვას ჩავგრაძვს

- იქცევა აგრესიულად, ხშირად ერევა კონფლიქტებსა და ჩხუბებში;
- ხშირად გიკავშირდებიან სკოლიდან ბავშვის ქცევით პრობლემებთან დაკავშირებით;
- მეგობრობს ბავშვებთან, რომლებიც აბულინგებენ სხვებს;
- არ იღებს პასუხისმგებლობას თავის საქციელზე. სხვებს ადანაშაულებს თავის პრობლემებში;
- ზედმეტ ყურადღებას აქცევს თავისი რეპუტაციას ან პოპულარობას;
- აქვს ნივთები, რაც არ გიყიდიათ ან ფული, რომელიც თქვენ არ მიგიციათ.

როგორ ვიქცევით?

თუ ფიქრობთ ან იცით, რომ თქვენი შვილი აბულინგებს სხვა ბავშვებს, მნიშვნელოვანია გვახსოვდეთ, რომ ბავშვის ამგვარი ქცევა მრავალი მიზეზით შეიძლება იყოს განპირობებული. ეს შეიძლება ყურადღების დეფიციტით იყოს გამოწვეული ან/და ბრაზისა და ემოციების მართვის უნარ-ჩვევების სიმწირით. არსებობს რამდენიმე ნაბიჯი, რომელიც უნდა გადადგათ, რათა დაეხმაროთ თქვენს შვილს შეწყვიტოს ბულინგი:

კომუნიკაცია - იმის გაგება, თუ რატომ მოქმედებს თქვენი შვილი ამგვარად, დაგეხმარებათ გაიგოთ, როგორ დაეხმაროთ მას. სკოლაში თავს დაცულად გრძნობს? ხშირად ჩხუბობს მეგობართან ან და-ძმასთან? თუ ბავშვს უჭირს საკუთარი ქცევის ახსნა, შეგიძლიათ მიმართოთ პროფესიონალს, რომელიც დაგეხმარებათ.

იოშავეთ სოციალიზაციისთვის ჯანსაღი უნარ-ჩვევების გამომუშავებაზე - მაგალითად, „დააყენოს თავი მათ ადგილზე“ იმ პიროვნების გამოცდილების წარმოდგენით, რომელიც ბულინგის მსხვერპლია, დაეხმარეთ ემპათიის გრძნობის განვითარებაში სხვადასხვა საშუალებით.

შედგებისა და გამოსწორების გზებზე დისკუსია - არამალადობრივი მეთოდების შეთავაზება, ბოდიშისა და პატიების თხოვნის წახალისება.