

**Рекомендації батькам або іншим законним представникам у спілкуванні з дитиною,
яка потрапила в ситуацію насильства/або стала свідком/або
скоїла насильницькі дії/вчинив(-ла) булінг**

Вам можуть допомогти фрази:

- «Я тобі вірю»
- «Я тебе чую»
- «Я тебе підтримаю»
- «Давай поговоримо про цю ситуацію»
- «Що відбувається, через що ти себе так відчуваєш?»
- «Іноді ми всі відчуваємося пригніченими. Давай подумаємо, як я можу тобі допомогти почуватися краще?»
- «Я тебе люблю і мене турбує твій настрій. Скажи, що відбувається?»
- «Поділись зі мною, як ти себе відчуваєш. Я, дійсно, хочу це знати»
- «Мені шкода, що це сталося»
- «Дякую, що ти розповів(-ла)»
- «Як ти думаєш, кому ще ти можеш розповісти про те, що відбулося/відбувається?»
- «Давай подумаємо, що ми можемо зробити, щоб такого більш не сталося?»
- «Ти можеш звертатися до мене стільки, скільки це буде потрібно»
- «Відчувати провину це нормально»
- «Я розумію, що ти зараз можеш почуватися по-різному, але це нормально для цієї ситуації»
- «Ця розмова є дуже важливою для вирішення цієї ситуації».

Поради батькам, як поводити себе з дитиною, аби унеможливити потрапляння чи скоєння ситуації насильства:

- дитина має почуватися з вами нарівні, як із другом/подругою. Це дозволить встановити довірливі, чесні, відкриті стосунки. Тоді вона/він зможе відверто розповісти вам про свої проблеми та труднощі;
- при спілкуванні з дитиною намагайтесь обирати для себе таке місцеположення, щоб ваші очі та очі дитини були на одному рівні;
- дозвольте розповісти про свої почуття, переживання;
- виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»);
- вислухайте дитину;
- побачте ситуацію очима дитини;
- допоможіть дитині знайти власний вихід із ситуації;

- ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, почути дитину, бути з нею, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми, здається, не існує;
- сприймайте дитину як особистість з її цінностями, переконаннями, бажаннями;
- якщо ви не знаєте, що говорити, просто будьте поруч;
- цікавтеся життям дитини:
- Як твої справи? Ти чимось засмучений(-на)? Що приємного сталося сьогодні?;
- Що тобі подобається? Розкажи про своїх друзів? Яку ти любиш музику, ігри? Я хочу послухати її з тобою/пограти з тобою? Тощо;
- звертайте увагу на коло спілкування дитини в реальному житті. Цікавтеся, хто її друзі, чим вони займаються;
- проявляйте цікавість до того, в яких соціальних мережах та групах вона спілкується, з ким контактує, на які теми. Контролюйте перебування та спілкування вашої дитини в інтернеті, використовуючи сучасні технології.

Під час спілкування формулюйте позитивно-конструктивні фрази:

Висловлювання дитини	Як треба діяти	Як не треба діяти
«Ненавиджу школу та ін.»	Запитайте: «Що відбувається у нас, через що ти себе так почуваш?»	Не кажіть: «Коли я був/була в твоєму віці... та ти просто ледар(-ка)!»
«Усе здається таким безнадійним»	Скажіть: «Іноді усі ми відчуваємо себе пригніченими. Давай подумаємо, які в нас проблеми і яку з них потрібно вирішити в першу чергу»	Не кажіть: «Подумай краще про тих, кому ще гірше, ніж тобі»
«Усім було б краще без мене!»	Скажіть: «Ти багато значиш для нас і мене турбує твій настрій. Скажи, що відбувається»	Не кажіть: «Не кажи дурниць. Давай поговоримо про щонебудь інше»
«Я зробив(-ла) жахливий вчинок»	Скажіть: «Давай поговоримо про це»	Не кажіть: «Що посієш, те й пожнеш!»
«А якщо у мене не вийде?»	Скажіть: «Якщо не вийде, я знатиму, що ти зробив/зробила усе можливе»	Не кажіть: «Якщо не вийде, то недостатньо постарався/постаралася!»