

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА



Буллинг – это систематическая травля, запугивание и насилие, совершаемое одним или группой людей.

Кибербуллинг – агрессивное поведение в интернете, включая троллинг и запугивание через соцсети и мессенджеры. Решение проблем буллинга и кибербуллинга требует комплексного подхода, включающего родителей, учителей и школьников.

Для защиты ребенка от буллинга и кибербуллинга важно:

- Поддерживать доверительные отношения с ребенком и часто общаться.
- Обсуждать с ребенком темы буллинга и кибербуллинга, обучая его правильным действиям.
- Развивать у ребенка эмпатию и навыки асертивности.
- Сообщать взрослым о случаях травли и искать совместное решение.
- Позволить ребенку отдохнуть от школы после сильного стресса, при необходимости сменить класс или школу.
- Обучить правилам безопасного интернет-общения и настроить приватность в соцсетях.
- Не публиковать в соцсетях личную информацию (адрес, телефон и т.д.)
- Не игнорировать настроение ребенка и поддерживать его.



Взрослым важно демонстрировать уважение к личности ребенка и учить его выражать свое мнение и не бояться неудач.

БУЛЛИНГ ПЕН КИБЕРБУЛЛИНГТІҢ АЛДЫН АЛУ



Буллинг – бұл жүйелі түрде бір адамды немесе адамдар тобын қорқыту, қысым көрсету және зорлық-зомбылық жасау.

Кибербуллинг – интернеттегі агрессивті әрекеттер, соның ішінде әлеуметтік желілер мен мессенджерлер арқылы троллинг пен қорқыту. Буллинг пен кибербуллинг мәселелерін шешу үшін ата-аналарды, мұғалімдерді және оқушыларды қамтитын кешенді тәсіл қажет.

Баланы буллингтен және кибербуллингтен қорғау үшін:

- Балаңызбен сенімді қарым-қатынас орнатып, жиі сөйлесу.
- Балаңызбен буллинг пен кибербуллинг тақырыптарын талқылап, дұрыс әрекет етуге үйрету.
- Балаңыздың эмпатиясын және ассертивтілік дағдыларын дамыту.
- Қорқыту жағдайларында ересектерге хабарлап, бірге шешімін табу.
- Бала қатты күйзеліске ұшыраған жағдайда баланың мектепке біраз күн бармауына мүмкіндік беру, қажет болса сыныбын немесе мектебін ауыстыру.
- Интернетте қауіпсіз қарым-қатынас ережелерін үйрету және әлеуметтік желілерде құпиялылықты орнату.
- Әлеуметтік желілерге жеке ақпаратты (мекенжай, телефон және т.б.) жарияламау.
- Баланың көңіл-күйін қадағалау және оны қолдау маңызды.



Ересектердің балаға құрмет көрсетіп, оның өз пікірін білдіруін және сәтсіздіктерден қорықпауды үйретуі өте маңызды.