



# Памятка для родителей

Данная памятка выпущена в рамках программы "Дети - наше будущее" по проекту "Сознательные родители - счастливый ребенок" по заказу Государственного учреждения "Управление развития человеческого потенциала Туркестанской области".

# РОДИТЕЛИ

Для того, чтобы Ваш ребенок не совершал буллинг и не был жертвой буллинга, обратите внимание на следующие моменты:

1

**Не позволяйте агрессивное обращение среди членов семьи**

*Ребенок копирует то, что видит дома. А дома он часто видит и жертву, и агрессора. Поэтому может скопировать любую из моделей.*



**Открыто говорите с ребенком на тему буллинга.**

*Видя, что родитель осведомлен об этой проблеме, ребенок будет уверенней обращаться за помощью при необходимости.*

2



3

**Уважайте личные границы ребенка в физическом и психоэмоциональном плане.**

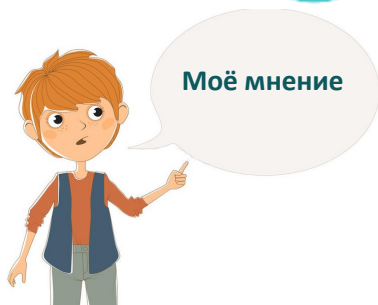


*Восприятие и уважение ребенка как личности в повседневной жизни, вырабатывает у него навыки уважения личных границ у других.*

**Стимулируйте ребенка свободно высказывать свое мнение.**

4

*Дети, чувствующие, что их мнение важно, свободней делятся внутренними проблемами и уважают чужое мнение.*



5

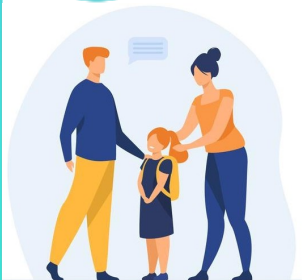
**Чаще хвалите своего ребенка.**



*Похвала формирует высокую самооценку у детей, делая их менее уязвимыми перед мнением окружающих.*

6

**Принимайте активное участие в классных и школьных мероприятиях.**



*Чаше посещая школьные мероприятия, Вы лучше узнаете одноклассников своего ребенка и их родителей, также и они узнают Вас. Это способствует предотвращению проблемы.*

**Не старайтесь оправдать своего ребенка, если он совершил буллинг.**

7

*Только тогда ребенок поймет, что нужно уметь нести ответственность за свои действия.*



8

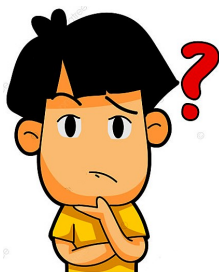
**Не вините ребенка, если он подвергся буллингу.**



*«Слабак!», «Какой ты мужчина?», «Чего бояться?», «И что? Надо из-за этого плакать?» – подобные выражения оказывают еще большую нагрузку на психику ребенка, переживающего стресс от буллинга. Сейчас ему нужна только Ваша защита и поддержка.*

9

При выявлении буллинга важно узнать у ребенка, в какой именно помощи он нуждается.



*В некоторых случаях достаточно придать ребенку уверенности и научить правильно реагировать на буллинг. Иногда же необходимо вмешаться и привлечь к ответственности агрессора.*

Совершайте неожиданные визиты в школу.

10

*Подобные визиты помогут увидеть Вашего ребенка и его сверстников в реальной школьной среде.*



**STOP  
BULLYING**



# Ата-аналар үшін НҰСҚАУЛЫҚ

Бұл нұсқаулық "Ел ертеңі – жас ұрпақ" бағдарламасы аясында "Бақытты бала – саналы ата-ана" жобасы бойынша "Түркістан облысы адами әлеуетті дамыту басқармасы" Мемлекеттік мекемесінің тапсырысымен шығарылды.



# Ата-аналар

Балаңыз буллинг жасамауы үшін және буллингтің құрбаны болмауы үшін келесі кеңестерді ескеріңіз.

1



Отбасы мүшелері арасында агрессивті қарым-қатынас жолдарына мүмкіндік бермеңіз.

*«Ұяда не көрсе, ұшқанда соны іледі» демекші баланы үйде агрессорды да, жәбірленушіні де көргендіктен, одан екеуі де шығады.*

Балаңызбен буллинг жайлы ашық сөйлесіңіз.

*Мұндай тақырыптан ата-ананың хабардар екенін білу баланың керек жағдайда қысылмай бөлісу мүмкіндігін береді.*

2



3

**Балаңыздың физикалық және психоэмоционалды жеке шекараларын құрметтеңіз.**

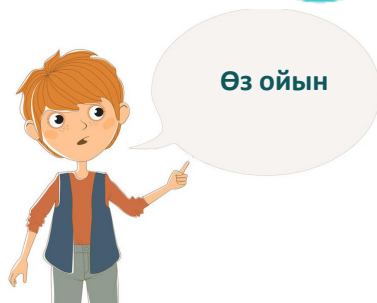


*Күнделікті қарым-қатынаста баланы жеке тұлға ретінде қабылдап, құрметтеу балада басқалардың жеке шекараларын құрметтеу дағдысын қалыптастырады.*

**Өз ойын еркін айтуға ынталандырыңыз.**

4

*Өз ойы отбасыда маңызды екенін сезінетін балалар ішкі проблемаларын еркін айтатын болады. Сонымен қатар, басқалардың жеке ойларын құрметтейді.*



5

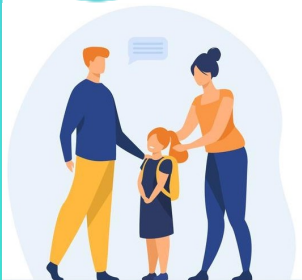
**Балаңызды жиі мақтаңыз.**



*Мақтау баланың бойында жоғары өзбағаланым қалыптастырады. Сол арқылы басқалардың ойына тәуелділігі азаяды.*

6

**Сынып және мектеп іс-шараларына белсенді қатысыңыз.**



*Мектепке жиі келетін ата-ана баласының сыныптастарын, олардың ата-аналарын жақсы таниды. Мұндай таныстық жалпы проблемалардың алдын алуға көмектеседі.*

**Мектепте балаңыз буллинг жасаған болса, оны қорғап ақтауға тырыспаңыз.**

7

*Сол арқылы бала әрбір іс-әрекеті үшін жауапкершілік аруды үйренеді.*



8

**Балаңыз буллинге ұшыраған болса, оны айыптап кінәламаңыз.**



*Баланы «әлсіз», «өзіне сенімсіз», «жігіт емес», «соған да жылап қалдың ба?» секілді сөздермен айыптамаңыз. Буллингке ұшыраудың өзі бала үшін үлкен стресс. Қазір оған тек қорғау мен қолдау қажет.*

9

**Буллингті байқаған кезде балаңыздан не қалайтынын сұраңыз немесе анықтаңыз.**



*Кейде балаға сенімділік беріп, мұндай жағдайда не істеу керектігін түсіндіру жеткілікті болып жатады. Кейде араласып, жәбірлеушіні жауапкершілікке тарту керек болады.*

**Балаңыздың мектебіне күтпеген сәттерде барып тұрыңыз.**

10

*Балаңызды және құрбыларын шынайы мектеп ортасында көре аласыз.*



**STOP  
BULLYING**