

1. Пам'ятайте: дитина не може впоратися з булінгом самотійно! Діти зазвичай не розповідають про насилля батькам, тому важливо навчитися розпізнавати ознаки булінгу.
2. Щодня розмовляти з дитиною про її справи в школі. Це кілька хвилин на день про те, як і з ким дитина проводить час у школі, що відбувається дорогою додому тощо. За розмовою спостерігати за настроєм дитини. За можливості відвідувати дитину у школі, зустрічати її зі школи.
3. Розвивати здорову звичку боротьби з хуліганством і нетерпимість до залякувань. Ваші діти повинні знати, що це ненормально залякувати чи стояти осторонь, коли ображають іншого. Навчити дитину просити про допомогу дорослих і не боятися розповісти про знущання. Пояснити, що вам (батькам) можна довіряти і ви допоможете у будь-якій ситуації.
4. Навчити дитину правильно користуватися Інтернетом, соціальними мережами. Пояснити, що таке кібербезпека і як протистояти кіберзалякуванню. Установити ліміт часу роботи в мережі.
5. Бути прикладом доброти і лідерства для своєї дитини. Кожного разу, коли ви говорите з іншою особою образливим тоном, ви вчите дитину знущанню. Важливо вчити дитину робити добро і проявляти співчуття. Це запорука хороших стосунків з однолітками.
6. Якщо ваша дитина вже стала жертвою шкільного булінгу, за жодних умов не можна ігнорувати чи замовчувати виявлені факти жорстокої поведінки над дитиною. Рекомендовано повідомити в усній чи письмовій формі про насилля адміністрацію навчального закладу.

*Довідка:* булінг (англ. bully – залякувати, цькувати, задирати) – прояв агресії з подальшим залякуванням особистості, цькування та погрози, моральне приниження.