

Як розпізнати та зупинити булінг.

Пам'ятка для батьків.



Що таке булінг?

Булінг — це агресивна, навмисна та систематична поведінка, яка має на меті завдати шкоди або дискомфорту іншій людині. Це не просто звичайна дитяча сварка. Булінг може бути **фізичним** (удари, штовхання), **вербальним** (образи, глузування, погрози), **соціальним** (ігнорування, поширення пліток) або **кібербулінгом** (переслідування в інтернеті, через соціальні мережі чи месенджери).

Як розпізнати, що вашу дитину цькують?

Діти, що стали жертвами булінгу, часто приховують це, бо їм соромно або вони бояться. Зверніть увагу на ці тривожні дзвіночки:

- **Зміни в поведінці.** Ваша дитина стала більш замкнутою, тривожною, дратівливою або агресивною. Вона може втратити інтерес до улюблених хобі чи друзів.
- **Фізичні ознаки.** Синці, подряпини, порваний одяг або пошкоджені речі, які дитина не може пояснити.
- **Скарги на здоров'я.** Часті головні болі, болі в животі або відмова йти до школи під приводом поганого самопочуття.
- **Проблеми зі сном.** Безсоння, нічні жахи.
- **Втрата самооцінки.** Дитина почала говорити про себе негативно, вважає себе "поганою" або "нецікавою".

Ви дізналися про булінг. Що робити?

1. **Зберігайте спокій і підтримайте дитину.** Ваша перша реакція — це найважливіше. Покажіть, що ви на її боці. Скажіть: "Я вірю тобі. Я допоможу тобі з цим впоратися. Ти не винна/винний у цьому".
2. **Вислухайте уважно.** Не перебивайте дитину. Дайте їй можливість розповісти все, що сталося, у своєму темпі.
3. **Не втручайтеся самостійно.** Ніколи не намагайтеся самостійно з'ясувати стосунки з кривдником або його батьками. Це може погіршити ситуацію.
4. **Зверніться до школи.** Негайно зверніться до класного керівника, шкільного психолога або адміністрації. Разом розробіть план дій. Школа несе відповідальність за безпеку всіх учнів.
5. **Навчіть дитину відстоювати свої кордони.** Це не означає, що потрібно відповідати агресією. Навчіть дитину впевнено, але спокійно говорити "Ні" або "Припини" та звертатися за допомогою до дорослих.

Як запобігти булінгу?

- **Виховуйте емпатію.** Вчіть дитину ставити себе на місце іншого. Обговорюйте почуття персонажів книг чи фільмів.
- **Обговорюйте проблему.** Відкрито розмовляйте про булінг, пояснюйте, що це неприпустимо.

- **Встановіть довірливі стосунки.** Створіть у родині атмосферу, де дитина може вільно говорити про свої проблеми.
- **Контролюйте дозвілля.** Переконайтеся, що дитина проводить час у безпечному середовищі, зокрема в інтернеті.

Пам'ятайте: ваша підтримка — це найсильніша зброя проти булінгу.

Що робити, якщо ваша дитина виявилася булером

Якщо ви дізналися, що ваша дитина цькує інших, це може стати шоком. Важливо пам'ятати, що це не вирок, а проблема, яку потрібно вирішити. Ваша підтримка та правильні дії можуть допомогти дитині змінити свою поведінку.

1. Зберігайте спокій та не звинувачуйте

Перш за все, не панікуйте. Замість того, щоб звинувачувати чи карати, спробуйте зрозуміти причину такої поведінки. Важливо провести спокійну розмову, щоб дитина відчувала, що ви готові її вислухати. Почніть з фрази: "Я знаю, що ти сильний/сильна, але я хочу зрозуміти, що відбувається".

2. Встановіть причину

Булінг — це небезпідставна поведінка. Часто за агресією ховаються:

- **Бажання привернути увагу** (якщо дитині її не вистачає).
- **Нездатність керувати своїми емоціями** (гнів, роздратування).
- **Невпевненість у собі** та бажання здаватися сильнішим.
- **Наслідкування поведінки** (дитина могла бачити булінг у школі або вдома).
- **Проблеми в сім'ї чи школі.**

Поговоріть з дитиною про її почуття, друзів, проблеми в школі. Можливо, вона сама є жертвою цькування, або переживає складний період.

3. Поясніть наслідки

Допоможіть дитині усвідомити, що булінг завдає болю іншій людині. Використовуйте конкретні приклади: "Уяви, що хтось так само обізвав твого друга. Як би він себе почував?". Поясніть, що булінг має серйозні наслідки як для жертви, так і для самого кривдника: втрата довіри, друзів, а в майбутньому — й проблеми із законом.

4. Навчіть альтернативній поведінці

Запропонуйте дитині інші способи вирішення конфліктів. Це може бути вміння висловлювати свої почуття словами, а не кулаками, або здатність звертатися за допомогою до дорослих. **Навчіть дитину емпатії** — здатності співпереживати.

5. Співпрацюйте зі школою

Обов'язково зверніться до класного керівника та шкільного психолога. Разом ви зможете розробити план дій, який допоможе дитині.

Пам'ятайте: ваша дитина потребує не покарання, а розуміння та правильного керівництва, щоб навчитися будувати здорові стосунки з оточенням.

