



## ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ

Нині серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми по відношенню одне до одного, а саме булінгу.

**Булінг (від англійської - хуліган, забіяка, задирака, грубіян)** визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає

тривалий процес свідомого жорстокого ставлення з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерів, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.

Багато дітей соромляться розповісти дорослим, що вони є жертвами булінгу. Проте якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, **то скажіть їй:**

- Я тобі вірю (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви на її боці).
- Мені шкода, що з тобою це сталося (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).
- Це не твоя провина (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).
- Таке може трапитися з кожним (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи той момент свого життя).
- Добре, що ти сказав мені про це (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу).
- Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчутти захист).
- Якщо ви маєте підозри, що ваша дитина страждає від погроз, переслідувань або побиття - не тримайтеся осторонь і не чекайте доки все налагодиться саме по собі. Станьте на захист, будьте конструктивними та дійте.

### **Кілька порад батькам, щодо протидії булінгу:**

1. Поговоріть з дитиною відкрито і доброзичливо, вислухайте її та запевніть, що завжди та попри все ви на її боці, а ще в тому, що кожна людина має право на повагу і безпеку.
2. Допоможіть дитині зрозуміти, що вона не є ані "ябедою", ані "наклепником". Вона смілива людина, яка не боїться говорити правду, щоб захистити себе та інших і, навіть, допомогти виправити ситуацію.
3. Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте: що і коли трапилось. Якщо є можливість - зберіть докази.

### Як розпізнати, що дитина страждає від булінгу у школі?

- 1 Дитина завжди виглядає сумною, депресивною, постійно має поганий настрій
- 2 Шкільні оцінки дитини почали знижуватись
- 3 Школа та шкільне життя не приносять дитині задоволення, як раніше
- 4 Дитина часто пропускає школу, просить «залишитися вдома»
- 5 Дитина шукає та обирає альтернативні маршрути до школи, навіть якщо вони не є зручними
- 6 Дитина повертається додому з незрозумілими гулями, синцями, порізами
- 7 Дитина проводить багато часу наодинці (як вдома, так і в школі)
- 8 У дитини занижена самооцінка, погане самопочуття, головний біль, нудота
- 9 У дитини виникли проблеми зі сном, засинанням, часто сняться кошмари
- 10 У дитини часта зміна апетиту або навпаки постійне бажання їсти

4. Домовтеся про зустрічі з дорослими, які опікуються вашою дитиною та дітьми агресорами (з батьками, вчителями, адміністрацією школи тощо).
5. На зустрічах - поясніть ситуацію, намагаючись бути максимально спокійним та конструктивним.
6. Спробуйте створити зрозумілий і максимально простий план щодо протидії булінгу.
7. Пам'ятайте, що ваше пряме втручання, наприклад спроба "виховати" чужу дитину, особливо, якщо йдеться не про доброзичливу розмову, а про погрози такі дії можуть нашкодити та ще більше загострити ситуацію.
8. Дотримуйтеся плану та будьте уважні до власної дитини, її поведінки, реакцій, почуттів.