**Інструкція для батьків щодо виявлення та подолання булінгу**

***Поради психолога***

**Булінг – це відносно новий термін для пересічного громадянина, зміст якого кожен із нас не просто знає, а в більшості випадків стикався з цим явищем у дитинстві. "Булінг" – це агресивна поведінка щодо окремої особи або групи, з метою приниження, домінування, фізичного чи психологічного самоствердження.**

Булінг може проявлятись у вигляді психологічного тиску (образи, приниження, погрози, ігнорування тощо) та фізичних знущань (удари, поштовхи, принизливий фізичний контакт, побиття та інше). Не рідко фізичний і психологічний тиск об’єднуються.

Від булінгу страждають і агресори, і жертви. Всі вони переживають емоційні проблеми, не вміють будувати стосунки з людьми, мають проблеми психоемоційного розвитку. Вони потребуватимуть підтримки дорослих, які б допомогли їм розвинути здорові відносини з людьми не лише у школі, але й протягом усього їх подальшого життя.

**Як зрозуміти, що дитина є жертвою булінгу**

* Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до школи або ж можуть плакати, вигадувати хворобу у шкільні дні.
* Вони не беруть участь у спільній класній діяльності, соціальних заходах.
* Часто у дитини змінюється поведінка: вона усамітнюється, поводить себе незвичайно.
* Дитина починає губити гроші або речі, приходить додому у порваному одязі чи з поламаними речами. Коли ви її запитуєте, що трапилося - не можуть реалістичо пояснити.
* Може почати говорити про те, що кине школу, пропускає заходи, в яких приймають участь інші учні.
* Відсутність контакту з однолітками: немає друзів, зідзвонювань, не ведеться переписка у соцмережах, похід до школи і повернення звідти наодинці, немає у кого запитати домашнє завдання.
* Психосоматичні ознаки: часті хвороби, наприклад, ломота в тілі, болі в животі, вірусні інфекції.
* Обмальовані руки або специфічні малюнки на полях у зошиті.
* Бажання іти до школи іншою дорогою, аніж та, якою йдуть усі інші діти.

**Скільки дітей страждають від булінгу**

Більшість дітей, які піддаються цькуванням, навіть не усвідомлюють цього. В усіх соціальних системах завжди є лідер, середня група і так званий «вигнанець».

У початковій школі діти ще не займаються жорстким булінгом, але вже можуть бути непривітними до інших. Щойно вчитель починає вибудовувати систему конкуренції та пріоритетів — діти починають один одного травити. А справжній булінг почнеться у середній школі — з 10-11 років — вік входження у підліткову кризу.

Обов’язок шкільного психолога, вчителя — виявити лідера, схильного ініціювати цькування інших проводити, вести з ним дружні бесіди, виробляючи толерантність.

**Чому діти стають жертвами булінгу**

Психологи визначають декілька основних причин:

* **Занижена самооцінка.** Навіть якщо дитина виявляє її через нарцисизм, надмірну відкритість, зверхність.
* **Домашня атмосфера.** Дуже часто жертвами булінгу стають діти, яких вдома принижують, знецінюють, ображають. Або є родини, де дитину звикли жаліти - нещасна, хвора, росте без батька...Школа і садок — каталізатор домашніх проблем. Тож, якщо дитина звикла отримати більше уваги до себе, поблажливість батьків, коли вона бідна й нещасна, то вона буде створювати навколо себе таку ж атмосферу і в школі.
* **Атмосфера в класі**. Бувають колективи, створені самостійно або руками вчителя, в яких є дитина-агресор. Вона свідомо шукає слабшого, використовує його як грушу для биття, вирівнюючи свій психологічний стан.

**Що робити батькам**

* У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
* Дайте відчути, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
* Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
* Пам’ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
* Спробуйте з’ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
* Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
* Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “піклуванням” про своє життя чи життя друга/однокласника.
* Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
* Пам’ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.
* Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.
* Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.
* Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.
* Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
* Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.