**Як батькам і школі запобігти булінгу?**

Швидка та доречна реакція дорослих (батьків і вчителів) на ситуацію булінгу повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля неприйнятне. Саме тому, як тільки ви побачили або дізналися про булінг:

1. Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.

2. Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми. Краще вести розмову наодинці, або в малих групах.

3. Уникайте слів жертва чи агресор — це призводить до стигматизації.

4. Не намагайтеся ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви закріплюєте поведінку жертви.

5. Пояснюйте, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.

6. Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.

7. Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.

8. Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтеся до них. Знайте їхніх друзів, запитуйте про школу, розумійте їхні проблеми.

9. Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям здружитися і попередити схильність до булінгу.

10. Показуйте приклад ставлення до інших із добротою та повагою.