**Як реагувати на булінг**

Як молодші школярі так і старшокласники мають неодмінно звертатися за допомогою до дорослих – учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Підлітки часто намагаються самостійно впоратись із деякими ситуаціями. Психологами було розроблено такі рекомендації для них.

**Як впоратися з ситуацією самостійно**

* Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
* Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи спокій, використайте гумор. Цим ви зможете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
* Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
* Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися у загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
* Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

**Що можуть зробити батьки**

Багато учнів соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу. Якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, то скажіть їй:

* Я тобі вірю (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю 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 певний момент свого життя).
* Добре, що ти сказав мені про це (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись за допомогою).
* Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчути захист).

**Що можуть зробити педагогічні працівники:**

У закладі освіти вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить педагогічним працівникам. Проте впоратися з цією проблемою вони зможуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій. Для успішної боротьби з насильством у закладі освіти:

* усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у закладі освіти є неприйнятними;
* кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання миролюбства має бути включено до шкільної програми;
* спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила, складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими;
* дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил;
* жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є недопустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою у разі повторних випадків агресії;
* аналізуючи ситуацію, треба з’ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога;
* залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході;
* учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущанням і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих;
* потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства. Ці механізми мають забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними;
* для успішного запобігання та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв’язання конфліктів.

