

# ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ВИЯВЛЕННЯ ОЗНАК БУЛІНГУ .

## Як відрізнити булінг та сварку між дітьми.

Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах.

В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.

Якщо булінг відбувся, він може повторюватися багато разів.

Головна порада для батьків – бути більш уважними до проявів булінгу.

## Як зрозуміти, що вашу дитину піддають цькуванню.

Якщо ваша дитина стала замкнутою, вигадує приводи, щоб не йти до школи, перестала вчитись, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не у банальних лінощах. Також до видимих наслідків булінгу відносять розлади сну, втрату апетиту, тривожність, низьку самооцінку. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитись від агресора.

Якщо цькуванню піддають вашу дитину, то обережно почніть з нею розмову. Дайте зрозуміти, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати її у тому, що вона стала жертвою булінгу.

Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “підкуванням” про своє життя чи життя друга/подруги.

## Моя дитина є жертвою булінгу. Що мені робити?

- Вислухайте свою дитину і запевніть її, що вона має право бути у безпеці.
- Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте, що і коли трапилось.
- Допоможіть вашій дитині зрозуміти, що є різниця між “донести”, “плітувати” чи “розповісти” і доповісти. Щоб доповісти, потрібна сміливість. Доповідають не для того, щоб створити проблеми для іншого учня, а для того, щоб захистити всіх учнів.
- Домовтеся про зустріч для бесіди з учителем вашої дитини/підлітка, іншим вчителем, якому ваша дитина довіряє, або директором чи заступником директора школи.
- Намагайтеся зберігати спокій, щоб ви могли підтримати вашу дитину і запланувати разом з нею порядок дій.
- Стежте за поведінкою вашої дитини. Якщо ваші зустрічі з класним керівником чи педагогами ліцею не допомогли зупинити булінг, прийдіть і поговоріть з директором. Виконуйте ті кроки, що були узгоджені на зустрічі.
- Поговоріть з керівником гуртка чи тренером, якщо булінг має місце під час позашкільної діяльності чи спортивних заходів.
- Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї, або якщо загроза безпеці вашої дитини знаходиться у самій громаді, а не у школі.

## **Як я можу допомогти своїй дитині справитися із булінгом?**

Співпрацюючи зі школою, щоб допомогти своїй дитині чи підлітку подолати проблему булінгу, ви показуєте власним прикладом і відкрито заявляєте, що булінг – це погано.

Заохочуйте свою дитину говорити з вами про булінг і даючи такі поради:

- зберігай спокій і обійди ситуацію;
- розкажи дорослому, якому ти довіряєш – класному керівнику, психологу, вчителю, директору про те, що трапилось, або повідом про це анонімно;
- поговори про це із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній.

### **Чи може бути, що моя дитина є нападником булінгу проти інших?**

Діти, які знушаються з інших, часом це роблять і вдома, і в школі. Придивляйтеся і прислухайтеся до того, що відбувається у вашій власній родині. Чи є ознаки того, що хтось з ваших дітей постійно ображає і залякує свого брата чи сестру?

Діти, які знушаються з інших, іноді можуть бути агресивними і погано поводитися вдома, вони можуть не виявляти поваги до домашніх правил. Якщо вас тривожить можливість того, що ваша дитина може бути нападником булінгу проти інших, приглядайтеся до того, як вона взаємодіє з братами чи сестрами і з друзями, коли вони приходять до вас додому. Якщо вона видається агресивною, не ладнає з іншими – це також можуть бути ознаки того, що вона займається булінгом інших у школі.

Діти, які фізично знушаються з інших учнів, також можуть приходити додому із синцями, подряпинами і порваним одягом. У них раптом може з'явитися більше грошей на витрати, ніж звичайно, або ж нові речі, які вони, зазвичай, не могли б собі дозволити. Вони також можуть "грубо говорити" про інших учнів.

Поведінка булінгу може розвиватися протягом тривалого часу в результаті великих змін, втрат чи негативних переживань у житті дитини чи підлітка. Чи хтось із ваших дітей нещодавно мав переживання такого роду?

Подумайте про те, як проблеми і конфлікти вирішуються у вашому домі. Чи ви розмовляєте про проблеми з позитивної точки вирішення як одна родина? Важливим засобом попередження булінгу є подати гарний особистий приклад і показати своїй дитині, як долати труднощі без використання сили чи агресії.

Дайте своїй дитині знати, що булінг – це погано, і що за будь-яких обставин це є неприпустимою поведінкою.

Учні, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть знушатися з інших, скоріше вони будуть підтримувати учнів, які є об'єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті. Пропагування здорових стосунків є головним способом запобігання булінгу і створення безпечної і приязної атмосфери у школі.