**Як запобігти булінгу: рекомендації батькам**

**(за матеріалами ЮНІСЕФ)**

**Булінг – це цькування однієї дитини іншою, агресивне переслідування, яке часто поширене у навчальних закладах.**

**Булінг негативно впливає на всіх учасників – жертв, агресора, спостерігачів.**

**Булінг змінює шкільні стосунки і норми поведінки, а на місці жертви булінгу може опинитися будь-яка дитина.**

**При перших ознаках булінгу слід вдаватися до запобіжних заходів. Швидка реакція батьків і вчителів поверне дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє неприйнятність насилля.**

**Рекомендації для батьків.**

- У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.

- Дайте відчути, що ви 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.

- Запропонуйте подумати, які дії допоможуть почуватися більш безпечно зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).

- Розкажіть дитині, про необхідність повідомити про агресивну поведінку кривдника учителю чи директору. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “піклуванням” про своє життя чи життя друга/однокласника.

- З’ясуйте, яка саме ваша допомога буде корисна зараз, щоб розробити спільну стратегію змін і пам’ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візиту до школи.

- Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, батьків інших дітей.

- Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.

- Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку та показуйте приклад ставлення до інших із добротою та повагою.

**Пам’ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних! Не варто забувати, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скорегувати свою поведінку.**

**КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ:**

**Поліція -** **можна звернутися за номером 102 (цілодобово).**

**УГСПЛ - Українська Гельсінська спілка з прав людини** пропонує кваліфіковану юридичну допомогу дітям та/чи батькам дітей, які опинились у ситуації кібербулінгу: телефони київської приймальні УГСП: (044) 383 9519, (094) 928 6519 в будні з 10:00 до 18:00. (Мешканці інших регіонів України за цими номерами можуть дізнатися адреси найближчих до них приймалень УГСПЛ, куди можна звернутися по допомогу).

**Уповноважений Верховної Ради України з прав людини:** [**Електронна пошта**](http://bullyingstop.org.ua/articles/hotlin%D0%B5@ombudsman.gov.ua)**,** [**фейсбук-сторінка**](https://www.facebook.com/office.ombudsman.ua)**, телефони: 8 800 501 720, (044) 253 7589**

**Національна гаряча лінія - 0 800 500 225 безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України, 16111 – з мобільного.**

Веб-сайт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)  <https://www.stopbullying.com.ua/> , на якому школярі та батьки можуть знайти інформацію про булінг, його наслідки та можливі дії для подолання цієї проблеми.

