**Як допомогти дітям упоратися з булінгом**

            Згідно з результатами різних опитувань, більшість дітей і підлітків стверджують, що в їхніх школах має місце булінг (усілякі знущання, цькування й залякування). Один такий шкільний розбишака здатний перетворити на справжній жах похід дитини на зупинку або її велику перерву у школі. Знущання можуть залишити глибокі емоційні рубці на все життя. А в екстремальних ситуаціях вони можуть завершитись погрозами насильства, псування майна або серйозними тілесними пошкодженнями.

            Якщо ваша дитина піддається знущанню, є способи допомогти їй справитися з ним на щоденній основі та зменшити його тривалий вплив. І навіть якщо знущання не є проблемою у вас вдома безпосередньо зараз, важливо обговорювати такі питання, щоб дитина була готова до всього.

Ознаки знущань

            Якщо дитина не каже вам про залякування та знущання над собою або не має на собі видимих наслідків у вигляді синців чи травм, досить важко з'ясувати, чи відбувається це з нею насправді.

            Але все ж є деякі ознаки. Батьки можуть помітити зміну в поведінці дитини, її занепокоєння або відсутність апетиту, сну, небажання робити те, що раніше подобалось і приносило задоволення. Коли дитина виглядає похмурою і пригніченою або засмучується швидше, ніж зазвичай, коли вона починає уникати певних ситуацій, наприклад, поїздки у громадському чи шкільному автобусі, це теж може бути ознакою існуючих у ставленні до неї знущань.

            Якщо ви підозрюєте, що над дитиною знущаються, але вона не хоче зізнаватись у цьому, знайдіть можливість підняти це питання обхідними шляхами. Наприклад, ви можете побачити певну ситуацію на ТВ-шоу і використовувати її як початок розмови, спитавши дитину: «Що ти про це думаєш?» або «Як ти думаєш, що треба було зробити цій людині?». Це може допомогти вам у розмові перейти до таких питань, як: «А ти коли-небудь зіштовхувався з подібним?» або «Ти коли-небудь відчував таке?». Ви можете поговорити про свої схожі переживання в дитячому віці.

            Діти повинні знати, що, якщо їх залякують, знущаються над ними або вони бачать, як це відбувається з іншими, – треба неодмінно порозмовляти про це з вами або іншим дорослим (учителем, шкільним психологом чи другом сім'ї), братом чи сестрою.

Допомога дітям

* Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на комфорті та підтримці, не важливо, наскільки ви засмучені. Діти часто не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчувають себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що батьки будуть дуже перейматись і хвилюватись.
* Іноді діти думають, ніби це їхня власна вина, що, якби вони виглядали або вели себе по-іншому, то цього б не сталось. Іноді вони бояться, що, якщо розбишака дізнається, що вони комусь усе розповіли, то буде ще гірше. Інші побоюються, що їхні батьки не повірять їм чи не робитимуть жодних дій у цьому напрямі. Або ж діти хвилюються, що батьки змусять їх дати відсіч бешкетнику, якого вони бояться.
* Хваліть дитину за те, що вона набралася сміливості порозмовляти про це. Переконайте її, що вона не самотня – багато людей отримують свою порцію знущань у певний момент. Підкресліть, що погано робить бешкетник, а не сама дитина. Переконайте сина чи доньку в тому, що ви придумаєте, як правильно зробити в цій ситуації, разом урахуєте всі тонкощі.
* Іноді старший брат, сестра або друг можуть допомогти впоратися із ситуацією. Вашій доньці може бути корисно почути, як її старшу сестру, яку вона обожнює, дражнили через її зубні брекети і як вона впоралася з цим. Старший брат або друг може також дати деяке уявлення про те, що відбувається у школі або там, де трапляються знущання, і допоможе придумати краще рішення.
* Сприйміть серйозно побоювання дитини, що знущання будуть ще гірше, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них. Іноді корисно звернутися до батьків бешкетника. В інших випадках варто в першу чергу зв'язатися з учителем або завучем. Якщо ви вже випробували ці методи і все ще хочете порозмовляти з батьками дитини-бешкетника, зробіть це в офіційних умовах, наприклад, у присутності завуча.
* У багатьох країнах є закони і правила, що стосуються знущань. Дізнайтеся про подібні у вашому місцевому самоврядуванні. У деяких випадках, якщо у вас є серйозні побоювання із приводу безпеки вашої дитини, вам, імовірно, буде потрібно звернутись в органи правопорядку.