**Інструкція для дорослих**

Центр інформації про права людини на основі матеріалів ЮНІСЕФ підготував інструкцію для  дорослих, аби правильно та своєчасно реагувати на прояви цькування.

**Що таке булінг та які його причини**

**Булінг (цькування)** – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним чи психологічним впливом.

**Кривдники можуть знайти безліч причин, щоб цькувати дитину:** зовнішність, що не вписується в загальноприйняті рамки, поведінка, думки, які не збігаються з думкою більшості, тощо.

Яскравими прикладами булінгу є словесні образи, навмисне неприйняття дитини до колективу, шантаж та навіть побиття.

«Успіхи у навчанні, матеріальні можливості та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводиться відлюдкувато чи, навпаки, провокативно», - зауважують психологи.

Частіше за все люди, що цькують, вважають, що це смішно і в цьому немає великої проблеми чи трагедії, а також, що дорослі не будуть звертати на це уваги.

**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.

**Як зрозуміти, що вашу дитину піддають цькуванню**

Перше, що треба зрозуміти – **діти неохоче розповідають про цькування у** **школі**, а тому, не слід думати, що у перший же раз, коли ви спитаєте про це, вона відповість вам чесно. Тому **головна порада для батьків** – бути більш уважними до проявів булінгу.

Якщо ваша **дитина стала замкнутою, вигадує приводи, щоб не йти до школи, перестала вчитись**, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не в 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**.

Якщо вашу дитину піддають цькуванню, 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** в тому, **щоб повідомити про агресивну поведінку** щодо когось учителю або друзям. Поясніть різницю між «пліткуванням» і «піклуванням» про своє життя чи життя друга/подруги.

Також **не слід** у розмові з дитиною **використовувати такі  кліше**, як «хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе», «дівчинка не повинна сама захищатись» та ін. Це тільки погіршить ситуацію.

**Що робити, якщо ви стали свідком цькування**

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то **не проходьте повз**. Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це тому, що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщувати свій біль через знущання й приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось, вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

Спробуйте повідомити про булінг людей зі школи, де це відбувається або батьків дитини.

**Як допомогти дитині, яка цькує інших**

Ми вже казали, що в ситуації булінгу завжди бере участь три сторони, а тому, коли ви дізнались про цькування у школі, не слід забувати про тих, хто ображає. Психологи зауважують, що **дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу**.

**Відверто поговоріть** з нею про те, що відбувається, з’ясуйте, як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що «всі так роблять», або «він заслуговує на це». Уважно вислухайте й зосередьтесь на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.

**Не применшуйте серйозність ситуації** такими кліше, як «хлопчики завжди будуть хлопчиками» або «глузування, бійки та інші прояви агресивної поведінки – просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства».

Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жарти.

Спокійно **поясніть, що її поведінка може завдати шкоди** не тільки жертві, а й усім оточуючим. І що далі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

**Дайте зрозуміти** дитині, що **агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою**, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв’язок з учителями, щоб упевнитись – дитина намагається змінити ситуацію.

**Загрози і покарання не спрацюють**. Можливо на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило, відсторонюється від почуттів іншої людини.

Пам’ятайте, що агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на **емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки**. Порадьтеся з дитячим психоневрологом.