**Якщо ваша дитина — жертва булінгу**

**Чого не варто робити**

* Радити дитині самотужки протидіяти цькуванню, не звертати уваги, давати здачі, ображати у відповідь, просто перетерпіти складний період.
* Давати дитині зрозуміти, що вона сама «винна» через «неправильну» поведінку, спосіб життя чи ще щось.
* Намагатися самотужки «розібратися» з кривдником дитини чи її батьками.
* Повністю покладатися на вчителів і адміністрацію школи, не контролюючи ситуації.
* Відмовлятися від переведення дитини в інший навчальний заклад, якщо ситуація зайшла занадто далеко.

**Що робити**

* Якщо є щонайменша підозра щодо фізичного насилля, ні в якому разі не зволікайте. Практика свідчить, що фізична агресія не просто повторюється, але й наростає — аж до загрози життю та здоров’ю. У цьому випадку слід одночасно повідомити і шкільну адміністрацію, і поліцію. Ви маєте шанс не лише захистити свою дитину, але й покласти край цькуванню як явищу в конкретному навчальному закладі.
* Якщо ви пересвідчилися, що дитина піддається психологічному цькуванню, повідомте класного керівника, шкільного психолога, дирекцію школи. При цьому чітко сформулюйте проблему, називаючи речі своїми іменами: ні в якому разі не кажіть «у моєї дитини погані стосунки з однокласниками», а зовсім інакше — «мою дитину піддають цькуванню і психологічним тортурам». Наполягайте, що булінг — це насамперед проблема школи і лише потім — жертви та її мучителя. Коли явище отримує своє визначення та однозначну оцінку, можна розраховувати на адекватне реагування. Повернення до замовчування вже не буде.
* Не дозволяйте заплутати себе розбірками конкретних ситуацій — хто що сказав чи зробив і хто більше винен. У цьому випадку ви потонете в деталях і почнете грати в гру насильника «а що я зробив?». Тому говоріть лише про загальну картину.

**Булінг можливий в школі через загальну нездорову атмосферу; потурання з боку вчителів; незадовільну роботу адміністрації навчального закладу; відсутність системної виховної роботи; недопрацювання з боку шкільних психологів**

* Дайте дитині зрозуміти, що вона не одна і що ви на її стороні. Виявляйте до неї любов, говоріть із нею, діліться своїми спогадами про аналогічні ситуації з ваших шкільних років. Знайдіть, за що хвалити сина або доньку, щоб підвищити їхню самооцінку, подарувати впевненість у собі.
* Проаналізуйте, чи все гаразд у вашій сім’ї. Зверніться до незалежного психолога, який не залучений до шкільних процесів. Будьте готові до довготривалої роботи з фахівцем над оздоровленням родинних стосунків.
* Спробуйте дуже обережно з’ясувати, які зовнішні чинники (з-поміж тих, що піддаються коригуванню) могли стати приводом до цькування (надмірна маса тіла, неохайність, недотримання правил гігієни, неприємні для оточуючих звички, нетиповий одяг тощо). Спільно з дитиною працюйте над поліпшенням ситуації.
* Допоможіть дитині обрати хобі, гурток, в якому їй буде комфортно і цікаво і який їй подарує нових друзів зі схожими смаками та захопленнями.
* Віддайте дитину до спортивної секції, що зміцнить її фізично та додасть впевненості у собі.
* Вчіть дитину навичкам впевненої поведінки, вмінню відстоювати свої інтереси, захищати свої кордони, гідно триматися, чітко формулювати думку, голосно відповідати. Спільно напрацюйте набір стандартних відповідей на дражнилки та образи.
* Допомагайте дитині мріяти, вибудовувати плани, уявляти себе в світлому майбутньому, підніматися над буденністю, отримувати стимул працювати над собою.
* Зважте всі «за» та «проти» переведення дитини в інший клас чи навчальний заклад. Врахуйте, що це лише один із паралельних способів вирішення проблеми. В новому учбовому закладі дайте дитині можливість почати все з чистого аркуша: нікому не розповідайте про справжні причини переходу (вигадайте якийсь нейтральний привід). Водночас не спішіть із таким рішенням — можливо, це булер має піти зі школи, а не ваша дитина.
* Якщо мова йде про кібербулінг (цькування в соціальних мережах), допоможіть дитині «почистити» від агресорів свої акаунти, змінити налаштування або взагалі видалити свої сторінки.

**Якщо ваша дитина — булер**

* Не виправдовуйте свою дитину, не намагайтесь звинуватити в усьому жертву цькування, вчителів, школу… Водночас прослідкуйте, щоб з вашої дитини не зробили цапа-відбувайла: шкільна адміністрація має визнати свою частину провини за неприпустиму ситуацію.
* Допоможіть дитині понести відповідальність за те, що вона накоїла: вибачитись, відшкодувати збитки за рахунок чогось, про що вона мріяла, тощо.
* Пам’ятайте, що ваша дитина потребує любові й допомоги так само, як і той, кого вона ображала. Засудження конкретних вчинків, пояснення їх неприпустимості має супроводжуватися виявами підтримки, формуванням відчуття, що разом ви подолаєте всі негаразди.
* Зверніться до психолога. Пам’ятайте, що послуги фахівця потрібні і дитині, і вам. За його допомогою спробуйте розібратися, чому ваша дитина вдалася до агресії, що не так у вашій сім’ї, вихованні, сімейних традиціях, поведінкових стереотипах.
* Подумайте, чи ваша дитина не відчуває себе жертвою домашнього насилля: те, що ви називаєте «вихованням», дитина може сприймати як психологічні тортури.
* Проаналізуйте, чи не є поведінка вашої дитини віддзеркаленням того, як ви ставитесь до свого оточення. Чи часом не дозволяєте собі критикувати інших, кепкувати з них, роздратовано відгукуватися, акцентуватися на національності, соціальному статусі, способі життя… Ви можете це робити мимохіть, позаочі, в сімейному чи дружньому колі, ніколи не переходячи до особистих образ. Але ваше ставлення до інших людей може відбиватися в дитячій душі, як у кривому дзеркалі, — у гіпертрофованому та спотвореному вигляді. Ви лише говорите — а дитина вже діє.
* Оберіть для дитини таку спортивну секцію, в якій вона матиме вихід своїй енергії та прагнення до лідерства.
* Задіюйте в своїй душі й відповідно в душі дитини такі емоції та почуття, як співпереживання, доброта, милосердя. Подумайте, які добрі справи ви разом могли б робити, кого рятувати, кому допомагати, співчувати…

**Якщо ваша дитина — свідок або вимушений учасник знущань**

Є ще одна, найбільш масова категорія жертв булінгу. Це пасивні свідки знущань — німі, безсилі, залякані спостерігачі. Так само, як і ті, що приєдналися до терору з остраху стати наступною жертвою.

**Практика свідчить, що фізична агресія не просто повторюється, але й наростає — аж до загрози життю та здоров’ю. У цьому випадку слід одночасно повідомити і шкільну адміністрацію, і поліцію**

**За яких умов можливе цькування**

Булінг можливий в школі через загальну нездорову атмосферу; потурання з боку вчителів; незадовільну роботу адміністрації навчального закладу; відсутність системної виховної роботи; недопрацювання з боку шкільних психологів.

Але випадки цькування трапляються і в цілком благополучних та за всіма критеріями безпечних навчальних закладах. Тому вкрай важливо, щоб перший випадок водночас став останнім. І це справжній виклик професіоналізму та виваженості педагогічного колективу.

Завдання батьків у цьому контексті — проконтролювати ситуацію:

* Пересвідчитись, що відбувся максимальний розголос з озвученням прізвищ кривдників. І водночас мало місце публічне засудження самого явища булінгу з боку як дирекції, так і вчителів.
* Речі названо своїми іменами. До учнів донесено інформацію, що вони не «дражнять», «грають», «приколюються» і «стібуться», а цькують, знущаються та піддають тортурам.
* Проведено службове розслідування стосовно вчителів, які або потурали, або були ініціаторами шкільного цькування.
* Вжито елементарних заходів безпеки: діти на перервах не залишаються без нагляду дорослих, в школі відсутні неконтрольовані закапелки, де булери можуть познущатися зі своїх жертв.

Батьки мають право ініціювати (а за потреби — і профінансувати) встановлення в навчальному закладі відеоспостереження. Вони також можуть допомогти вчителям завантажити дітей цікавими спільними проектами, екскурсіями та волонтерською діяльністю, яка актуалізує в дитячій душі доброту, співчуття, турботу про постраждалих, стареньких, тварин тощо.