**БУЛІНГ: ПОРАДИ БАТЬКАМ, УЧИТЕЛЯМ ТА ДІТЯМ**

**ЩО ТАКЕ БУЛІНГ ТА ЯКІ ЙОГО ПРИЧИНИ**

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

**Кривдники можуть знайти безліч причин щоб цькувати дитину**: зовнішність, що не вписується у 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 увагу.

**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.

**У 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 її 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 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 “піклуванням” про своє життя чи життя друга/подруги.

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

 **ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ**

Перше і найголовніше правило – **не тримати це у секреті**. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов’язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також **не слід звинувачувати себе** у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – **йди до директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це**. Також повідом про ситуацію батьків.

Якщо у школі є психолог, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ**

Якщо цькують твого друга чи подругу, то **одразу звернись до дорослих**: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій **друг чи подруга** поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов’язково говори з ними про це — вони **потребують твоєї підтримки**.

У жодному разі **не слід приєднуватись до групи, що цькує**, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

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 виміщати свій біль через знущання і 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.

 **ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ІНШИХ ЦЬКУЄШ ТИ**

Зрозумій, **булінг – це твої дії, а не твоя особистість**. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. Пам’ятай, що **булінг завдає фізичного та емоційного болю** іншому, а тому подумай, чи дійсно ти цього прагнеш? **Деякі речі** можуть здаватися смішними та невинними, проте вони **можуть завдати шкоди іншій людині**.

**ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА ЦЬКУЄ ІНШИХ**

Ми вже казали, що в ситуації булінгу завжди беруть 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 і зосередтеся на пошуці фактів, а не на своїх припущеннях.

**Не применшуйте серйозність ситуації** такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми 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 жести.

Спокійно **поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди** не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі 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**.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ

 Душа-це те,   що робить  траву-травою, дерево-деревом, людину-людиною.

Без душі трава-сіно, дерево-дрова,людина-труп.

*(Григорій Сковорода)*

     Душа дитини – ніжна та тендітна. Щоб створити стан психологічного комфорту для її розвиту батькам необхідно:

– дозволити дитині відмовлятися від дискомфортної діяльності, уникати практики примусу;

– заохочувати її ініціативу;

– стимулювати бажання самостійно проявляти творчість;

– надавати право на вільний час, який можна витрачати на власний розсуд;

– давати змогу доводити розпочату справу до кінця і бачити кінцевий результат своєї діяльності;

– забезпечувати спокій  удома, відмовлятися від критики, різких жестів, авторитарних дій, принизливих ,

недоброзичливих висловлювань;

– відмовитися від надмірної опіки;

– постійно зміцнювати в дитині впевненість у собі , у власних силах;

– не перехвалювати  дитину, але і не забувати  заохочувати її, коли вона на це заслуговує. Пам’ятайте, що

похвала так само, як і покарання, має бути співвіднесена з вчинком;

– не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Порівнюйте її з самою собою (тим, якою вона була вчора, і,

можливо, буде завтра);

– не оберігайте дитину від повсякденних справ, не вирішуйте за неї всі проблеми, але і не перевантажуйте її

тим, що їй не під силу. Нехай дитина виконує доступні їй завдання й одержує задоволення від зробленого;

– уникайте крайнощів: не можна дозволяти дитині робити усе, що їй заманеться, але не можна й усе

забороняти, чітко вирішіть для себе, що можна і чого не можна, узгодьте це з усіма членами родини;

– не карайте дитину поспішно, не розібравшись, покарання має бути справедливим. Покарання діє, коли

воно породжує каяття, а не образу, приниження, незадоволення через несправедливість;

–  приділіть дитині досить уваги, нехай вона ніколи не почувається забутою. Нехай ваша дитина щохвилини

відчуває, що ви любите, цінуєте й приймаєте її. Не соромтесь приголубити і пожаліти. Нехай вона бачить, що

бажана і важлива для вас.

**ПАМ’ЯТАЙТЕ:**

–  якщо дитину постійно критикують , вона вчиться ненавидіти;

–  якщо дитину хвалять, вона вчиться бути вдячною;

–  якщо дитину висміюють, вона стає замкнутою;

–  якщо дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе;

–  якщо дитина росте в докорах, вона житиме з постійним „комплексом провини”;

–  якщо дитина росте в терпимості, вона вчиться розуміти інших;

–  якщо дитина росте в чемності, вона вчиться бути справедливою;

–  якщо дитина  росте у безпеці, вона вчиться довіряти людям;

–  якщо дитина росте у ворожнечі, вона вчиться бути агресивною;

–     якщо дитина живе у розумінні та доброзичливості, вона вчиться знаходити любов  у світі та бути

ЩАСЛИВОЮ!