

# Що таке булінг і як його розпізнати

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що супроводжується фізичним і психологічним тиском. Багатьох дітей булять за те, що вони виглядають, говорять, думають не так, як їхнє оточення.

Дитина навряд чи розповість вам про те, що її булять. Тому уважно придивіться до її поведінки та можливих зовнішніх ознак булінгу:

образливі або принизливі відео у соціальних мережах (кібербулінг)

поламани іграшки і особисті речі

брудний або розірваний одяг

розірвані зошити та підручники

жувальна гумка у волоссі

забруднений крейдою одяг



інші ознаки фізичних знущань

# Як допомогти дитині, якщо вона – жертва

Діти, які стали жертвами булінгу, соромляться про це говорити і часто звинувачують самих себе. Вони почуваються безпорадними та вважають, що з ними щось не так. Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

- Заспокойтесь і лише після цього починайте розмову з дитиною.
- Дайте зрозуміти, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати і захистити.
- Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її в тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
- Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, в цей момент вона вразлива. Будьте терплячими і делікатними.
- Спробуйте з'ясувати все, проте не допитуйтеся, не повторюйте одні і ті ж запитання по кілька разів.
- Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час поряд з дорослими, не залишатися після уроків тощо).
- Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоби повідомити про агресивну поведінку щодо когось вчителю або друзям. Поясніть різницю між «пліткуванням» та «підкуванням» про своє життя чи життя друга/однокурсника.
- Розпитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині. Запропонуйте свій варіант.
- Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків.
- Спільно з дитиною шукайте способи реагування на булінг.
- Обговоріть, до кого дитина може звертатися по допомогу в школі: психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.
- Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила в ситуацію булінгу. Рекомендуємо звернутися з цим питанням до дитячого психолога.
- Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
- Поясніть дитині, що зміни відбуватимуться поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

**Пам'ятайте: ваша мета – припинити насильство, а не покарати винних. Всі сторони конфлікту потребують часу, щоби скорегувати свою поведінку.**