

Інфодайджест для батьків

«Як допомогти дітям не стати учасником булінгу»



Дорогі батьки!

Булінг – це серйозна проблема, яка може залишити глибокий слід у житті дитини. Але важливо розуміти: у цькуванні є не лише жертви та кривдники, а й ті, хто мовчки спостерігає або навіть ненавмисно підтримує агресію. Тому наше спільне завдання – допомогти дітям не лише не стати жертвою булінгу, а й не перетворитися на його учасника.

Що таке булінг?

Булінг – це систематичне цькування, яке може бути:

- ☐ Фізичним (удари, штовхання, псування речей)
- ☐ Вербальним (образи, принизливі прізвиська, погрози)
- ☐ Соціальним (ігнорування, виключення з компанії, поширення чуток)
- ☐ Кібербулінгом (цькування в соцмережах, викладання принизливих фото чи відео)

Діти можуть потрапити в ситуацію булінгу, навіть не усвідомлюючи цього. Важливо навчити їх розпізнавати проблему та не ставати її частиною.

Як зрозуміти, що дитина може бути учасником булінгу?

- ☐ Вона часто кепкує з інших або насміхається над однокласниками
- ☐ Виявляє агресію у розмовах, зокрема в соцмережах
- ☐ Не співчуває чужим проблемам, говорить: «Це не моя справа»
- ☐ Має авторитет серед дітей, але використовує його для контролю чи залякування
- ☐ Вважає, що сила вирішує конфлікти
- ☐ Байдуже ставиться до образ чи принижень інших

Якщо хоча б кілька пунктів вам знайомі – це привід звернути увагу та поговорити з дитиною.

Як навчити дитину не бути учасником булінгу?

1. Вчіть повазі до інших

Діти копіюють поведінку дорослих. Якщо ви демонструєте повагу до людей, дитина перейме цей приклад. Показуйте, що всі люди різні, але кожен заслуговує на добре ставлення.

- ✓ Що можна зробити?
- ✓ Обговорювати разом ситуації з фільмів або книг, де є несправедливість
- ✓ Пояснювати, що сильні люди – це ті, хто допомагає, а не принижує

2. Вчіть дитину розпізнавати булінг

Часто діти не розуміють, що їхні слова або дії можуть когось ранили.

- ✓ Поставте питання:

- Як ти почуваєшся, коли тебе ображають?
- Як, на твою думку, почувається той, кого дразнять?
- Чи можна жартувати, якщо це неприємно іншій людині?

3. Формуйте емпатію

Розуміння чужих почуттів допомагає дітям не ставати кривдниками або байдужими спостерігачами.

- ✓ Як розвивати емпатію?
- ✓ Обговорювати емоції: «Як ти думаєш, що зараз відчуває твій друг?»
- ✓ Навчати ставити себе на місце іншої людини
- ✓ Розповідати про добрі вчинки інших людей

4. Навчіть дитину правильно реагувати

Дитина повинна розуміти, що мовчання – це теж форма підтримки булінгу.

- ✓ Що робити, якщо вона стала свідком цькування?
- ✓ Не сміятися та не підтримувати агресора
- ✓ Захистити жертву: підійти, заговорити, запропонувати піти разом
- ✓ Повідомити дорослим (вчителю, батькам)

5. Контролюйте контент, який споживає дитина

Агресивні відео, насильницькі ігри та популярні блогери можуть формувати неправильну поведінкову модель.

- ✓ Як діяти?
- ✓ Обговорюйте, що дитина дивиться онлайн
- ✓ Пояснюйте, що насильство у відео – не є нормальною поведінкою
- ✓ Дивіться позитивний контент разом

Що робити, якщо ви помітили тривожні сигнали?

- Говоріть із дитиною без осуду – запитуйте, що вона думає про ситуацію, що змушує її так поводитися
- Допоможіть знайти інші способи проявити себе – спорт, мистецтво, волонтерство
- Зверніться по допомогу – якщо поведінка стає агресивною, варто проконсультуватися з психологом.

Дитина може випадково стати учасником булінгу – як жертва, як агресор або як мовчазний свідок. Завдання батьків – навчити її відповідально ставитися до своїх дій, бути доброзичливою і сміливою, щоб зупинити несправедливість.

Кожен із нас може зробити світ добрішим – варто лише почати з себе та своїх дітей!