

ЯК БАТЬКАМ І ШКОЛІ ЗАПОБІГТИ БУЛІНГУ ?

Швидка та доречна реакція дорослих (батьків і вчителів) на ситуацію **булінгу** повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля не прийнятне.

Саме тому, як тільки ви побачили або дізналися про **булінг**:

1. Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля — **булінг** не можна ігнорувати.
2. Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми. Краще вести розмову наодинці, або в малих групах.
3. Уникайте слів жертва чи агресор — це призводить до стигматизації.
4. Не намагайтеся ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви закріплюєте поведінку жертви.
5. Пояснюйте, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.
6. Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.
7. Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.
8. Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтесь до них. Знайте їхніх друзів, запитуйте про школу, розумійте їхні проблеми.
9. Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям здружитися і попередити схильність до булінгу.
10. Показуйте приклад ставлення до інших із добротою та повагою.

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 «підслуванням» про своє життя чи життя друга/однокласника.
- Розпитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині. Запропонуйте свій варіант.
- Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку
- 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.
- 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.

ДО ЧОГО МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ БУЛІНГ ?

Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, та має деструктивні наслідки в майбутньому житті.

Ті, хто піддаються булінгу:

- втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому мають перебувати щодня;
- відчувають безпорадність і страх від постійної загрози. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, пригнічує імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань;
- втрачають повагу до себе. Страх та невпевненість руйнують здатність до формування та підтримки стосунків з однолітками, що призводить до відчуття самотності;
- втрачають інтерес до різних форм активності та не можуть нормально навчатися. У деяких випадках можна простежити зв'язок між потерпанням від булінгу та розладами харчуванням (анорексії та булімії), емоційної сфери (депресіями та суїцидальною поведінкою).

Ті, хто булять:

- частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони;
- частіше беруть участь у бійках, причетні у вандалізмі, залучаються до ранніх статевих стосунків, мають досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин.

Ті, хто вимушені спостерігати:

- часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту: втрутитись у ситуацію булінгу чи ж залишитись осторонь;
- потерпають від депресивних станів чи перебудження, намагаються менше відвідувати школу.

Навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.

