



ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ *(Про булінг)*

Булінг (від англійської – хуліган, забіяка, задирака, грубіян) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Багато дітей соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу. Проте якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, **то скажіть їй:**

1. Я тобі вірю (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви на її боці).
2. Мені шкода, що з тобою це сталося (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).
3. Це не твоя провина (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).
4. Таке може трапитися з кожним (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи той момент свого життя).
5. Добре, що ти сказав мені про це (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу).
6. Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчувати захист).

Якщо ви маєте підозри, що ваша дитина страждає від погроз, переслідувань або побиття - не тримайтеся осторонь і не чекайте допоки все налагодиться саме по собі. Станьте на захист, будьте конструктивними та дійте.



Кілька порад батькам щодо протидії булінгу:

1. Поговоріть з дитиною відкрито і доброзичливо, вислухайте її та запевніть, що завжди та попри все ви на її боці, а ще в тому, що кожна людина має право на повагу і безпеку.
2. Допоможіть дитині зрозуміти, що вона не є ані «ябедою», ані «наклепником». Вона смілива людина, яка не боїться говорити правду, щоб захистити себе та інших і, навіть, допомогти виправити ситуацію.
3. Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте: що і коли трапилось. Якщо є можливість - зберіть докази.
4. Домовтеся про зустрічі з дорослими, які опікуються вашою дитиною та дітьми агресорами (з батьками, вчителями, адміністрацією школи тощо).
5. На зустрічах - поясніть ситуацію, намагаючись бути максимально спокійним та конструктивним.
6. Спробуйте створити зрозумілий і максимально простий план щодо протидії булінгу.
7. Пам'ятайте, що ваше пряме втручання, наприклад спроба «виховати» чужу дитину, особливо, якщо йдеться не про доброзичливу розмову, а про погрози такі дії можуть нашкодити та ще більше загострити ситуацію.
8. Дотримуйтеся плану та будьте уважні до власної дитини, її поведінки, реакцій, почуттів.