

Інструкція для дорослих

Центр інформації про права людини на основі матеріалів ЮНІСЕФ підготував інструкцію для дорослих, аби правильно та своєчасно реагувати на прояви цькування.

Що таке булінг та які його причини

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

Кривдники можуть знайти безліч причин, щоб цькувати дитину: зовнішність, що не вписується в 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 поводить себе 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 уваги.

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.

В 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 про це, вона відповість вам чесно. Тому **головна порада для батьків** – бути більш уважними до проявів булінгу.

Якщо ваша дитина стала замкненою, вигадує приводи, щоб не йти до школи, перестала вчитись, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не в

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**.

Якщо вашу дитину піддають цькуванню, 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** в тому, **щоб повідомити про агресивну поведінку** щодо когось учителю або друзям. Поясніть різницю між «пліткуванням» і «піклуванням» про своє життя чи життя друга/подруги.

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

Що робити, якщо ви стали свідком цькування

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то **не проходите 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 виміщувати свій біль через знущення й 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.

Як допомогти дитині, яка цькує інших

Ми вже казали, що в ситуації булінгу завжди бере 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 й зосередьтесь на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.

Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як «хлопчики завжди будуть хлопчиками» або «глузування, бійки та інші прояви 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 жарти.

Спокійно **поясніть, що її поведінка може завдати шкоди** не тільки жертві, а й усім оточуючим. І що далі 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**. Порадьтеся з дитячим психоневрологом.