



ЯК ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ ВІД БУЛІНГУ: поради для батьків

Основною рисою булінгу є дисбаланс сил, де одна людина, вважаючи себе сильнішою, намагається підкорити, принизити та контролювати іншу людину.

Якщо булінг відбувається систематично, наслідки можуть бути серйозними: психологічний стрес, низька самооцінка, соціальна ізоляція, а в деяких випадках — навіть депресія та суїцидальні думки.



В групі ризику може опинитися будь-яка дитина чи доросла особа яка вирізняється із загального кола.

Дітей можуть цькувати за:

- зовнішній вигляд (підґрунтям для глузувань може стати занадто високий або занадто низький зріст, вага тіла, національність, фізичні обмеження)
- успішність або неуспішність у навчанні
- матеріальні можливості
- особливості характеру



Крім того, жертвою булінгу може стати той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводить себе відлюдкувато чи, навпаки, провокативно.

Варто зазначити, що сором'язливі та закриті до спілкування діти стають жертвами булінгу в 2 рази частіше.



Як допомогти дитині?

- Вислухайте дитину і запевніть її, що вона має право бути у безпеці.
- Поясніть, що в ситуації булінгу немає її провини.
- Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте, що і коли трапалося.
- Допоможіть вашій дитині зрозуміти різницю між "донести", "плітувати" та розповісти. Щоб розповісти, потрібна сміливість. Розповідають не для того, щоб створити проблеми для іншого учня, а для того, що захистити всіх учнів.

Як допомогти дитині?

- Домовтеся про зустріч для бесіди з учителем вашої дитини/підлітка, іншим вчителем, якому ваша дитина/підліток довіряє, або директором школи.
- Поговоріть з інструктором або тренером, якщо булінг має місце під час позашкільної діяльності чи спортивних заходів.
- Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї.
- Сприяйте розвитку позитивної самооцінки: допоможіть дитині відчути свою цінність та унікальність.