

Що треба знати про булінг: швидка пам'ятка для батьків

Булінг — це систематичне насильство, яке руйнує дитячу самооцінку й безпеку.

Завдання батьків — помітити, підтримати і втрутитись вчасно. Нижче — коротка і корисна пам'ятка.

1. Як розпізнати булінг

Дитина може не сказати прямо, що її цькують. Часто вона мовчить через сором, страх, бажання «не створювати проблем». Зверніть увагу, якщо:

Поведінка різко змінюється:

- дитина стала замкнутою, дратівливою, тривожною;
- уникає школи, придумує причини не йти;
- просить забрати/перевести в інший клас;
- з'явився страх певних дітей або груп.

Фізичні та матеріальні ознаки:

- подряпини, синці, пошкоджені речі;
- зникнення грошей, дрібниць, їжі;
- різкі зміни апетиту чи сну.

Емоційні сигнали:

- фрази «всі проти мене», «мене ніхто не любить»;
- знецінення себе;
- нічні істерики, панічні реакції.

2. Чим булінг відрізняється від конфлікту

Конфлікт — це разова суперечка між рівними сторонами, які можуть відстояти себе та мають приблизно рівні позиції.

Булінг — це:

- систематичність (відбувається неодноразово);
- нерівність сил (група проти однієї дитини або авторитет проти слабшої позиції);
- ціль — принизити, залякати, ізолювати.

Якщо дитина раз посварилась і помирилась — це конфлікт. Якщо вона постійно внизу соціальної ієрархії й «вічно винна» — треба втручатись.

3. Як поговорити з дитиною про булінг екологічно

У розмові важлива ваша позиція: без звинувачень і з повною підтримкою. Спробуйте так:

- «Те, що з тобою відбувається, — НЕ норма. І ти не винна/не винен».
- «Я бачу, що це тобі боляче. Я тут, щоб допомогти».
- «Розкажи, будь ласка, як саме це відбувається? Ми разом вирішимо».
- «Навіть якщо ти боялась говорити раніше — ти все зробила правильно, що сказала зараз».

Уникайте фраз типу «треба було дати здачі», «іди і дружи з усіма», «не вигадуй», «це просто жарти». Вони закривають дитину.

4. Що робити батькам, якщо дитина зазнала булінгу

1. **Зібрати факти.** Не домисли, а конкретні ситуації: коли, де, хто, як часто.
2. **Поговорити з класним керівником / адміністрацією.** Школа зобов'язана реагувати.
3. **Подати офіційне звернення.** Письмове звернення у заклад освіти.
4. **Підтримка дитині.** Створити вдома безпечний простір: слухати, не прискорювати, не тиснути.
5. **За потреби — консультація психолога.** Булінг може мати довгий емоційний слід, і дитині потрібна допомога у відновленні кордонів та самооцінки.

5. Куди звертатись

- **До школи.** Класний керівник → соціальний педагог/психолог → адміністрація.
- **Служба у справах дітей.** Коли школа не реагує або ситуація серйозна.
- **Поліція (102).** Погрози, насильство, нанесення шкоди, вимагання.
- **Національна гаряча лінія з протидії насильству.**

6. Як батьки можуть допомогти дитині впоратися з наслідками булінгу

- **Відновити відчуття контролю.** Дитина має знати, що її думки важливі, а рішення — спільні.
- **Навчити реагувати.** Не «битися», а:
 - чітко сказати «Стоп»;
 - вийти з ситуації;
 - звернутись до дорослого.
- **Підтримувати соціальні зв'язки.** Дитині важливі здорові дружні стосунки поза середовищем, де її цькують.
- **Підсилювати сильні сторони.** Хобі, гуртки, успіхи у спорті та творчості — це реальний поштовх до самооцінки.

7. Питання, які часто хвилюють батьків

1. А раптом моя дитина перебільшує?

Булінг майже ніколи не перебільшують. Якщо дитина про це говорить — вже є проблема.

2. Чи потрібно контактувати з батьками кривдника?

За бажанням, але краще робити це через школу. Прямий діалог часто перетворюється на захист «свого».

3. Чи можна «перевести» дитину в інший клас/школу?

Можна, але це останній крок. Спочатку — реакція закладу та відновлення безпеки.

4. А що, якщо моя дитина — булер?

Це теж сигнал про проблему: дефіцит емпатії, жорсткість у сімейному середовищі, потреба у визнанні. Це не «погана дитина», а дитина, якій потрібні межі та корекція поведінки.

5. Чи можуть жарти бути булінгом?

Так, якщо вони систематичні, принижують і продовжуються після фрази «мені неприємно».

Не варто мовчати або «терпіти, поки пройде». Якщо ви бачите, що дитина страждає — звертайтеся за допомогою до школи, фахівців, служб. Підтримка дорослих — це те, що повертає дітям відчуття безпеки й сили. Що швидше ви втрутитесь, то менше шрамів залишить ситуація.