**БУЛІНГ. ЦЕ ВАЖЛИВО ЗНАТИ БАТЬКАМ**

**Що таке булінг?** Булінг (bullying, від анг. bully – хуліган, забіяка) – це агресивна і вкрай неприємна свідома поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском. 67% дітей стекались з  [**булінгом в освітніх закладах  в тих чи інших проявах**](https://www.stopbullying.com.ua/adults/statistics)**.**

Булінг буває:

* **фізичний:**штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень;
* **економічний:**крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей;
* **психологічний:**принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж;
* **сексуальний:**принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти;
* **кібербулінг:**приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв.

**ЯКЩО ВАША ДИТИНА АГРЕСОР**

* Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з’ясуйте мотивацію її поведінки; МАЄШ ПИТАННЯ? – Уважно вислухайте дитину, з повагою поставтеся до її слів.
* Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого наступає відповідальність.
* Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями і покараннями. Повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою.

**ЯКЩО ВАША ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ**

* Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину;
* Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, готові її вислухати і допомогти;
* Запитайте, яка саме допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації;
* Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, вихователь, керівництво закладу);
* Підтримайте дитину в налагодженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може зайняти деякий час.

**ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ БУЛІНГУ**

* Втрутитися і припинити цькування – булінг не слід ігнорувати;
* Зайняти нейтральну позицію в суперечці – обидві сторони конфлікту потребують допомоги, запропонувати дітям самостійно вирішити конфлікт;
* Пояснити, які саме дії Ви вважаєте булінгом і чому їх варто припинити;
* Уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти тавруванню і розподілу ролей;

**Пам’ятайте, що ситуації з фізичним насильством потребують негайного втручання!**