

## Як відрізнити булінг від конфлікту?

**Булінг** – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей щодо іншої дитини, яка супроводжується постійним фізичним та/або психологічним впливом.

Булінг (цькування) відрізняється від конфлікту такими ознаками:

- систематичність (повторюваність) діяння (дії або бездіяльності);
- умисні дії (злий умисел);
- владний дисбаланс між кривдником і потерпілим;
- відсутнє розкаяння у кривдника.

**Конфлікт** – це відсутність згоди між двома або більше сторонами, які можуть бути конкретними особами або групами.

### Про які особливості булінгу необхідно пам'ятати?

Можна виокремити деякі особливості булінгу:

- булінг асиметричний – з одного боку знаходиться кривдник, що володіє владою у вигляді фізичної та/або психологічної сили, а з іншої потерпілий, який такою силою не володіє і гостро потребує підтримки та допомоги третіх осіб;
- булінг здійснюється навмисно, спрямований на заподіяння фізичних й душевних страждань людині, яка була обрана об'єктом;
- булінг підриває у потерпілого впевненість у собі, руйнує здоров'я, самоповагу та людську гідність;
- булінг – це груповий процес, який стосується не лише кривдника і потерпілого, а й свідків насильства, усього класу (групи), де він відбувається;
- булінг ніколи не припиняється сам по собі: завжди потрібні захист й допомога постраждалим, ініціаторам булінгу (кривдникам) і свідкам.

### Як допомогти дитині, якщо вона піддається булінгу?

1. У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.

2. Дайте відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.

3. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.

4. Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.

5. Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.

6. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).

7. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між «пліт куванням» та «підслуханням» про своє життя чи життя друга/однокласника.

8. Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.

9. Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків.

10. Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.

11. Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі.

12. Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.

13. Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

### **Як допомогти дитині, якщо вона виявилася агресором?**

1. Відверто поговоріть з дитиною 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».

2. Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.

3. Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як «хлопчики завжди будуть хлопчиками» або «глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства».

4. 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 жести.

5. Діти, які булять, заперечують це так довго, як тільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

6. 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.

7. Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.

8. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

**Пам'ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних!**

**Не варто забувати, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скорегувати свою поведінку.**