



Як розмовляти з дітьми про

БУЛІНГ?





БУЛІНГ

Ви помітили, що поведінка вашого 10-річного сина Івана сильно змінилася за останні кілька тижнів. Він не хоче більше ходити до школи, регулярно скаржиться на болі в животі та погане самопочуття вранці. Цього року його не запрошували на дні народження, хоча минулого року він багато разів ходив на вечірки до однокласників. Ви підозрюєте, що Івана можуть цькувати однокласники.

Як ви реагуєте? Оберіть одну з можливих видів реакції та ознайомтесь з інформацією щодо неї на сторінках цього розділу:



Читайте на [сторінці 3!](#)



Читайте на [сторінці 4!](#)



Читайте на [сторінці 5!](#)



Читайте на [сторінці 6!](#)

Якщо ваші підозри щодо знущань над вашою дитиною обґрунтовані, слід негайно діяти!

Ось що ви можете зробити:



- Випадки знущань у школі повинні вирішуватись там, де вони виникають. Порадьтеся з учителем (класним керівником) дитини, соціальним працівником (соціальним педагогом) чи шкільним психологом щодо своїх підозр та побоювань. Запитайте у вчителя (класного керівника) чи відповідальних працівників школи про їхнє бачення шляхів розв'язання ситуації з цькуванням вашої дитини. Ви також можете залучити до обговорення ситуації директора школи.
- Дайте зрозуміти своїй дитині: «Ми будемо шукати розв'язання цього питання стільки часу, скільки буде потрібно для того, щоб ти знову почувався/лась в школі комфортно».
- Переконайтесь, що ситуація не впливає негативно на позитивні сторони повсякденного життя вашої дитини. Важливо, щоб він/вона відчували: «Мене підтримують люди, які мене люблять, цінують та обожнюють проводити зі мною час. Я важливий/ва для цих людей, і це робить мене сильнішим/шою. Попри все, у моєму житті є ще багато речей, якими я можу насолоджуватися».



Якщо ви підозрюєте, що вашого сина цькують, дуже важливо обговорити це питання з його вчителем. Не намагайтеся тиснути на дитину і вимагати, щоб вона розказала вчителю про свої проблеми. Йому може бути соромно за те, що він пережив, або він може непокоїтись, що в школі його будуть називати зрадником. Все це може ще більше поглибити емоційне навантаження на вашу дитину. Булінг дуже часто відбувається неявно, і навіть у вчителів можуть бути лише невиразні підозри, що учня цькують. Однак, після обговорення своїх підозр з учителем, швидше за все, у вас може з'явиться більш детальна картина ситуації. Якщо вчитель підтвердить, що Іван часто ходить один, не спілкується з однокласниками або вважає за краще залишитися в класі під час перерв, тоді необхідно поставити уточнюючі запитання:

- Чи гуде клас, коли Іван щось каже?
- Чи інші учні закривають очі, коли він щось говорить?
- Чи часто його відповіді на уроці супроводжується принизливими коментарями чи навіть насмішками однокласників?

Будьте обережні та не висувайте звинувачень учителям. Булінг – це процес, що часто відбувається поза сферою його впливу.

Якщо вчитель помічав подібну поведінку однокласників щодо вашої дитини, то наступним кроком має стати ваша спільна зустріч з дитиною та учителем. Поради щодо того, як організувати таку зустріч, ви знайдете на [сторінці 5](#).

Чому ти знуцаєшся з мого сина?
Іван тобі нічого поганого
не зробив!

Якщо це
продовжиться, я буду
змушений поговорити
з директором школи
та розповісти,
як ти себе поводиш!



Недоцільно намагатися вирішувати ситуацію Івана самостійно. Коли булінг здійснює ціла група дітей, яка знуцається з одного учня, дисциплінарні заходи або санкції проти одного однокласника не розв'яжуть проблеми. Насправді, екстремальна реакція з вашого боку може навіть погіршити ситуацію.

Оскільки цькування (булінг), як правило, є груповим явищем, то проблему слід вирішувати комплексно. До булінгу може бути залучений цілий клас, а наслідки такої поведінки зазвичай поширюються на всю школу.

У першу чергу спробуйте отримати більш точну картину ситуації. Дізнайтеся, чи справді вашого сина цькують, обговоривши це питання з його вчителем. Поради щодо того, як це зробити, читайте на [сторінці 3](#). Following this, a sensitive talk with your child is advisable. Після цього буде доцільно обережно обговорити це з вашою дитиною. Більше інформації на цю тему ви знайдете на [сторінці 5](#).



Важливо, щоб під час розмови із сином ви говорили про свої побоювання та спостереження делікатно. Створіть відповідну атмосферу, що сприятиме відвертій розмові, адже дітям часто набагато простіше говорити на цю тему під час невимушеного спілкування та у нетиповій обстановці. Прогулянка, розгадування кросворду або спільна поїздка – це все може бути гарним приводом для такої розмови.

Ви маєте спланувати все таким чином, щоб на розмову було достатньо часу, оскільки поспіх тільки ускладнить для вашого сина бесіду про ці важливі для нього проблеми.

Гарним приводом для початку розмови може стати ваша відверта розповідь щодо власних переживань у ситуації подібної до тої, в якій знаходиться ваша дитина (див. приклад). Розповідь про власний досвід подолання труднощів з іншими дітьми може послужити гарним початком для такої розмови. Наприклад, ви можете поділитися власним шкільним досвідом.

Якщо Іван відкриється і захоче поговорити з вами, будьте обережні та уникайте звинувачень. Фрази на кшталт «Чому ти мені не розповів про це раніше?» або «Чому ти не розповів учителю?» можуть здатися йому допитом і легко викликати почуття провини, сорому та гніву.

Ви можете запропонувати своєму синові допомогу, підтримавши його та сприйнявши його почуття серйозно: «Я бачу, що ти дуже засмучуєшся через це. Я розумію, чому ти більше не хочеш йти до школи».

Ви отримаєте більш детальну картину ситуації, коли обговорите її з учителями своєї дитини. Поради щодо обговорення з учителями можна знайти на [сторінці 3](#).



Ідея обговорити це питання з Іваном, безумовно, найкращий варіант. Однак ви повинні бути дуже обережними, щоб не спровокувати свого сина зайняти позицію оборони та не викликати у нього необхідності виправдовуватися. Навіть доброзичлива порада від вас, як-от: «Не бери це близько до серця», не допоможе Івану, якщо його і справді цькують.

Спробуйте налаштувати свою дитину на відверту розмову за допомогою методів *відкритої комунікації, ненасильницького спілкування* or *Я-повідомлень*.

Ви хочете дізнатися більше про методи «відкритої комунікації»? Ви можете ознайомитися з інформацією по темі у розділі [«ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ? – «Відкрита комунікація»](#) на сторінці 4.

Більше інформації про «ненасильницьку комунікацію» ви знайдете в розділі [«ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ» – «Як я можу цьому зарадити? – Поради щодо боротьби з агресивною поведінкою»](#) на сторінці 3.

Якщо ж ви хочете дізнатися більше про «Я-повідомлення», ознайомтесь з інформацією про них на сторінці 6.

Корисні поради щодо спілкування звашою дитиною про цькування ви знайдете на [сторінці 5](#).

При підготовці розділу «ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО БУЛІНГ?» використані такі джерела:

Grolimund, Fabian. 2016. «... und alle schauen weg.» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, September, 11-27.

Grolimund, Fabian und Stefanie Rietzler. 2016. «Mein Kind wird gemobbt. Und jetzt?» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, September, 32-33.