



---

# Як я дізнаюся, що мою дитину цькують?

І чим я можу  
допомогти?



---

Якщо дитина стала жертвою булінгу, **вона часто намагається перетерпіти і вирішити проблему самостійно**. Крім того, вона, зрозуміло, налякана і іноді не хоче нас турбувати чи навіть розчаровувати.

Вона також може **боятися нашої надмірної реакції або почуватися винною**. Хоча нам здається зрозумілим, що ми зробимо все можливе, щоб допомогти їй, якби вона просто довірилася нам, дитині може бути не так легко в її складній ситуації. Тому вибудовуйте довіру з дитиною і не зліться на неї, якщо вона не може вам щось сказати сама.



То ж, як  
розпізнати  
булінг?



- > Дитина **незвичайно тиха**, відчуває перепади настрою
- > Вона також може відповідати або **проявляти ознаки агресії**, яку їй потрібно кудись виплеснути
- > Її оцінки **знизилися**
- > **Дитині важко засинати** або вона прокидається вночі
- > **Не входить до групи** - не розповідає про своїх друзів, не проводить час ні з ким зі школи, не отримує запрошень на чужі дні народження



- > **Не хоче йти до школи** - якомога довше відкладає вихід зранку, шукає причини, щоб не йти до школи, і просить вас супроводжувати її
- > **Підозріло часто втрачає речі** або приносить їх додому пошкодженими - це може робити агресор
- > **Просить більше грошей** - під тиском агресора дитина може вигадати причини, чому їй потрібно більше кишенькових грошей

Що робити,  
якщо ви  
помітили  
будь-яку з цих  
ознак:



- > **Поговоріть зі своєю дитиною.**  
Покажіть їй, що ви серйозно ставитеся до її проблем, хочете допомогти і що вона може вам довіряти.
- > **Дізнайтеся якнайбільше деталей -**  
важливо знати якомога більше інформації та мати докази або приклади різних ситуацій, щоб підтвердити свої твердження

- > **Повідомте школу** - школа повинна знати про проблему, щоб вжити необхідних заходів для вирішення ситуації. Тому повідомте про це класного керівника чи педагога.
- > **Підтримайте дитину** – покажіть їй, що вона не одна, що ви її підтримуєте і що вона завжди може до вас звернутися. Ви також можете запропонувати змінити школу, якщо ситуація не покращиться. Також подумайте про терапію, коли фахівець може порадити вашій дитині (а також вам), як впоратися з ситуацією.

Використані джерела:

1. Скарбничка психолога. [ Електронний ресурс] Режим доступу:  
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=3081649408791812&set=g.417206809396682>