***Чому діти стають жертвами булінгу***

* **Занижена самооцінка.** Навіть якщо дитина виявляє її через нарцисизм, надмірну відкритість, зверхність.
* **Домашня атмосфера.** Дуже часто жертвами булінгу стають діти, яких вдома принижують, знецінюють, ображають. Або є родини, де дитину звикли жаліти – нещасна, хвора, росте без батька... Школа і садок — каталізатор домашніх проблем. Тож, якщо дитина звикла отримати більше уваги до себе, поблажливість батьків, коли вона бідна й нещасна, то вона буде створювати навколо себе таку ж атмосферу і в школі.
* **Атмосфера в групі**. Бувають колективи, створені самостійно або руками вчителя, в яких є дитина-агресор. Вона свідомо шукає слабшого, використовує його як грушу для биття, вирівнюючи свій психологічний стан.

***Що робити батькам***

* У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
* Дайте відчути, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
* Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
* Пам’ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
* Спробуйте з’ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
* Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
* Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між «пліткуванням» та «піклуванням» про своє життя чи життя друга/однокласника.
* Запитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
* Пам’ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.
* Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.
* Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.
* Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.
* Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
* Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.