**МАРКЕРИ ЦЬКУВАННЯ**

Загальні психологічні характеристики **ймовірного кривдника** (**булера**):

Дитина ймовірно може бути схильною до булінгу (цькування), якщо вона:

●домінантна особистість, схильна самостверджуватися з використанням сили;

●неврівноважена, імпульсивна, легко фрустрована, швидко збудлива;

●демонструє терпимість до насильства;

●схильна порушувати правила;

●не проявляє співпереживання тим дітям, які зазнали нападок;

●часто ставиться агресивно до дорослих;

●проявляє і проактивну (свідому) агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну (вимушену або стимулювану чиїмось діями) агресію (зокрема, у відповідь на провокацію).

Дитина ймовірно може бути **жертвою буллінгу** (цькування), якщо вона:

●тиха, обачлива, чутлива, яку можна легко зворушити і фруструвати;

● невпевнена, має низьку самооцінку;

●не має друзів, соціально ізольована;

●може боятися, що їй заподіють шкоду;

●може бути тривожною і пригніченою;

●фізично слабкіша, ніж більшість однолітків;

●вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями/вчительками, тренерами/тренерками), ніж з однолітками.

**Ознаки булінгу** (цькування):

Дитина ймовірно потерпає від булінгу (цькування), якщо вона:

●приходить додому в пошкодженому одязі чи загубленими речами;

●має поранення, синці, подряпини;

●має мало друзів, або зовсім їх не має;

●боїться йти до закладу освіти, сідати в автобус, брати участь в активностях з однолітками;

●обирає незвичний шлях, коли повертається додому;

●втрачає інтерес до навчання або починає навчатись набагато гірше, ніж зазвичай;

●виглядає пригніченою, сумною, заплаканою, без настрою, коли приходить додому;

●часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди; ●тривожно спить, часто бачить погані сни;

●втрачає апетит;

●проявляє тривогу і низьку самооцінку.

Кілька**порадбатькам**, щодо **протидії  булінгу**:

1. Поговоріть з дитиною відкрито і доброзичливо, вислухайте її та запевніть, що завжди та попри все ви на її боці, а ще в тому, що кожна людина має право на повагу і безпеку.

2. Допоможіть дитині зрозуміти, що вона не є ані «ябедою», ані «наклепником». Вона смілива людина, яка не боїться говорити правду, щоб захистити себе та інших і, навіть, допомогти виправити ситуацію.

3. Докладно з’ясуйте факти. Занотуйте: що і коли трапилось. Якщо є можливість - зберіть докази.

4. Домовтеся про зустрічі з дорослими, які опікуються вашою дитиною та дітьми агресорами (з батьками, вчителями, адміністрацією школи тощо).

5. На зустрічах - поясніть ситуацію, намагаючись бути максимально спокійним та конструктивним.

6. Спробуйте створити зрозумілий і максимально простий план щодо протидії  булінгу.

7. Пам'ятайте, що ваше пряме втручання, наприклад спроба «виховати» чужу дитину, особливо, якщо йдеться не про доброзичливу розмову, а про погрози  такі дії  можуть нашкодити та ще більше загострити ситуацію.

8. Дотримуйтеся плану та будьте уважні до власної дитини, її поведінки, реакцій, почуттів.

**Пам’ятайте! Ми завжди раді Вам допомогти!**