

Чому діти починають булити: погляд із сімейного середовища!



1. Вступ: Чому варто говорити про булінг у сімейному контексті?

- 1 Булінг сьогодні – це не лише шкільна проблема, його «насіння» проростає ще в дошкільному віці.
- 2 Сім'я – перший «соціальний світ» дитини, де вона навчається спілкуванню, емпатії, вирішенню конфліктів.
- 3 Розуміння сімейних причин допомагає батькам запобігти формуванню агресивних моделей поведінки.



2. Що таке булінг і як він проявляється у дітей?

Основні ознаки:

- систематичність (не одноразовий конфлікт, а повторювана поведінка);
- дисбаланс сил («сильніший» пригнічує «слабшого»);
- відчуття беззахисності у жертви.



Як виглядає булінг у дошкільнят і молодших школярів:

- Словесні образи: «Ти поганий», «Я з тобою не дружу».
- Фізична агресія: штовхання, кусання, биття іграшками.
- Соціальна ізоляція: «Не бери його в гру», «Не будемо з нею сидіти».
- Маніпуляції: «Дай іграшку, або не буду з тобою дружити».



3. Роль сім'ї у формуванні агресивної поведінки.



Модель поведінки батьків.

Діти «дзеркалять» дорослих. Якщо у сім'ї вирішують проблеми криком, погрозами чи приниженням – дитина засвоює цю норму. Приклад: тато підвищує голос на маму → дитина в групі кричить на інших.



Надмірний контроль або опіка.

Якщо дитину вдома постійно обмежують («Не роби так!», «Сиди тихо!») – у спілкуванні з ровесниками вона прагне «компенсувати» і стає диктатором.



Поблажливість до агресії.

«Він сам винен», «Діти жартують» – знецінення проблеми. Наслідок: дитина не розуміє меж дозволеного.

Сімейні конфлікти і насильство.

Діти вчаться, що агресія = спосіб вирішення будь-якої суперечки. Навіть спостереження сварок формує переконання: «Сильніший завжди правий».



Проблеми з емоційним вираженням.

Якщо дитині кажуть: «Не плач», «Ти ж хлопчик», «Замовкни!» – вона накопичує емоції. Єдиний «вихід» – агресія до інших. Діти вчаться, що агресія = спосіб вирішення будь-якої суперечки. Навіть спостереження сварок формує переконання: «Сильніший завжди правий».



4. Як сім'я може вплинути на профілактику булінгу:



1. Модель спокійної поведінки.

Діти копіюють: якщо батьки вирішують суперечки словами, так само вчиться й дитина.

2. Виховання емпатії.

Читати казки й обговорювати емоції героїв. Запитувати: «Як ти думаєш, що відчуває твій друг, коли ти його штовхаєш?»

3. Підтримка і похвала.

Помічати навіть дрібні добрі вчинки. Формула: «бачу – ціную – підтримую».



4. Межі й правила.

Чітко: «Битися не можна», «Словами ми не принижуємо». Дитина повинна знати наслідки порушення правил.

5. Контроль у цифровому просторі.

Пояснювати: образа в інтернеті = така ж агресія, як і в реальному житті. Вчити правилам цифрової етики.

6. Навички самоконтролю:

👉 Вправи на дихання («глибокий вдих – видих»).

👉 Арт-терапія: «Намалюй свій гнів і порви малюнок».

👉 Техніка «червоне світло» – коли злишся, зупинись, порахуй до 5.



5. Практичний блок для батьків:



● **Запитуйте щодня: «Що сьогодні тебе розсмішило/засмутило?»**

● **Міні-гра на емпатію: «Уяви, що ти – іграшка/звірятко. Що б ти відчував?»**

● **Сімейний ритуал «баночка добрих слів»: щодня кажемо комплімент чи вдячність один одному.**

● **Правило 3-х секунд: перед тим як відповісти у сварці – поррахувати до трьох.**



Булінг – не «погана звичка», а сигнал: дитині бракує навичок емоційного контакту.

Головний «захист» від агресії – це:

- **приклад поважної поведінки вдома,**
- **розвиток емпатії,**
- **підтримка і похвала,**
- **чіткі правила,**
- **навички самоконтролю.**



Місія батьків – виховати не «сильнішу за всіх», а чутливу, впевнену й доброзичливу дитину!

