



«Булінг і сором'язливість: чому тихі діти стають мішенню?»



Чому саме тихі діти привертають увагу агресорів?

- ➔ Видимість “слабшої ланки”. Агресори шукають тих, хто не стане активно захищатися. Тиха дитина здається їм “зручнішою мішенню”.
- ➔ Закритість у спілкуванні. Сором'язливим дітям важко знайомитися та заводити друзів. Без підтримки ровесників вони стають більш уразливими.
- ➔ “Невидимість” для дорослих. Такі діти рідко скаржаться чи привертають увагу, тому їхні проблеми довше залишаються непоміченими.
- ➔ Страх перед конфліктом. Багато сором'язливих дітей думають: “Краще промовчу, ніж посварюся”, і цим ще більше підсилюють безкарність кривдників.

ЯКІ “ДЗВІНОЧКИ” МАЄ ПОМІТИТИ БАТЬКО ЧИ МАМА?

- 🔔 Дитина стала ще більш замкненою.
- 🔔 Уникає школи (садочка) чи гуртків, які раніше подобалися.
- 🔔 З'являються “незрозумілі” синці, зіпсовані речі.
- 🔔 Часто болить голова чи живіт перед школою (садочком).
- 🔔 Відмовляється говорити про те, що сталося в класі (групі).

Ці ознаки – не завжди про булінг, але ігнорувати їх не можна.



Як допомогти дитині?



1. Будуйте впевненість крок за кроком.

Хваліть не тільки за оцінки, а й за сміливість спробувати нове, за те, що висловила свою думку.

2. Розвивайте навички самозахисту без агресії.

Навчіть простим фразам: "Зупинись!", "Мені це неприємно!", "Я цього не хочу". Відпрацьовуйте їх у домашніх "рольових іграх".

3. Створюйте коло підтримки.

Запрошуйте однокласників додому, допомагайте дитині заводити друзів через гуртки чи секції.

4. Слухайте – не перебиваючи.

Якщо дитина розповіла про проблему, не кажіть "Ти сам винен" чи "Та це дрібниці". Для неї це – серйозно.

5. Співпрацюйте зі школою.

Поговоріть з класним керівником, психологом, адміністрацією. Спільні дії дають кращий результат.

Чого категорично не можна робити?

❌ **Не змушуйте дитину "дати здачі", якщо вона до цього не готова. Це лише підсилить її тривогу.**

❌ **Не дорікайте: "Треба бути сміливішим!". Сором'язливість – не провина.**

❌ **Не ігноруйте скарги – навіть якщо вони здаються перебільшеними.**



Золоті правила підтримки:



1. Безумовна любов. Дитина має знати: я хороший, навіть якщо я тихий.

2. Віра в сили. Частіше говоріть: "Ти зможеш! Я поруч."

3. Навички "асертивності". Це вміння спокійно відстоювати свої межі.

4. Приклад батьків. Якщо вдома всі сваряться або кричать, дитина вчиться мовчати й уникати.

5. Спільні дії. Дитина має бачити, що батьки не залишають її сам-на-сам із проблемою.



Важливо пам'ятати:

Сором'язливість – це не вада, а риса, яка може стати великим ресурсом: чутливість, уважність, креативність, глибина мислення.

Але щоб така дитина почувалася захищеною, їй потрібні батьки-опора.

Ваше завдання – не змінювати дитину, а допомогти їй розкритися та навчитися жити у світі, де є різні люди і, на жаль, – різні ситуації.

