

## БУЛІНГ У ШКОЛІ — ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ?

На жаль, булінг — це те, що переживають багато дітей — як данських, так і іноземних. Діти, які нещодавно приїхали до Данії, часто зазнають великих змін, а можливо й травм від війни. Вони можуть почуватися інакшими або ізольованими, і школа може здаватися важким місцем для адаптації. Це може призводити до самотності, а іноді — до булінгу.

Цей посібник створено, щоб підтримати вас як батьків — щоб ви знали, що таке булінг, як його розпізнати і що ви можете зробити.

---

### ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

Булінг виникає тоді, коли дитину неодноразово уникають, дразнять, погрожують або шкодять їй у спільноті — як фізично, так і психічно. Це також може відбуватися онлайн.

Булінг — це не просто одна сварка чи конфлікт, а негативна поведінка, яка повторюється і створює почуття небезпеки. Дослідження показують, що діти з іншого етнічного походження або діти-біженці частіше стають жертвами булінгу.

---

### ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ВАШУ ДИТИНУ ЦЬКУЮТЬ:

Як батьки, ви можете звертати увагу на зміни в поведінці дитини:

- Дитина сумна, неспокійна або не хоче йти до школи.
- Проблеми зі сном, біль у животі або головний біль.
- Пошкоджений одяг або зниклі речі.
- Дитина не грається з іншими або здається самотньою.



---

### ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ?

#### 1. Говоріть з дитиною

Створіть відчуття безпеки. Слухайте без осуду й покажіть, що ви поруч.

Питайте відкрито:

«Чи є хтось, хто тебе дразнить або через кого тобі сумно?»

#### 2. Зверніться до школи



Учитель або спеціаліст із добробуту в школі (АКТ-вчитель) може допомогти. Школа зобов'язана діяти, якщо дитину цькують — і ви маєте право бути почутими, навіть якщо ще не говорите досконало данською. За потреби використовуйте перекладача.

### 3. Підтримуйте самооцінку та соціалізацію дитини

Позашкільні активності, спорт або клуби зміцнюють впевненість і соціальні зв'язки дитини. Це може сильно допомогти, якщо дитина знаходить друзів поза класом.

### 4. Говоріть з іншими батьками у класі

Булінг припиняється швидше, якщо батьки спілкуються і співпрацюють. Багато хто хоче допомогти, просто не знає, як.

---

## ДЕ МОЖНА ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ?

- Школа — зверніться до класного керівника, директора або шкільного АКТ-вчителя.
- Організація “Børns Vilkår” — Телефон для батьків: 35 55 55 57.
- “Red Barnet” та “Mary Fonden” — працюють із запобіганням булінгу та створенням дружнього середовища в школах.

---

## ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- Булінг припиняється лише тоді, коли дорослі діють.
- Ваша дитина має право на безпечний і хороший шкільний день.
- Ви не самі — є допомога.
- Школа й батьки повинні співпрацювати.
- Цілком природно хвилюватися, якщо вашу дитину дразнять, у неї конфлікти чи булінг у школі.
- Пам'ятайте, що данська шкільна культура часто вирішує конфлікти по-іншому, ніж ви звикли.

Тому запитуйте вчителів, що вони роблять і як працюють із ситуацією — і діліться своїми тривогами з повагою й відкритістю. Це сприяє кращому розумінню і співпраці.

