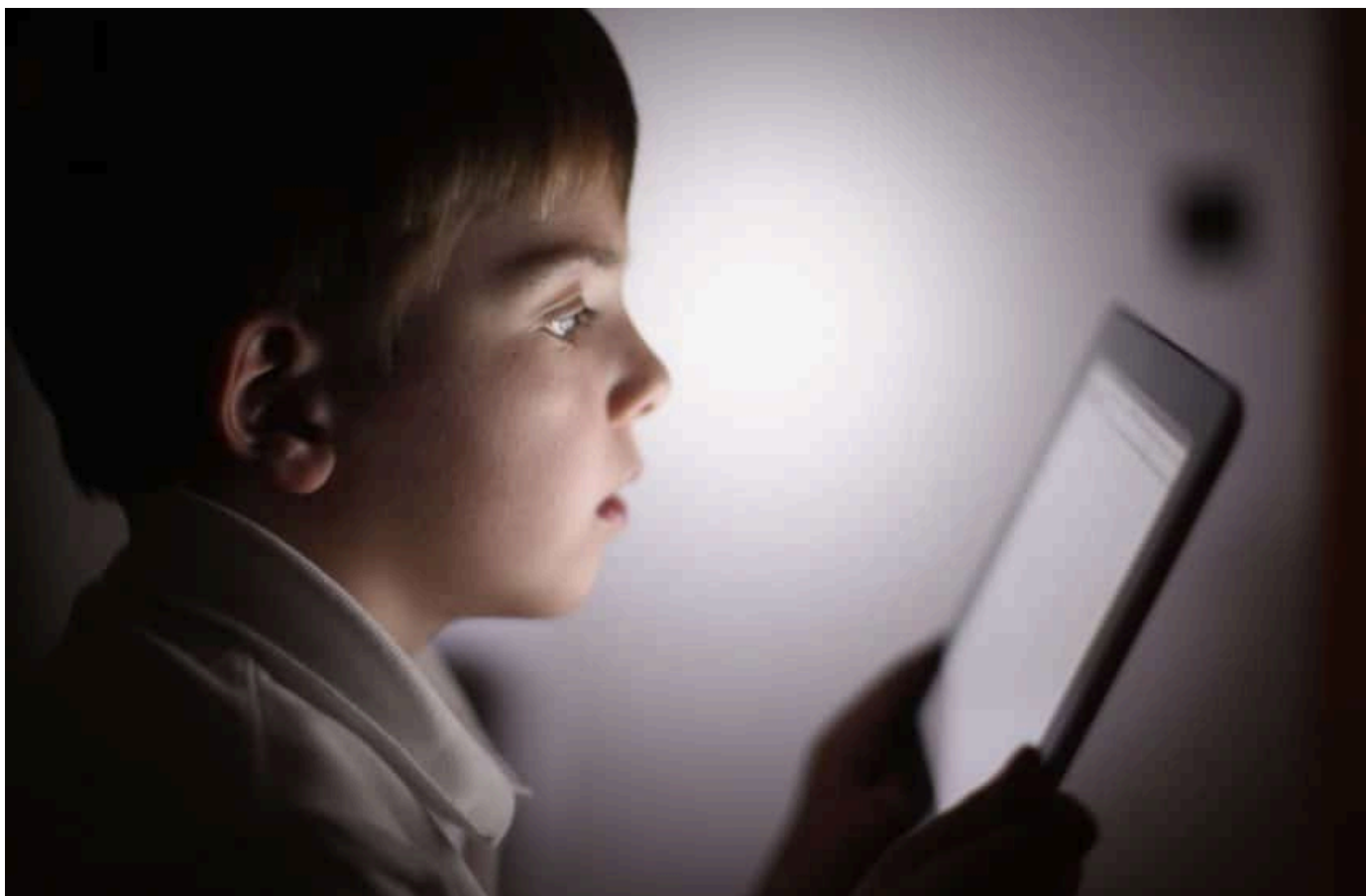




Home » Діти і батьки » Дитину булять у школі? Ознаки, які батьки помічають надто пізно

Дитину булять у школі? Ознаки, які батьки помічають надто пізно

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 15 Травня 2026, 11:49 ⌚ 2 Mins Read — ДІТИ І БАТЬКИ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Булінг — проблема, про яку діти часто мовчать до останнього. Вони бояться осуду, не хочуть «ябедничати» або думають, що ситуація сама мине. Саме тому батькам важливо вчасно помітити тривожні сигнали, які можуть свідчити про цькування.

Однією з перших ознак є **різка зміна поведінки**. Дитина може стати замкнутою, дратівливою або надто тривожною. Якщо раніше вона із задоволенням ходила до школи, а тепер постійно шукає причини залишитися вдома — це привід насторожитися.

Ще один сигнал — **проблеми зі сном і настроєм**. Діти, які переживають булінг, часто погано сплять, стають плаксивими або втрачають інтерес до звичних занять.

Не менш важливо звернути увагу на **фізичні симптоми**. Головний біль, біль у животі або постійна втома без очевидної причини можуть бути реакцією організму на сильний стрес.

Іноді булінг проявляється через зіпсовані речі або втрату особистих предметів. Дитина може не пояснювати, що сталося, або вигадувати дивні історії.

Психологи наголошують: головне для батьків — не тиснути і не звинувачувати. Фрази на кшталт «не звертай уваги» або «дай здачі» часто лише посилюють страх і самотність.

Натомість важливо створити відчуття безпеки. Спокійна розмова без критики допомагає дитині поступово відкритися і розповісти про проблему.

Фахівці також радять не ігнорувати ситуацію. Якщо булінг підтверджується, потрібно звертатися до вчителів, адміністрації школи або психолога. Чим раніше втрутитися, тим менше наслідків для психіки дитини.

Окремо варто пам'ятати про кібербулінг. Приниження та образи в соцмережах можуть бути не менш болючими, ніж цькування в реальному житті.

У підсумку, булінг — це не «звичайні дитячі конфлікти», а серйозна проблема, яка впливає на самооцінку та психологічний стан дитини. І головне, що можуть зробити батьки, — бути уважними, підтримати та не залишати дитину з цим наодинці.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

батьки

булінг

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

