

ГОЛОВНЕ В ЗАКОНІ ПРО ПРОТИДІЮ БУЛІНГУ В ШКОЛАХ

Вперше визначено термін:

Булінг – це моральне або фізичне насильство, агресія в будь-якій формі з метою викликати страх, тривогу і підпорядкувати людину своїм інтересам.

Відповідно
до закону №8584

Передбачено відповідальність за знуцання:



Моральне
або фізичне
насильство,
агресія



**Штраф
340 – 850 грн**

Дії з осо-
бливою
жорстокістю,
повторне
порушення



**Штраф
1700 –
3400 грн**

Прихо-
вування
вчителем
факту
цькування



**Штраф
850 –
1700 грн**

За вчинення правопо-
рушення неповнолітніми
віком до 16 років –
штраф сплачують
батьки

Центр
громадського моніторингу
та контролю

Поради психолога щодо протидії булінгу

Що робити, якщо ваша дитина стала жертвою булінгу?

- Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину.
- Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, готові її вислухати і допомогти.
- Запитайте, яка саме допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації.
- Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона, поліція).
- Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагайте належного її урегулювання.
- Підтримайте дитину в налагодженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може потребувати певного часу.

У разі, якщо вирішити ситуацію з булінгом на рівні школи не вдається – повідомте поліцію!

Що робити, якщо ви стали свідком булінгу?

- Втрутитися і припинити цькування – булінг не слід ігнорувати.
- Зайняти нейтральну позицію в суперечці – обидві сторони конфлікту потребують допомоги.

- Пояснити, які саме дії вважаєте булінгом і чому їх варто припинити.
- Уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти тавруванню і розподілу ролей.
- Повідомити керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

Ситуації з фізичним насильством потребують негайного втручання!

Що робити, якщо ваша дитина агресор?

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки.
- Уважно вислухайте дитину, з повагою поставтеся до її слів.
- Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого настає відповідальність.
- Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями і покараннями. Повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою.
- Зверніться до шкільного психолога і проконсультуйтеся щодо поведінки своєї дитини під час занять – агресивна поведінка і прояви насильства можуть бути ознакою серйозних емоційних проблем.

Основні види шкільного булінгу

1. Вербальний (словесний) булінг

Що це таке: це словесне знуцання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.).

Приклад: одна дитина каже іншій: «Ти дуже, дуже гладкий, просто як твоя мама».

Характерні ознаки: діти, які зазнали проявів вербального булінгу, часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом. Вони можуть розповісти вам про образливі слова, які хтось висловив на їхню адресу, і спитати, чи це правда.

Що необхідно робити: по-перше, вчіть своїх дітей поваги. За допомогою власної моделі поведінки зміцнійте їхню думку про те, що кожний заслуговує доброго ставлення, – дякуйте вчителям, хваліть друзів, проявляйте добре ставлення до інших людей. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби. Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова й дії розбишаки. Разом придумуйте основні фрази, які

дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепись».

2. Фізичний булінг

Що це таке: фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином.

Приклад: з дитини привселюдно стягують штани на дитячому майданчику.

Характерні ознаки: коли це відбувається, багато дітей не розповідають своїм батькам про інцидент, тому необхідно стежити за можливими попереджувальними сигналами й непрямими ознаками, такими як незрозумілі порізи, подряпини, удари, синці, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль у животі.

Що необхідно робити: якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову – спитайте, як справи у школі, що відбувалось під час обіду чи на перерві, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте в дитини, чи вів хто-небудь себе образливо у ставленні до неї. Намагайтеся стримувати емоції. Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати й час інцидентів, пов'язаних зі знуцаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їх дії. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб розв'язати проблему самостійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується й вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зверніться до місцевих правоохоронних органів. Існують закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні коригувальні дії.

3. Соціальний булінг

Що це таке: соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапеза це за обіднім столом, гра, заняття спортом чи громадська діяльність.

Приклад: група дівчаток у танцювальному класі обговорює вечірку у вихідні та обмінюється фотографіями, не звертаючи при цьому жодної уваги на одну дівчинку, яку діти вирішили не запрошувати, роблячи вигляд, що її не існує.

Характерні ознаки: стежте за змінами настрою своєї дитини, її небажанням долучатись до товариства однолітків, і більшим, ніж зазвичай, прагненням до самотності. Дівчатка частіше, ніж хлопчики, відчувають соціальну ізоляцію, невербальне або емоційне залякування. Душевний біль від такого виду

булінгу може бути таким же сильним, як від фізичного насильства, і тривати значно довше.

Що необхідно робити: використовуйте вечірній час, щоби порозмовляти з дітьми про те, як пройшов їх день. Допомогайте їм у всьому шукати позитивні моменти, звертайте увагу на позитивні якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них. Зосередьтеся на розвитку їхніх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання й позашкільних заходів, щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.

4. Кіберзалякування, кібербулінг

Що це таке: кіберзалякування (кібернасильство) або булінг у кіберпросторі полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.

Приклад: хтось розміщує в соціальних мережах такий текст: «Петро повний невдаха. Чому хтось узагалі з ним спілкується?! Він же гей».

Характерні ознаки: стежте за тим, чи проводить ваша дитина більше часу в Інтернеті, спілкуючись у соціальних мережах, чи буває при цьому сумною та тривожною. Навіть якщо вона читає неприємні повідомлення на своєму комп'ютері, у телефоні або планшеті, це може бути її єдиним способом соціалізації. Також звертайте увагу, чи є в дитини проблеми зі сном, просить вона залишитись удома й не ходити до школи чи відмовляється від улюблених занять.

Що необхідно робити: повідомлення образливого характеру можуть поширюватись анонімно і швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом. Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають її віку. Будьте обізнаними щодо популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що коли вона піддається кіберзалякуванню, то не повинна втягуватись, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, включаючи дати й час їх отримання. Повідомте про це у школу й Інтернет-провайдера. Якщо кіберзалякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зв'яжіться з місцевими правоохоронними органами.

Якщо дитина повідомляє вам, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася сміливості й

розповіла вам про це, зберіть інформацію (при цьому не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Підкресліть різницю між доносом з метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти. Завжди вживайте заходи проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важкі форми або постійний характер, зв'яжіться з учителем або директором школи вашої дитини, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.

Як зрозуміти, що дитина є жертвою булінгу

- Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до школи або ж можуть плакати, вигадувати хворобу у шкільні дні.
- Вони не беруть участь у спільній класній діяльності, соціальних заходах.
- Часто у дитини змінюється поведінка: вона усамітнюється, поводить себе незвичайно.
- Дитина починає губити гроші або речі, приходять додому у порваному одязі чи з поламаними речами. Коли ви її запитаете, що трапилося – не можуть реалістично пояснити.
- Може почати говорити про те, що кине школу, пропускає заходи, в яких приймають участь інші учні.
- Відсутність контакту з однолітками: немає друзів, зідзвонювань, не ведеться переписка у соцмережах, похід до школи і повернення звідти наодинці, немає у кого запитати домашнє завдання.
- Психосоматичні ознаки: часті хвороби, наприклад, ломота в тілі, болі в животі, вірусні інфекції.
- Обмальовані руки або специфічні малюнки на полях у зошиті.
- Бажання йти до школи іншою дорогою, аніж та, якою йдуть усі інші діти.

Як допомогти дитині-булеру

Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу. Якщо ваша дитина – агресор, радимо:

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що “всі так роблять”, або “він заслуговує на це”.
- Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.
- Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як “хлопчики завжди будуть хлопчиками” або “глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства”.
- Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного

насилства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.

- Діти, які булять, заперечують це так довго, як тільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.
- Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насилство.
- Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.
- Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.
- Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.
- Агресивна поведінка та прояви насилства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

Чому важливо вчасно відреагувати

Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, та має деструктивні наслідки в майбутньому житті.

Ті, хто піддаються булінгу:

- втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому мають перебувати щодня;
- відчують безпорадність і страх від постійної загрози. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, пригнічує імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань;
- втрачають повагу до себе. Страхи та невпевненість руйнують здатність до формування та підтримки стосунків з однолітками, що призводить до відчуття самотності;
- втрачають інтерес до різних форм активності та не можуть нормально навчатися. У деяких випадках можна простежити зв'язок між потерпанням від булінгу та розладами харчуванням (анорексії та булімії), емоційної сфери (депресіями та суїцидальною поведінкою).

Ті, хто булять:

- частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони;
- частіше беруть участь у бійках, причетні у вандалізмі, залучаються до ранніх статевих стосунків, мають досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин.

Ті, хто вимушені спостерігати:

- часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту: втрутитись у ситуацію булінгу чи ж залишитись осторонь;
- потерпають від депресивних станів чи перезбудження, намагаються менше відвідувати школу.

Навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.

Що робити батькам

- У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
- Дайте відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
- Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
- Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
- Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
- Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
- Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між "пліткуванням" та "піклуванням" про своє життя чи життя друга/однокласника.
- Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
- Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.
- Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.

- Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.
- Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.
- Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
- Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

На що слід звернути увагу, щоб запобігти появі та поширенню булінгу в учнівському колективі.

Сьогодні уже всім відомо, що булінг – це агресивна поведінка однієї дитини чи групи дітей стосовно іншої. При цьому агресія може бути як фізичною, так і психологічною. Булінгом може бути й поведінка, пов'язана із бажанням утвердити свою розумову зверхність – так званий інтелектуальний булінг.

Причиною булінгу може бути бажання помститися, зайняти чільне місце, боротьба за вплив на групу, самоствердження або навіть природні схильності до жорстокості у поведінці.

Хто може стати жертвою булінгу? Будь-хто. Будь-яка дитина, яка виділяється в класі. Це можуть бути учні, які мають певні фізичні особливості (носять окуляри, кульгають, мають руде волосся, ластовиння, зайву вагу), бажають виділитися в колективі, надмірно замкнуті або недостатньо соціалізовані.

Як розпізнати булінг? Як відрізнити його від звичайних дитячих сварок, які нерідко трапляються у шкільні роки? Принциповою відмінністю булінгу є багаторазовість і навіть систематичність дій, реальне фізичне і психологічне насилля.

Булінг – завжди тристоронній: його учасниками є агресор, жертва і той, хто спостерігає. І небезпека тут чекає не тільки на жертву, яка зазнає серйозних фізичних та психологічних травм. Агресивна поведінка булерів може спричинити деформацію їхньої психіки – вони не виявляють співчуття до своїх жертв, засвоюють модель спілкування з позиції сили, весь час шукають способів самостверджуватися і панувати. А спостерігачі постійно відчувають провину і власне безсилля.

Які тривожні сигнали мають змусити задуматися про булінг у класі?

1. У класі є учень, якого ніхто не обирає для спілкування.
2. Учні дають одне одному дуже образливі та злі прізвиська.
3. Діти збираються групою, а коли до них наближається вчитель чи старший, швидко розходяться. При цьому одна дитина може залишитися і мати розгублений або наляканий вигляд.

4. Дитина не хоче ходити до школи, а її відсутність зло й уїдливо коментується деяким учнями.
5. Після уроків або на перерві діти не розходяться і на когось чекають.
6. Одяг учнів зіпсований чи брудний.
7. На початку уроку ви бачите бліде або заплакане обличчя, спостерігаєте переляк чи емоційне збудження, не пов'язане з уроком.
8. Відповідаючи, діти бояться помилитися, щоб не наразитися на коментарі однокласників.

Як запобігти булінгу?

1. Не ігнорувати будь-які прояви агресивної або провокативної поведінки учнів. Негайно втручатися у конфлікт. Помітивши або запідозривши прояви булінгу, негайно повідомляти адміністрації навчального закладу, залучати психологічну службу до вирішення проблеми.
2. Ні в якому разі не ставати бік одного з учасників конфлікту. Ретельно аналізувати причини виникнення булінгу. Бути неупередженими у своїх оцінках, діях і висловлюваннях.
3. Говорити з учасниками конфлікту наодинці. Не вимагати публічних пояснень чи вибачень. Створити всі умови для того, щоб уникнути повторення ситуації.
4. Розказати дітям, що таке насилля. Можливо, булери самі потерпають від чиеїсь агресії (батьків, старших братів або сестер) і просто копіюють знайому модель поведінки.
5. Намагатися створити у класі атмосферу довірливого спілкуватися, шукати спільні інтереси, намагатися об'єднати дітей.
6. Бути прикладом толерантного і виваженого ставлення до оточуючих.
7. Показати дитині, що вона не сама у біді, вона може розраховувати на вашу підтримку і допомогу.