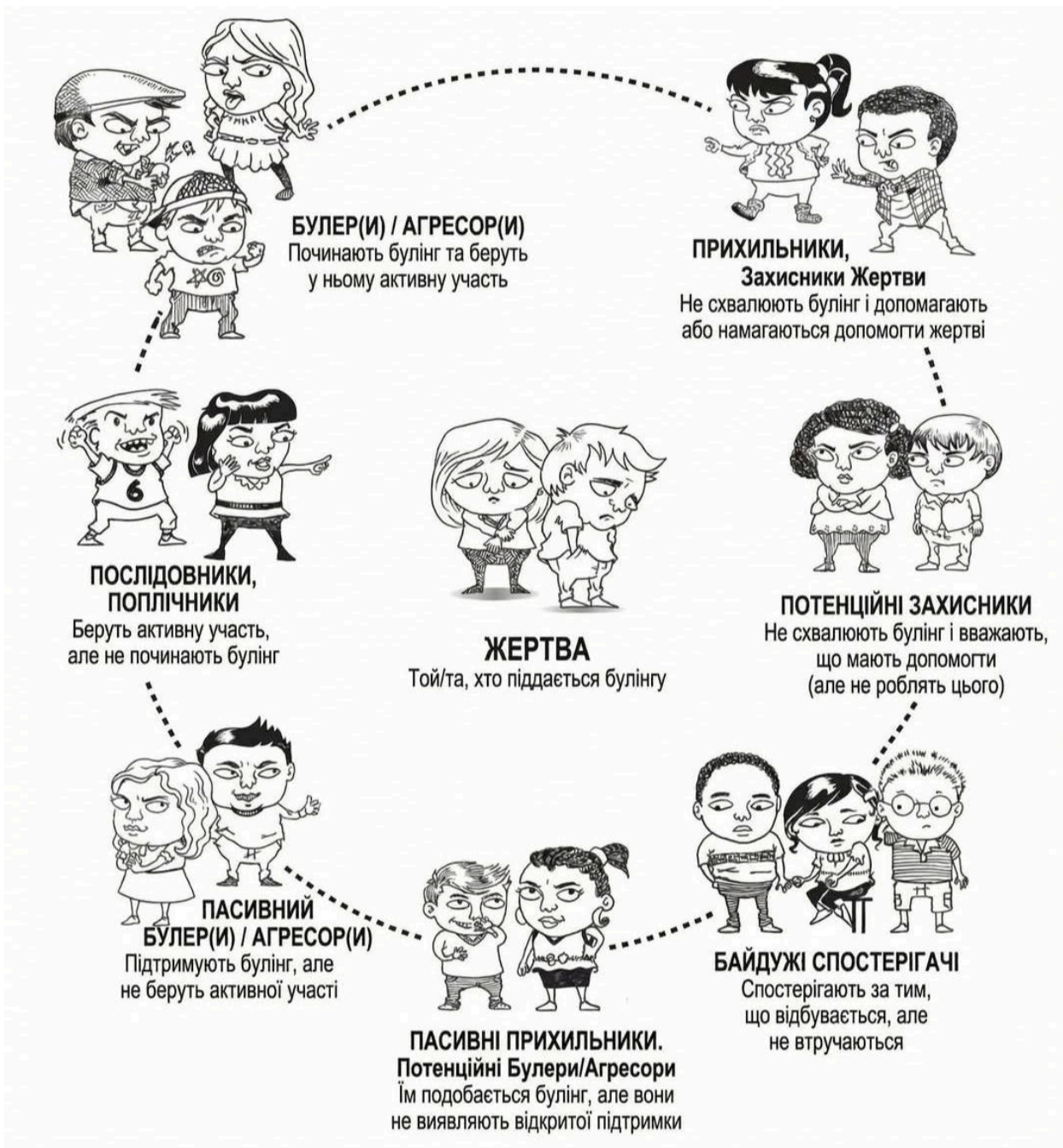


**Види насилля: булінг, мобінг, харасмент. Пізнати та попередити.**



Коло цькування демонструє, що спостерігачі, які знаходяться на початку процесу на нейтральних або протестуючих позиціях, мають властивість зсуватися вліво, в сторону Кривдника (булера). Це відбувається за законами психологічного захисту. Коли допомога ззовні не приходить, людина захищається, відкидаючи власні людські якості (співчуття, жалість). Тому розімкнути коло цькування може тільки дорослий.

**Розбудова системи освіти відбувається у складних соціокультурних умовах та в ситуації загострення негативних явищ в учнівському середовищі. Зокрема, майже в кожному учнівському середовищі існує проблема булінгу, мобінгу, харасмента.**

Насилля у школі – проблема, про яку довгий час було не прийнято говорити. Одним із аспектів проблеми насилля є жорстоке поводження з дітьми та нехтування їхніми інтересами, та, як наслідок, насилля в стосунках між дітьми. Поведінка, спрямована на утвердження своєї влади над кимось або чимось, стає усе більш розповсюдженою.

**Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як пригноблення, дискримінація, цькування. Булінг – це соціальне явище, характерне переважно для організованих дитячих колективів, у першу чергу, школі.**

Отже, три суттєво важливих показника булінгу:

1. Нерівність сил;
2. Повторюваність;
3. Неадекватно висока чутливість жертви.

**Види булінгу:**

- Шкільний булінг
- Булінг на роботі

**Шкільний булінг можна розділити на такі основні форми:**

1. Фізичний шкільний булінг (умисні штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін);
2. Сексуальний булінг (підвид фізичного булінгу (дії сексуального характеру) – харасмент)
3. Психологічний шкільний булінг (насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість).

**Психологічний шкільний булінг:**

- вербальний булінг (де знаряддям служить слово (образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, поширення образливих чуток і т.д.)
- образливі жести або дії
- залякування (використання агресивної мови тіла і інтонацій голосу для того, щоб змусити жертву здійснювати або не здійснювати що –небудь).
- Ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється або ігнорується частиною учнів або всім класом)
- Вимагання (грошей, їжі, інших речей, примус що – небудь вкрати)
- пошкодження та інші дії з майном (крадіжка, грабіж, ховання особистих речей жертви)

**Кібербулінг**

Це одна із форм переслідування, цькування, залякування, насильства підлітків і молодших дітей за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, а саме Інтернету і мобільних телефонів.

**Мобінг** — це колективний психологічний терор стосовно когось, що проводиться з метою примусити його/її піти з місця. А простіше кажучи — це коли в колективі хтось когось намагається вижити. Таке явище існувало завжди.

Мобінг, іноді Моббінг (від [англ. mob](#) — юрба, натовп, глум) — систематичне цькування, психологічний терор, що включає систематично повторюване вороже й неетичне поводження одного або декількох людей, спрямоване проти іншої людини, в основному однієї;

форми зниження авторитета, форма психологічного тиску у вигляді цькування співробітника у колективі, зазвичай з метою його звільнення.

Важливим є те, що це слово пов'язане з довготривалим виключенням особистості, учня, дитини з групи, класу, колективу.

Мобінг — це регулярне та цілеспрямоване нанесення фізичної й душевної шкоди людині, дитині. Це довготривале “відторгнення” дитини більшістю членів класу чи групи.

**Мобінг включає чотири головні компоненти:**

- це агресивна і негативна поведінка;
- здійснюється регулярно;
- відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
- ця поведінка є навмисною.

**Інструменти мобінгу:**

приховування позитивної інформації про особу,

ізоляція жертви в колективі,

обливання брудом, свідоме і систематичне, розповсюдження принизливих пліток,

безперестанна і негативна критика,

вистіювання,

окрики (часто прилюдні і немотивовані),

доноси керівництву, тривалі наклепи

підступне заохочення на бік агресорів керівництва тощо.

**Види мобінгу:**

- бойкот,
- причіпки,
- кепкування,
- дезінформація,
- спричинення шкоди здоров'ю,
- дрібні крадіжки або псування особистих речей.

**Що таке харасмент?**

Англійське слово *harassment*, очевидно, походить від французького дієслова *harasser*, що означає "мучити", "турбувати", "переслідувати".

Хоча часто «харасмент» розуміють лише як сексуальні домагання, це поняття передбачає різні види психологічного утиску.

Харасмент може бути й у вигляді слів, жестів, поведінки, що порушує межі інших людей.

**Харасмент** - термін, що позначає в широкому сенсі слова агресивну поведінку в міжособистісних відносинах, з метою заподіяння психічної шкоди, приниження, створення ситуації загрози, заподіяння незручності чи шкоди.

Це поведінка, що порушує недоторканність приватного життя особи. Така поведінка може полягати в прямих або непрямих словесних образах, недобррозичливих зауваженнях, грубих жартах, небажаних листах або дзвінках, показі образливих або принизливих фотографій, залякуванні, хтивих жестах, непотрібних дотиках, поплескуваннях, щипках, ударах, фізичному нападі або в інших подібних діях.

**Соціальна структура булінгу:**

- переслідувач;
- жертва;
- спостерігач.

Проблема цькування у школі існує давно, та лише зараз суспільство почало говорити про це відкрито. Міністерство освіти і науки України розпочало роботу над проектом "Безпечна школа", до якого закликає долучитися всіх небайдужих та підтримати ідею протидії цькуванню.

**Що ж ми можемо зробити, щоб виявити, а краще попередити такі негативні явища в нашій школі?**

**Існують певні ознаки, за якими можна розпізнати булінг:**

- когось затискають в кутку приміщення;
- коли дорослий підходить до групки дітей вони, замовкають, розбігаються, різко змінюють діяльність (можуть обійняти «жертву», начебто все в порядку);
- один з учнів не обирається іншими (в ізоляції);
- весь клас знущається над одним і тим же учнем;
- прізвиська дуже образливі;
- по обличчю одного з учнів: блідий, червоний (у плямах), в сльозах, наляканий, ознаки насильства на тілі;
- молодші школярі бояться зайти в туалет;
- школярі після уроків не розходяться, когось чекають біля школи.

**Мотивацією до булінгу**

стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерів, нейтралізації суперника, самоствердження тощо - аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.

**Найчастіше жертвами шкільного булінгу стають діти, які мають:**

- **Фізичні недоліки:** носять окуляри, діти зі зниженим слухом, порушенням опорно-рухового апарату (наприклад ДЦП), тобто ті, що не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків.
- **Особливості поведінки:** замкнуті, сором`язливі, тривожні, імпульсивні, невпевнені в собі, нещасливі і ті, які мають занижену самооцінку.
- **Особливості зовнішності:** руде волосся, ластовиння, клаповухість, криві ноги, особлива форма голови, маса тіла (повні чи худі).

- **Недостатньо розвинені соціальні навички:** часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.
- **Страх перед школою:** неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається оточуючими як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію.
- **Відсутність досвіду життя в колективі (домашні діти).**
- **Хвороби:** епілепсія, заїкання, енурез, дислалія (порушення мови), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання).
- Низький інтелект і труднощі в навчанні.

**Психолог Дан Ольвеус визначає типові риси учнів, схильних ставати жертвами булінгу:**

- *Вони полохливі, чутливі, замкнуті і соромязливі.*
- *Вони схильні до депресії і частіше за своїх ровесників думають про самогубство.*
- *Вони часто не мають жодного близького друга і успішніше спілкуються з дорослими, ніж з однолітками.*
- *Вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні і мають низьку самооцінку.*

**Типові риси учнів, схильних до проявів насильства:**

- вони відчувають сильну потребу домінувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі;
- вони імпульсивні й легко шаленіють;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- вони не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

**Учені відзначають такі типові характерні риси спостерігачів:**

- *відчуття провини;*
  - *відчуття власного безсилля.*
- Діти, що стали жертвами булінгу, проявляють наступні (у тому числі патологічні) особливості поведінки:
- прикидаються хворими, щоб уникнути походу до школи;
  - бояться самі йти до школи і зі школи, просять проводити їх на уроки, спізнюються;
  - поведінка і темперамент змінюються;
  - явні симптоми страху, що полягають у порушеннях сну і апетиту, нічному крику, нервовому тику, відлюдкуватості і замкненості;
  - виявлення рваного верхнього одягу або пошкоджених речей;
  - часті прохання дати гроші, злодійство;
  - зниження якості навчання, втрата інтересу до улюблених занять;
  - постійні ссадини, синці та інші травми;
  - мовчазність, небажання йти на розмову;

- як прояв крайнього ступеню: суїцид.

#### **Поведінка жертви виявляється за такими показниками:**

- Шкільні речі часто бувають розкидані по класу чи сховані.
  - На уроках веде себе боязливо, замкнений, коли відповідає, по класу розповсюджується шум, сміх, коментарі.
  - Під час перерви, в їдальні, тримається осторонь інших, уникає ровесників і старших школярів, намагається бути недалеко від вчителів.
  - Дитину ображають, дразнять, дають образливі прізвиська.
  - Добре контактує з вчителями і погано з ровесниками.
  - Запізнюється на уроки або пізно йде зі школи.
  - Під час групових занять дитину ігнорують або обирають останньою.
- Дослідження булінгу в школі*  
Кривдники-хлопці частіше застосовують фізичну агресію, а дівчата – дразняться, поширюють чутки, ізолюють, ігнорують.

#### **Що впливає на агресивну поведінку дітей?**

- Культ насильства в суспільстві
- Негативний вплив ЗМІ
- Низький рівень виховання
- Гіперопіка
- Байдужість з боку батьків
- Комп'ютерні ігри

#### **Наслідки шкільного насилля:**

1. Зниження самооцінки
2. Самоушкоджуюча поведінка
3. Думки про суїцид

#### **Що робити?**

##### **Стратегія поведінки дорослого**

##### **Технологія реагування на виявлені або встановлені факти булінгу:**

1. При встановленні факту або підозрі на наявність ситуації булінгу вчитель повідомляє про цю ситуацію адміністрації закладу.
2. Адміністрація, спільно з психологічною службою школи приймає рішення про невідкладність реагування на виявлений факт.
3. Безпосередня робота з жертвами і булерами.

#### **Які профілактичні дії можуть проводитися в школі для запобігання булінгу та мобінгу:**

1. Контроль дітей вчителями (на перервах, у дворі школи). Дорослі, які працюють в дитячих колективах, повинні вчасно визначати ознаки булінгу / мобінгу і своєчасно на них реагувати, не можна недооцінювати ситуацію, приймаючи заняття дитячим мобінгом за пустощі.
2. *Класна година* . Ефективна організація класних годин, які повинні проводити дорослі, що користуються авторитетом серед учнів **школярів**. **Класному керівнику необхідно проводити класні години з участю**

**дитячого психолога, соціального педагога, потрібно говорити про ці проблеми з усім колективом класу.**

**3. Допомога психолого-соціальної служби .** При необхідності можна вдатися до допомоги психолого -соціальної служби. Вони проводять діагностику психологічного стану класу, і виявляють дітей, які зазнали або можуть піддаватися мобінгу зі сторони своїх однокласників. Звичайні діалоги, спостереження під час навчального процесу, консультації з участю дітей, батьків і педагогів здатні виявити явні проблеми.

**4. Використання вчителями різноманітних методів роботи для профілактики:** Робота з художніми творами, які торкаються проблеми цькування (під час читання учні співпереживають, порівнюють себе з героями твору, які відчувають страждання).

**Робота батьків спрямована на запобігання цькування, а також агресивних дій з боку дітей**

1. Роль батьків у даному випадку, полягає в тому, щоб підтримувати у дитини адекватну самооцінку. Не створювати над нею постійної опіки або не проявляти надмірну владність над дитиною.

2. Батькам рекомендується цікавитися не стільки навчальними досягненнями (оцінками), але і як пройшов день. Які у дитини стосунки зі своїми однокласниками та вчителями, чи бере участь у заходах класу. Чи спілкується зі старшими або молодшими дітьми. Якщо ви помітили які-небудь проблеми, серйозно поставтеся до них. Проведіть щирі бесіди з дитиною, при необхідності зверніться до педагогів.

3. Якщо конфлікт не масштабний – зачіпає тільки двох дітей, дозвольте дитині самій вирішити його. Нехай вона навчиться відстоювати свої інтереси.

4. У випадках, коли цькування вже почалося і в ваших силах усунути причини його виникнення, допоможіть дитині: Якщо, припустимо, обзивають з-за пишних форм, запишіть свого чада на відвідування спортивного залу, подбайте про його здорове і менш калорійне харчування. Якщо дитина поводить себе невпевнено – допоможіть їй відчути себе впевненіше. Домовтеся з педагогом, щоб ваша дитина постійно брала участь у громадських заходах — це допоможе стати більш комунікабельною і впевненою. Поцікавтеся, які додаткові заняття відвідують її друзі, напевно їй захочеться влитися в їх колектив. Запишіть її на одне з таких занять. Тут вона може більше спілкуватися зі своїми однокласниками і встановити хороші відносини з ними.

**Якщо дитина підтвердила Вам в розмові, що вона жертва булінгу:**

**Скажіть дитині:**

- *Я тобі вірю* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви зможете допомогти їй вирішити цю проблему).
- *Мені шкода, що з тобою це сталося* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви намагаєтесь зрозуміти її почуття).

- *Це не твоя провина* (дайте дитині зрозуміти, що вона не самотня в подібній ситуації: багатьом її одноліткам доводиться спостерігати різні варіанти залякування та агресії в той чи інший момент дорослішання).
- *Добре, що ти сказав мені про це* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись за допомогою і підтримкою).
- *Я люблю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека* (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчути захист).

**У складних випадках, коли учень стає ізгоєм у класі – залучайте до даної проблеми вчителів і шкільних психологів.**

**Надання своєчасної фахової допомоги буде вам речі.**

- **Пам'ятайте: дитина завжди має відчувати підтримку і любов з вашого боку.**

**Які способи захисту своєї дитини від мобінга в школі не приносять результатів:**

- *Поговорити з батьками дітей, що знуцаються над дитиною*(Природно, кожен батько буде захищати власне дитя і всіляко його вигороджувати).
- *Поговорити з самими дітьми, які кривдять вашу дитину*(Батьки, які шукають контакт з кривдниками, тим самим сигналізують їм, що сама дитина не може протистояти їх силі. Цим ви ще більше послабите позицію свого сина (дочки).
- *Не варто брати на першу розмову з учителем дитину*(Хоч як би був налаштований викладач, дитині така розмова принесе лише негативні почуття, вона буде ще більше звинувачувати себе і відсторонятися від решти світу).

### ***Сервіси та гарячі лінії психологічної підтримки***

Мобільні бригади

100 мобільних бригад соціально-психологічної допомоги у 21 області

України

[UNFPA Україна | Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги.](#)

Аврора

Онлайн психотерапевтична платформа Аврора

[Аврора – Платформа психотерапевтичної допомоги.](#)

Не дрібниці

Платформа психологічної підтримки для підлітків у Telegram-боті

[Не дрібниці !\[\]\(147b0c7dce349edf02b6b21226344f99\_img.jpg\) твої думки, емоції та відчуття.](#)

Mindly

Платформа з надання психологічної допомоги онлайн, де можна отримати одноразову та довгострокову терапію

[Mindly | професійна психологічна терапія онлайн.](#)

Розкажи мені

Безкоштовна платформа для психологічних консультацій.  
[Безкоштовні психологічні консультації. Ваша підтримка поруч!](#)

Центр «ОбійМи»

Ініціатива психологів-волонтерів для допомоги людям, які зазнали стресу внаслідок військових дій і переселення

[Психологічна підтримка «ОбійМи».](#)

Телефони довіри

[У столиці працюють телефони довіри, за якими можна отримати консультацію професійного психолога або психотерапевта \(+актуальні телефони\) – Портал Києва.](#)

Поруч

Психологічна підтримка дітей. Є онлайнві терапевтичні групи для підлітків

[Психологи поруч з підлітками під час війни | Спільний проект МОН України та UNICEF.](#)

БФ «Сильні»

Фонд допомоги людям, які пережили сексуальне насилля після 24 лютого 2022 року.

[ВЕБСАЙТ ТЕЛЕГРАМ-БОТ](#)

Безоплатна психологічна допомога ветеранам та їхнім родинам

[Яка безоплатна психологічна допомога доступна для ветеранів та їхніх родин? | Кабінет Міністрів України](#)

Підтримка постраждалих від СНПК

[«Не бійтесь звертатися по допомогу». Як і де в Україні підтримують постраждалих від сексуального насильства, пов'язаного з конфліктом](#)

Ти як?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

[Програма ментального здоров'я | Ти як?](#)

Моментал

Мобільний застосунок турботи про себе та ментального здоров'я

[В Україні запустили застосунок для турботи про себе та покращення ментального стану дорослих та дітей | Ти як?](#)

*Гарячі лінії в Україні*

Гаряча лінія кризової та юридичної підтримки ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду при Мінветеранів:

0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»:

0 800 21 01 60 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»:

0 800 50 03 35 (з мобільного або стаціонарного, цілодобово, дзвінки безкоштовні),

11 61 23 (з мобільного, цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна»:

0 800 50 02 25 (з мобільного або стаціонарного),

11 61 11 (з мобільного, цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Урядова «Гаряча лінія»:

15-45 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству:

15-47 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine:

73-33 (цілодобово).

Гаряча лінія для дружин та матерів військовослужбовців ГО «Громадський рух «Жіноча сила України»:

0 800 33 27 20 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).

Гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу»:

0 800 50 04 51 (цілодобово, безоплатно; в т.ч. психологічна підтримка для людей, які живуть з ВІЛ, та їхнього близького оточення).

Загальнонаціональна гаряча лінія з питань туберкульозу БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу»:

0 800 50 30 80 (з 08:00 до 18:00, безоплатно; зокрема психологічна підтримка для людей, які хворіють на туберкульоз, та їхнього близького оточення).

Єдиний телефонний номер системи безоплатної правничої допомоги в Україні:

0 800 21 31 03 (понеділок-п'ятниця 08:00-18:00, дзвінки безкоштовні).

Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції «Незабутні»:

0 800 30 88 30 (понеділок-п'ятниця 10:00-18:00, дзвінки безкоштовні).

Лінії ГО «Блакитний птах» для тих, хто пережив полон, незаконні затримання та тортури, їхніх родин та членів сімей, зниклих безвісти осіб:

0 663 62 14 85 (з питань соціальної підтримки та медичної допомоги, понеділок-п'ятниця 10:00-19:00),

0 950 16 26 22 (психологічна допомога, понеділок-п'ятниця 10:00-19:00),

0 505 09 40 49 (психологічна допомога, понеділок-п'ятниця 10:00-19:00),

0 509 37 53 70 (юридична допомога, понеділок-п'ятниця 10:00-19:00).

Лінія підтримки від Veteran Hub для воїнів, їхніх близьких і коханих:

0 673 48 28 68 (щодня 09:00-21:00).

Гаряча лінія Національної поліції України:

0 800 50 02 02 (щодня 09:00-18:00, дзвінки безкоштовні).

Лінія Національної психологічної асоціації:

0 800 10 01 02 (10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).

Номери телефонів за кордоном (усі дзвінки з локальних номерів у різних країнах безкоштовні):

Австрія [+43 800 017 967](tel:+43800017967),  
Бельгія [+32 800 11 728](tel:+3280011728),  
Болгарія [+359 800 46 160](tel:+35980046160),  
Велика Британія [+44 808 164 2432](tel:+448081642432),  
Данія [+45 80 82 08 61](tel:+4580820861),  
Естонія [+372 8000 044 624](tel:+372800044624),  
Ірландія [+353 1800 817 519](tel:+3531800817519),  
Іспанія [+34 900 861 441](tel:+34900861441),  
Італія [+39 800 939 092](tel:+39800939092),  
Латвія [+371 80 005 945](tel:+37180005945),  
Литва [+370 800 00 414](tel:+37080000414),  
Німеччина [+49 800 000 26 00](tel:+498000002600),  
Польща [+48 800 088 141](tel:+48800088141),  
Португалія [+351 800 780 756](tel:+351800780756),  
Румунія [+40 800 400 597](tel:+40800400597),  
Словаччина [+421 800 182 399](tel:+421800182399),  
Угорщина [+36 68 098 15 80](tel:+36680981580),  
Франція [+33 805 080 466](tel:+33805080466),  
Швеція [+46 20 160 46 46](tel:+46201604646),  
Чехія [+420 800 012 058](tel:+420800012058).