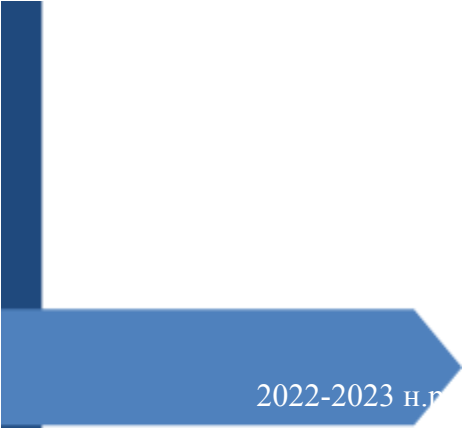




2022-2023 н.р

Психологічний всеобуч:
«Особливості булінгу та як його подолати»

Чи замислювалися ви, де беруть витоки комплекс жертви або потреба агресії стосовно інших. Поняття булінгу наразі є на слуху, але мало хто справді реагує на його прояви. Часто, діти змовчують про такі випадки, тож батьки навіть не підозрюють, що їхня дитина є жертвою цькування. Чому і як дитина стає жертвою булінгу? Дізнайтеся з пам'ятки, що означає цей термін, хто може спровокувати булінг та як змінюється поведінка дитини.

ЯКІ Є ВИДИ

Булінг (від англ. to bull— переслідувати) — свідомо агресивна поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої.

Булінг може проявлятися як тиск: психологічний; фізичний, сексуальний.

Часто діти застосовують і фізичний, і психологічний тиск на жертву. Наприклад, образи, приниження, ігнорування, непоступливість, погрози, побиття під час ігор.

ХТО ПРОВОКУЄ

Булінг серед дітей старшого дошкільного віку можуть спровокувати дорослі. Діти старшого дошкільного віку одразу сприймають ставлення авторитетних дорослих до інших і беруть це ставлення за зразок. Вони починають цькувати дитину чи дітей, якщо:

1) педагог:

— зневажливо ставиться до дитини, яка часто запізнюється, мало спілкується з іншими, не готова до занять або невпевнена в собі;

— ігнорує скаргу дитини на те, що її образили однолітки;

— глузує із зовнішнього вигляду дитини;

— образливо висловлюється про дитину чи її батьків;

— проявляє огиду щодо фізичної або фізіологічної особливостей дитини;

2) батьки або члени сім'ї:

— б'ють та ображають дитину вдома;

— принижують дитину у присутності інших;

— проявляють сліпу любов та виконують усі забаганки дитини;

— ставляться до своєї дитини як до неповноцінної особистості, жаліють (неповна родина, дитина хвора або має відхилення в розвитку).

Усі діти потребують підтримки дорослих — батьків, вчителів, практичного психолога та соціального педагога. Саме вони мають допомогти підліткам налагодити партнерські взаємини з однолітками у класі.

ЯК МІНЯЄТЬСЯ ПОВЕДІНКА ДИТИНИ

Дитина-жертва булінгу поводиться незвично. Якщо раніше вона охоче відвідувала школу, то тепер така дитина:

1) вдома— не хоче одягатися вранці;

– шукає собі будь-яку справу вдома, аби не йти до школи;

– пропускає уроки, прогулює їх або відмовляється на них йти;

– плаче, вигадує хворобу або в неї дійсно підвищується температура тіла, починають боліти голова, живіт;

– не контактує з однокласниками;

– більшість часу проводить наодинці;

2) в школі—

– не бере участь під час уроків, інертна, не цікавиться нічим;

– усамітнюється при будь-якій нагоді;

– часто губить свої речі;

– бруднить чи псує одяг;

– не має друзів серед однокласників.

АЛГОРИТМ ДІЙ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ У ВИПАДКАХ ВИЯВЛЕННЯ БУЛІНГУ:

- Якщо дитина стала свідком булінгу в закладі освіти, передусім вона може розказати про це батькам, педагогам, психологу або безпосередньо завідувачу.

- Дитина може звернутись на гарячу лінію ГО «Ла Страда – Україна» з протидії насильству в сім'ї або із захисту прав дітей; до соціальної служби з питань сім'ї, дітей та молоді; Національної поліції України; Центру надання безоплатної правової допомоги.

- Якщо педагог або інший працівник закладу освіти став свідком булінгу, то він має повідомити керівника закладу незалежно від того, чи поскаржилась йому жертва булінгу чи ні.

- Після отримання звернення дитини, відповідна особа або орган інформує керівника закладу освіти у письмовій формі про випадок булінгу.

- Керівник закладу розглядає таке звернення та з'ясовує усі обставини булінгу. Надалі він скликає засідання комісії з розгляду випадків булінгу та окреслює подальші дії. Якщо комісія визнала, що це був булінг, а не одноразовий конфлікт, то очільник закладу зобов'язаний повідомити уповноважені підрозділи органів Національної поліції України та Службу у справах дітей.

- До складу такої комісії можуть входити педагоги, психолог, соціальний педагог, батьки постраждалого та «булера», керівник закладу та інші зацікавлені особи.

- У разі, якщо комісія не кваліфікує випадок як булінг, а постраждалий не згодний з цим, то він може одразу звернутись до органів Національної поліції України.

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ:

Діти досить багато часу проводять у школі, яка стає для них другою домівкою. Але підлітки ще не зовсім уміють регулювати свої емоції, розпізнавати їх, направляти у правильне русло. Тому для вирішення певних непорозумінь вони використовують не ефективні способи врегулювання конфліктів, а агресію.

Завжди можна допомогти підлітку опанувати та практикувати навички, які допоможуть потоваришувати, знаходити спільну мову з однолітками й уникати або запобігати ситуаціям з проявам агресії як з боку агресора, так і жертви. Ось кілька порад для вас.

- **Навчіть відчувати контроль.** Навчіть дідлітка того, як контроль над своїми емоціями здатний перешкодити спалаху агресії або нападкам на інших дітей. Навчіть його певної лексики, необхідної для вираження почуттів, і запропонуйте їй методи релаксації, наприклад, зробити глибокий вдих або порахувати до десяти. Це допоможе їй зберігати спокій у досить напруженій ситуації.

- **Сприяйте вмінню вирішувати проблеми.** Кинути речі, гримнути дверима або вдарити по столу— це не вирішення проблеми, і чим раніше підліток про це дізнається, тим краще! Замість цього заохочуйте дітей співпрацювати при розбіжностях шляхом визначення почуттів кожного з них, констатуючи проблему й питаючи один в одного про можливе рішення. Навчившись розв'язувати конфлікти, ваша дитина отримає набагато більше шансів вибудувати позитивні й дружні стосунки.

- **Радійте різноманітності.** Взаємодія з однолітками, однокласниками якісно покращується, коли діти розуміють, цінують і поважають один одного, а отже, вам необхідно порозмовляти з підлітком про те, що всі люди різні, і що це чудово, оскільки наші відмінності роблять нас особливими.

- **Допоможіть побудувати дружні стосунки.** Запрошуйте додому приятелів вашої дитини, направляйте підлітка у додаткові групи, гуртки, які відповідають віку дитини, де ваш підліток зможе познайомитися зі своїми потенційними приятелями. Друзі потім можуть захищати один одного від насильства.

- **Розмовляйте.** Підлітки потребують близьких та особистих розмов. Це викликає в них довіру. Тому розмовляйте з дитиною якомога частіше, питайте про самопочуття, справи в школі не лише пов'язані із навчанням, але й зі стосунками з однолітками, старшокласниками та дітьми меншого віку.

Закон України «Про освіту» містить типові ознаки булінгу:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та (або) фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та (або) спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Як батькам розпізнати булінг щодо своїх дітей:

- у дитини зникає бажання ходити до школи;
- діти уникають участі у спільних шкільних заходах;
- у дитини спостерігаються різкі зміни настрою;
- у дитини пропадають речі або вона приносить їх додому у зламаному чи пошкодженому вигляді;
- у дитини немає друзів у школі;
- дитина відчуває погіршення стану здоров'я.

Як батькам реагувати на ознаки булінгу:

- з дитиною необхідно обговорювати цю проблему якомога спокійніше;
- необхідно створити відчуття захищеності та спокою;
- уникайте звинувачень та не перетворюйте розмову на допит;
- спробуйте знайти чи розробити спільне рішення, яке дасть можливість дитині почуватись більш захищеною;
- необхідно негайно повідомити про факти булінгу адміністрацію школи;
- з метою притягнення винуватців необхідно повідомити про факти цькування до поліції;
- доречним буде отримати консультацію у психолога.

Поради дітям, як поводитися із кривдником

- Якщо це можливо, ігноруйте кривдника і уникайте контактів з ним.
- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, демонструйте силу духу.
- Не вступаєте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися у загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.
- Радимо при явних ознаках вчинення булінгу викликати поліцію, яка має повноваження приїхати, припинити правопорушення та скласти протокол про притягнення до адміністративної відповідальності кривдника, який потім буде розглянутий судом.