Протидія булінгу



Боротьба з булінгом вимагає рішучих дій: не мовчіть, розкажіть дорослим (батькам, вчителям), уникайте самотності, зберігайте спокій і фіксуйте докази. Головне — зрозуміти, що цькування — це не ваша провина, а проблема агресора. Не відповідайте агресією на агресію, шукайте підтримки друзів та звертайтеся по допомогу!!!

Основні поради, як протидіяти булінгу:

- Твердо скажіть «НІ»: Якщо ситуація дозволяє, чітко і впевнено скажіть булеру припинити, після чого розверніться і йдіть.
- Фіксуйте докази: При кібербулінгу (цькуванні в інтернеті) робіть скріншоти повідомлень, блокуйте кривдників, не видаляйте докази.
- Усуньте провокації: Якщо у вас відбирають гроші, не беріть їх до школи, або приносьте їжу з собою.
- Знайдіть групу підтримки: Поговоріть з братами/сестрами або друзями, щоб не почуватися самотніми.
- Розкажіть дорослим: Не тримайте це в собі. Повідомте вчителів, класного керівника, директора, шкільного психолога або батьків.
- Уникайте самотності: Намагайтеся перебувати у товаристві друзів. Не ходіть роздягальнями чи туалетами, коли там немає нікого поруч.

- Зберігайте спокій:

  Агресори чекають на вашу реакцію (сльози, гнів). Спробуйте демонструвати байдужість, ігнорувати образливі зауваження або відійти.

Пам'ятайте, що звернення за допомогою — це сміливість, а не слабкість.

Як допомогти дітям упоратися з булінгом

Поради батькам і дітям про те, як реагувати й діяти у випадку залякування та цькування!!!

Згідно з результатами різних опитувань, більшість дітей і підлітків стверджують, що в їхніх школах має місце булінг (усілякі знущання, цькування й залякування). Один такий шкільний розбишака здатний перетворити на справжній жах похід дитини на зупинку або її велику перерву у школі. Знущання можуть залишити глибокі емоційні рубці на все життя. А в екстремальних ситуаціях вони можуть завершитись погрозами насильства, псування майна або серйозними тілесними пошкодженням.

Якщо ваша дитина піддається знущанню, є способи допомогти їй справитися з ним на щоденній основі та зменшити його тривалий вплив. І навіть якщо знущання не є проблемою у вас вдома безпосередньо зараз, важливо обговорювати такі питання, щоб дитина була готова до всього.
Що таке булінг?
Багатьох дітей у свій час дражнили рідні брати, сестри або друзі. Якщо це відбувається в ігровій дружній формі, коли обидві дитини просто бавляться, такі образи, як правило, не завдають шкоди. Але коли словесні перепалки стають образливими, злими й постійними, вони перетворюються на знущання, тому їх необхідно припинити.
Булінг (шкільне цькування) – це навмисне знущання фізичним, вербальним або психологічним способом. Воно може варіювати від ударів, поштовхів, лайки, погроз і насмішок до вимагання грошей і цінного майна. Деякі діти знущаються, уникаючи, ігноруючи інших і поширюючи про них неправдиві чутки. Інші використовують електронну пошту, чати, миттєві повідомлення, соціальні мережі й текстові повідомлення, щоб насміхатись над іншими або кривдити їхні почуття.
Дуже важливо сприймати знущання серйозно, а не просто відмахуватись від них, як від чогось, що діти повинні подолати самі. Наслідки можуть бути найсерйознішими, зачіпати самооцінку дитини та її майбутні особисті стосунки. У важких випадках залякування призводять до справжніх трагедій.

Чому одні діти знущаються над іншими?
Діти знущаються один з одного з цілого ряду причин. Іноді вони насідають на інших дітей, бо їм потрібна жертва – той, хто здається емоційно чи фізично слабшим або просто поводиться або виглядає не так, як усі, – щоб відчувати себе більш важливим, авторитетним, популярним або впевненим у собі. Деякі

бешкетники більші й сильніші за своїх «жертв», та це не завжди так.
Іноді діти знущаються з інших, тому що так вже робили з ними. Вони можуть думати, що їхня поведінка нормальна, тому що в їхніх сім'ях та оточенні всі постійно гніваються, кричать або обзиваються. Деякі популярні телешоу, здається, навіть сприяють насильству: людей виганяють, ігнорують або висміюють їхній зовнішній вигляд чи відсутність таланту.

Ознаки знущань
Якщо дитина не каже вам про залякування та знущання над собою або не має на собі видимих наслідків у вигляді синців чи травм, досить важко з'ясувати, чи відбувається це з нею насправді.
Але все ж є деякі ознаки. Батьки можуть помітити зміну в поведінці дитини, її занепокоєння або відсутність апетиту, сну, небажання робити те, що раніше подобалось і приносило задоволення. Коли дитина виглядає похмурою і пригніченою або засмучується швидше, ніж зазвичай, коли вона починає уникати певних ситуацій, наприклад, поїздки у громадському чи шкільному автобусі, це теж може бути ознакою існуючих у ставленні до неї знущань.

Якщо ви підозрюєте, що над дитиною знущаються, але вона не хоче зізнаватись у цьому, знайдіть можливість підняти це питання обхідними шляхами. Наприклад, ви можете побачити певну ситуацію на ТВ-шоу і використовувати її як початок розмови, спитавши дитину: «Що ти про це думаєш?» або «Як ти думаєш, що треба було зробити цій людині?». Це може допомогти вам у розмові перейти до таких питань, як: «А ти коли-небудь зіштовхувався з подібним?» або «Ти коли-небудь відчував таке?». Ви можете поговорити про свої схожі переживання в дитячому віці.

Діти повинні знати, що, якщо їх залякують, знущаються над ними або вони бачать, як це відбувається з іншими, – треба неодмінно порозмовляти про це з вами або іншим дорослим (учителем, шкільним психологом чи другом сім'ї), братом чи сестрою.

Допомога дітям

Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на комфорті та підтримці, не важливо, наскільки ви засмучені. Діти часто не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчувають себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що батьки будуть дуже перейматись і хвилюватись.

Іноді діти думають, ніби це їхня власна вина, що, якби вони виглядали або вели себе по-іншому, то цього б не сталось. Іноді вони бояться, що, якщо розбишака дізнається, що вони комусь усе розповіли, то буде ще гірше. Інші побоюються, що їхні батьки не повірять їм чи не робитимуть жодних дій у цьому напрямі. Або ж діти хвилюються, що батьки змусять їх дати відсіч

бешкетнику, якого вони бояться.

Хваліть дитину за те, що вона набралася сміливості порозмовляти про це. Переконайте її, що вона не самотня – багато людей отримують свою порцію знущань у певний момент. Підкресліть, що погано робить бешкетник, а не сама дитина. Переконайте сина чи доньку в тому, що ви придумаєте, як правильно зробити в цій ситуації, разом урахуєте всі тонкощі.

Іноді старший брат, сестра або друг можуть допомогти впоратися із ситуацією. Вашій доньці може бути корисно почути, як її старшу сестру, яку вона обожнює, дражнили через її зубні брекети і як вона впоралася з цим. Старший брат або друг може також дати деяке уявлення про те, що відбувається у школі або там, де трапляються знущання, і допоможе придумати краще рішення.

Сприйміть серйозно побоювання дитини, що знущання будуть ще гірше, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них. Іноді корисно звернутися до батьків бешкетника. В інших випадках варто в першу чергу зв'язатися з учителем або завучем. Якщо ви вже випробували ці методи і все ще хочете порозмовляти з батьками дитини-бешкетника, зробіть це в офіційних умовах, наприклад, у присутності завуча.

У багатьох країнах є закони і правила, що стосуються знущань. Дізнайтеся про подібні у вашому місцевому самоврядуванні. У деяких випадках, якщо у вас є серйозні побоювання із приводу безпеки вашої дитини, вам, імовірно, буде потрібно звернутись в органи правопорядку.

Поради дітям

Ключ до допомоги дітям у наданні стратегій, які навчать їх справлятися з повсякденними знущаннями, а також допоможуть відновити дитячу самооцінку й повернути почуття власної гідності.

Під впливом емоцій є спокуса запропонувати дитині дати відсіч задираці. Зрештою, ви гніваєтеся, що ваша дитина страждає, і, можливо, у дитинстві ваші батьки радили вам «постояти за себе», що ви успішно зробили. І ви переймаєтеся, що ваша дитина все ще потерпає від рук розбишаки.

Але важливо порадити дітям не відповідати на знущання бійкою або відповідними знущаннями. Це може швидко перерости в насильство, неприємності, травмувати когось із них. Замість цього найкраще піти від ситуації, поспілкуватися з іншими дітьми й розповісти про все дорослим.

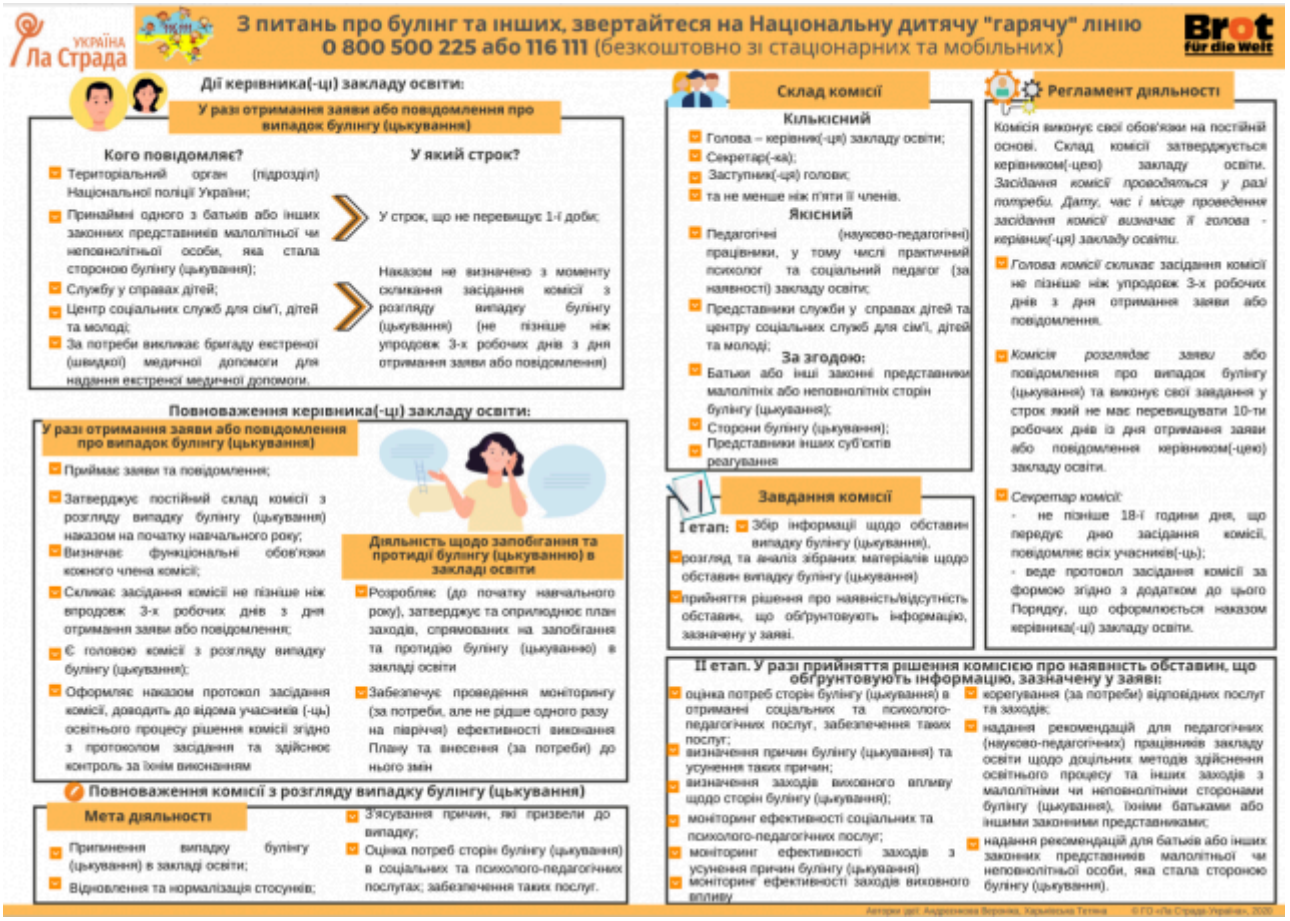
Ось ще кілька стратегій для дітей, які можуть допомогти їм покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

- Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо задирака знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у транспорті (у шкільному автобусі), у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти бешкетника. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч бешкетнику. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто йти. Іноді треба навчати дітей робити непроникний вираз обличчя, поки вони не позбудуться небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати розбишаку).
- Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.
- Розкажи дорослим про знущання. Учителі, директор школи, батьки можуть допомогти припинити знущання.
- Розповідай про це. Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із завучем, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.
- Усунь провокаційні фактори. Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

Простягніть руку допомоги

Удома ви можете знизити негативний вплив знущань. Навчайте дітей спілкуватися з такими друзями, які допомагають розвивати їхню впевненість у собі. Допоможіть їм знайомитися з іншими дітьми, відвідуючи різні гуртки чи спортивні секції. І знайдіть такі заняття для дітей, які допоможуть їм почуватись упевненими й сильними. Можливо, це буде секція самооборони, карате або тренажерний зал.

І пам'ятайте: якими б прикрими не були знущання для вас і вашої родини, є багато людей і способів вирішити цю проблему.



Порядок подання та розгляду (з дотриманням конфеденційності) заяв про випадки булінгу (цькування) у закладі освіти

1.Усі учасники освітнього процесу повинні повідомити завідувача закладу дошкільної освіти (ЗДО) про відомий їм факт булінгу по відношенню до здобувача освіти або педагогічного працівника, інших осіб, які залучаються до освітнього процесу, свідком яких вони були особисто, або отримали достовірну інформацію про такий випадок від інших осіб.

2.Учасники освітнього процесу подають заяву завідувачу ЗДО про випадки булінгу по відношенню до дитини або будь-якого іншого учасника освітнього процесу.

3. Завідувач ЗДО розглядає заяву в день її подання та видає рішення про проведення розслідування.

4.Проводиться повне та неупереджене розслідування щодо випадків булінгу (цькування) з залученням осіб від яких отримали інформацію.

5. Завідувач ЗДО для прийняття рішення за результатами розслідування створює наказом комісію з розгляду випадків булінгу (цькування), до складу якої входять педагогічні працівники (у тому числі психолог), батьки постраждалого та булера, керівник закладу та інші зацікавлені особи та скликає засідання для прийняття рішення за результатами розслідування та виконання відповідних заходів реагування.

6.Рішення Комісії реєструється в окремому журналі, зберігається в паперовому вигляді з оригіналами підписів всіх членів Комісії.

7.Потерпілий чи його/її представник також можуть звернутися відразу до уповноважених підрозділів органів Національної поліції України (ювенальна поліція) та Служби у справах дітей.

Порядок реагування на доведені випадки булінгу (цькування) у закладі освіти та відповідальність осіб, причених до булінгу (цькування)

1.Згідно встановленого порядку завідувач ЗДО розглядає звернення щодо випадків булінгу (цькування).

2.Для з'ясування обставин булінгу наказом завідувача зДО створюється комісія.

3.В разі підтвердження факту вчинення булінгу (цькування), за результатами розслідування та висновків Комісії, повідомляються уповноважені підрозділи органів Національної поліції України та служби у справах дітей про випадки булінгу (цькування) в ЗДО.

4.Особи, які за результатами розслідування є причетними до булінгу, несуть відповідальність відповідно до частини другої статті 13 (вчинення правопорушень за статтею 1734) Кодексу України про адміністративні правопорушення.

Посилання за темою:

- **Як навчити дітей справлятися із глузуванням**
- **Як дитині протистояти тиску однолітків**
- **Вирішення конфліктів: практичні поради**
- **Навички вирішення конфліктів для підлітків**
- **Агресивна поведінка дітей і підлітків**
- **Агресивна дитина: звикання до агресії**
- **Більше статей про конфлікти дітей та булінг**
- **Більше статей про психологію дітей**