

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧНІВ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ДЛЯ УЧНІВ

- виконувати вимоги з безпеки життєдіяльності, передбачені відповідними правилами та інструкціями, дотримуватися дисципліни, навчатися сумлінно;
- берегти обладнання, інвентар, матеріали, навчальні посібники тощо, бережливо ставитися до майна школи;
- сумлінно дотримуватись правил особистої гігієни і санітарних норм на місці праці;
- виконувати лише ту роботу, яку доручив учитель, керівник;
- при підготовці до уроку, враховувати наявність інших учнів, бути обережним при викладанні на парту необхідних для уроку речей (підручників, зошитів, олівців тощо);
- під час пересування по шкільних коридорах, їдальні, сходах не дозволяється тримати в руках речі, які можуть зашкодити учасникам навчально-виховного процесу та нанести травму (ножиці, олівці, підручники тощо);
- не входити до навчального кабінету без дозволу вчителя;
- не підходити до відкритих вікон, починаючи з II поверху;
- не бігати в класах, коридорах під час навчально-виховного процесу;
- не спускатися перилами сходів;
- не допускати грубощів, образ, застосування протиправних дій у вирішенні конфліктних ситуацій до оточуючих;
- не приносити до школи небезпечні предмети (різучі, колючі, вибухові, вогнебезпечні предмети, газові балончики, петарди та інше);
- не палити;
- під час проведення уроків не покидати навчальний кабінет;
- не виносити зі школи матеріальні цінності;
- співпрацювати з адміністрацією школи щодо створення безпечних умов для навчання (повідомляти про всі недоліки, які можуть призвести до небезпеки життєдіяльності під час навчально-виховного процесу).

ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

- Не грайся із сірниками та запальничками. Не запалюй свічки та бенгальські вогні без нагляду.
- Не залишай іграшки, книжки, одяг біля увімкнених обігрівачів.
- Не сушіть речі над газовою плитою.
- Не пали багать у сараях, підвалах, на горищах.

- Не вмикай багато електроприладів одночасно: електромережа може згоріти.
- Обов'язково вимикай електроприлади, коли виходиш із дому. Не тягни за дріт руками, обережно вийми штепсель із розетки.
- Не відкривай грубку: від маленької, вуглинка, що випаде з неї, може статися пожежа.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ПОЖЕЖІ

ЗАПАМ'ЯТАЙ:

- Якщо у квартирі або будинку почалася пожежа, найголовніше - не панікувати! Необхідно негайно повідомити про це пожежну частину: телефонуй за номером 101 – чітко і ясно назви адресу і місце виникнення пожежі. Повідом сусідів.
- Якщо є можливість, то спробуй погасити вогонь засобами, що є під рукою:
 - ✓ невеликі джерела пожежі можна гасити мокрою ганчіркою (ударами зверху) або мокрим віником (розмазуючи воду по палаючій поверхні);
 - ✓ якщо вогонь розростається, необхідно відкрутити усі крани з водою на повну потужність. Нехай вода переливається у ванну: зачерпувати воду відром з ванни швидше, ніж чекати, поки відро наповниться з крану;
 - ✓ якщо у кімнаті є вазони з квітами, то землю з них можна використати для гасіння вогню;
 - ✓ не витягай з вогню предмети, що горять – це сприяє поширенню пожежі. Гаси вогонь (водою або піском) із країв до центру.
- При гасінні пожежі намагайся не відчиняти вікна і двері, бо доступ повітря підсилить вогонь.
- Якщо погасити пожежу до прибуття пожежників неможливо, необхідно з іншими мешканцями будинку, не створюючи паніки, вийти на вулицю, використовуючи для цього сходові марші або пожежні драбини між балконами.
- Покидай приміщення, пригнувшись якнайнижче, адже дим направляється вгору.
- При пожежі не спускайся у ліфті, бо може відключитися електрика.
- По можливості змочи якусь тканину, прикрій нею ніс і рот.
- Під час переходів через задимлені ділянки затримуй дихання. Варто 2-3 рази вдихнути дим - і можна знепритомніти через отруєння чадним газом, що призведе до загибелі.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ ПОВОДЖЕННІ З ГАЗОМ

Майже в кожній квартирі встановлено газові плити, водонагрівачі, опалювальні печі чи котли. Щоб газ приносив людям лише радість і тепло, кожний член сім'ї, починаючи зі шкільного віку, мусить знати і суворо дотримуватись правил безпечного користування газом, знати, до яких наслідків призводить порушення цих правил. Природний газ майже вдвічі легший за повітря і при витоку з приладів і газопроводів піднімається, скупчуючись у верхніх зонах приміщень. Природний і зріджений газ не мають кольору і запаху. Щоб газам надати запаху, до них додають домішки, у результаті чого з'являється запах гнилої капусти.

Запам'ятай, що газ, яким користуються у побуті, є горючою речовиною і порушення правил користування ним може призвести до виникнення пожежі.

ЗАПАМ'ЯТАЙ ОСНОВНІ ВИМОГИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОЖЕЖІ:

- Забороняється користуватися несправними газовими приладами чи використовувати їх не за призначенням.
- Не можна залишати без нагляду працюючі газові прилади, бо на випадок затухання одного з пальників в приміщення починає надходити газ, він накопичується та, змішуючись із повітрям, утворює вибухонебезпечну суміш. Необхідно стежити, щоб рідина, що кипить, не залила вогонь пальника, протяг не загасив полум'я.
- Якщо газ потрапив у повітря приміщення, негайно слід закрутити кран подачі газу і провітрити приміщення.
- Категорично забороняється сушити білизну чи волосся над плитою із запаленими пальниками.
- Не можна розміщувати біля газової плити речовини, що можуть легко займатися: папір, тканини тощо.

ПОРЯДОК ДІЙ ПРИ ВИЯВЛЕННІ ЗАПАХУ ГАЗУ:

- ні в якому разі не використовуй сірники, запальнички та інші джерела відкритого вогню; не вмикай світло та будь-які електроприлади; не користуйся електродзвінками квартир;
- негайно перекрий вентиля на газовому приладді і крани на плиті;
- відчини вікно і двері, створивши протяг для провітрювання приміщення;
- виклич аварійну службу газу за телефоном 104 і залиши приміщення.

Порядок дій у разі вибуху газу та пожежі в приміщенні:

- негайно перекрити вентилі на газовому приладді і крани подачі газу перед ними;
- терміново повідом аварійну службу газу за телефоном 104;
- негайно повідом пожежну охорону за телефоном 101;
- якщо є постраждалі - виклич швидку медичну допомогу за телефоном 103.

Перша допомога при отруєнні чадним газом

Ознаки отруєння чадним газом:

- запаморочення;
- блювота;
- головний біль;
- червоний колір обличчя;
- непритомність.

Постраждалого необхідно винести на свіже повітря.

Негайно викликати машину швидкої медичної допомоги за телефоном 103.

В разі загоряння дверей твоєї квартири поливай їх зсередини водою. Якщо дим проникне до квартири, пересувайся якнайнижче до підлоги, там завжди є свіже повітря. Відчини вікно або розбий його вийди на балкон і голосно клич на допомогу.

Якщо потрібно когось витягнути з вогню, обв'яжися дротом (мокрою мотузкою), вручи вільний кінець кому-небудь. Зав'яжи рот і ніс мокрою хустинкою, накрійся мокрою ковдрою або змочи одяг водою і, пригинаючись якомога нижче, заходь у приміщення.

НЕ ДОПУСКАЙ ЖАРТІВ У ВИКЛИКАХ ПОЖЕЖНОЇ СЛУЖБИ!

ПАМ'ЯТАЙ: помилковий виклик може відвернути увагу пожежників від справжньої пожежі, і тоді може згоріти чийсь будинок або навіть загинуть люди. В Україні встановлена кримінальна відповідальність як за навмисний підпал (позбавлення волі терміном до 10 років), так і за виникнення пожежі через необережне поводження. Крім того, відшкодування матеріальних збитків постраждалим від пожежі здійснюється людиною, яка спричинила пожежу, в

повному обсязі. А це означає, що через дитячі пустощі з вогнем постраждають люди або згорять матеріальні цінності, та платити за все доведеться батькам!

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПОВОДЖЕННЯ З ЕЛЕКТРИЧНИМИ ПРИЛАДАМИ

Кожен день ти користуєшся електричними приладами, але потрібно знати, що вони криють у собі небезпеку. Так, дія електричного струму на людину може призводити до електричних травм та пошкоджень, таких як скорочення м'язів, що супроводжується сильним болем, втратою свідомості, порушенням роботи серця чи дихання (або обох цих порушень разом). Іноді трапляються нещасні випадки від дії електричного струму, які приводять до смерті людини.

Та щоб уникнути багатьох неприємностей, тобі достатньо завжди пам'ятати та дотримуватись правил поведінки з електричними приладами:

- Електронагрівальні прилади, такі як електрочайник, електросамовар, електропраска, електрокамін та інші, потрібно включати в електромережу справними.
- Якщо ти дивишся телевізор, а екран погас або почав миготіти, ні в якому разі не можна по ньому стукати. Він може загорітися або навіть вибухнути. Його треба негайно вимкнути.
- Якщо щось потрапило до телевізора, радіоприймача та інших електроприладів, які працюють, треба в першу чергу їх вимкнути. Ні в якому разі не можна лізти туди олівцем чи іншим предметом, коли електроприлад увімкнений.
- Переважна кількість побутових електроприладів є переносними, і при цьому часто виникає пошкодження їх ізоляції. Також буває, що електричний дріт обірвався чи оголився. У таких випадках ні в якому разі не торкайся оголених місць, бо це може призвести до травми.
- Не залишайте без нагляду увімкненими в розетку електроприлади.
- Забороняється тягнути за електричний шнур руками, тому що він може обірватися і вразити електричним струмом.
- Не можна заповнювати водою ввімкнені в електромережу чайники, кавоварки, каструлі.

- Не торкайся мокрими руками та не витирай вологою ганчіркою електричні кабелі, штепсельні розетки, вимикачі, інші електроприлади, ввімкнені в електромережу.
- Не можна підвішувати речі на кабелі.
- Не можна бавитись із штепсельними розетками – це загрожує твоєму життю.
- Коли ідеш з дому – всі електроприлади мають бути вимкнені.
- Використання електричних приладів не за призначенням або невміле користування ними, може призвести до пожежі!

Але якщо вже так сталося, що електричне обладнання загорілося, то перш за все потрібно:

- вимкнути автомати-вимикачі на розподільчому електричному щитку (А ти знаєш, де знаходиться електричний щиток вашого помешкання? Якщо ні, тоді негайно попроси своїх батьків показати тобі його і навчити, як ним користуватися!)
- Якщо знеструмити електромережу неможливо, то слід пам'ятати: не можна застосовувати для гасіння воду та пінні вогнегасники, можна лише порошкові;
- терміново телефонуй за номером 101 і викликай пожежників на допомогу.

Якщо електроприлад зайнявся, спробуй діяти за такою схемою:

- обмотай руку сухою ганчіркою, висмикни вилку з розетки;
- накрій палаючий предмет ковдрою;
- повідом дорослих про пожежу.

Під час прогулянки **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- підходити до оголених дротів і чіпати їх руками;
- розводити багаття, запускати повітряних зміїв під лініями електропередач;
- гратись поблизу підстанцій.

Якщо не забувати ці прості правила, то можна уникнути багатьох неприємностей.

ПАМ'ЯТАЙ, несправності в електромережі й електричних приладах може усунути лише спеціаліст-електрик!

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ГРОЗИ:

1. Перебуваючи вдома, під час грози вимикайте телевізор та інші електроприлади, закрийте кватирки.

2. Перебуваючи поза домом, не ховайтеся від грози під одиночними деревами, електричними опорами.
3. Вимкніть стільниковий телефон.
4. Звільніться від металевих предметів.
5. Пам'ятайте, що розряд блискавки може потрапити навіть у металевий стержень парасольки.

ПОХОДИ, ВИЇЗДИ НА ПРИРОДУ:

1. Уникайте теплових ударів, одягайте головний убір.
2. Остерігайтеся кліщів, брюки заправляйте в шкарпетки, верхній одяг має бути з манжетами на рукавах.
3. Остерігайтеся укусів отруйних змій.
4. Пам'ятайте, що змія нападає тоді, коли на неї наступили. Будьте уважні!
5. Не віддаляється від місця стоянки без дозволу дорослих.
6. Не пийте воду з відкритих джерел.
7. Залишаючи місце стоянки, приберіть за собою, загасіть вогнище, закопайте незгоріле сміття.

СИТУАЦІЇ КРИМІНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ:

1. Перебуваючи вдома, у квартирі не відкривайте двері незнайомцям.
2. Потрапивши в ситуацію квартирі з грабіжником, ведіть себе пасивно.
3. Не залишайте ключі на видному місці.
4. Затримавшись поза домом, робіть контрольні дзвінки батькам.
5. Обходьте стороною групи підлітків особливо у вечірній час.
6. Якщо виникла ситуація погоні, позбавляйтеся від всього зайвого, киньте камінь у скло будинку або машини, щоб спрацювала сигналізація.
7. Якщо вас насильно саджають в машину, звертайтеся до перехожих: «Я їх не знаю, запам'ятайте номер машини».
8. Відмовляйтеся від будь-якого запрошення незнайомих сісти в машину і показати, наприклад вулицю або будинок.

НА ДОРОГАХ І ВУЛИЦЯХ:

1. Ходити слід по узбіччю дороги або вулиці назустріч руху транспорту.
2. Обходити автобус ззаду, а трамвай попереду.
3. Почувши шум транспорту, озирніться і пропустіть його.
4. Не виходьте на дорогу в зонах обмеженої видимості з боку водія і пішохода.
5. Не відпускайте від себе дітей молодшого віку в місцях руху транспорту.
6. Їзда на велосипеді по дорогах і вулицях допускається з 14 років на відстані 1-го метра від узбіччя, а групова їзда - в колону по одному.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

Найбільш чудовий відпочинок улітку - відпочинок на воді.

Окрім того вода – це чудодійний засіб оздоровлення організму. Плавання зміцнює організм, розвиває силу, спритність, витривалість. Людина, яка вміє плавати, відчуває себе у воді спокійно і впевнено. Але, на жаль, для деякого відпочинок біля води закінчується трагедією. Так, серед основних причин загибелі дітей на воді є невміння плавати та купання без нагляду дорослих.

Для того, щоб відпочинок на воді приніс тільки задоволення необхідно дотримуватись певних правил.

Ось вони:

- Купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- Купатися краще в спокійну безвітряну погоду при температурі води - не нижче +20С, повітря - не нижче +24С.
- Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
- У воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі. Це особливо важливо для тих, хто купається вперше в сезоні, а також для тих, хто особливо чутливо сприймає холод.
- У воду слід входити неспішно, обережно пробуваючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не оступитися і не потрапити на глибоке місце, в яму, чи не опинитися на сильній течії.
- У воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стій на одному місці, активно рухайся, плавай. Не купайся аж доти, поки тобі не стане холодно, бо при переохолодженні у воді настає різке скорочення м'язів, що несе за собою зупинку дихання. При перших ознаках переохолодження негайно виходь з води, переодягнися у сухий одяг, зроби декілька фізичних вправ, простих рухів, присідань або побігай.
- Ніколи не плавай наодинці. Не запливай далеко, особливо за буї, оскільки можна не розрахувати свої сили. Навчися відпочивати на воді. Для цього необхідно вміти плавати на спині. Перекинувшись на спину і утримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг, ти зможеш відпочити.
- Перед тим, як стрибати у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.

- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
- Після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.
- Якщо ти став свідком того, що людина тоне чи кличе на допомогу - негайно повідом рятувальників, які завжди чергують на обладнаних для купання місцях.

НІ В ЯКОМУ РАЗІ:

- Не купайся без дорослих.
 - Не залазь на попереджувальні знаки, буї, бакени.
 - Не стрибай у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
 - Не пірнай з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
 - Не купайся біля крутих і зарослих густою рослинністю берегів.
- Не використовуй для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання. Пам'ятай, надувні матраци і надувні іграшки вітром або течією може віднести дуже далеко від берега, а хвилею перевернути, з них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.
- Не грай у воді в небезпечні ігри, а саме: не слід підпливати під тих, хто купається, хапати їх за руки чи ноги, «топити».
 - Не подавай помилкові сигнали про допомогу.
 - Не купайся у непогоду, при сильному вітрі, великій хвилі. Отже, якщо ти будеш уважними та обережними і дотримуватимешся вищевказаних правил, відпочинок на воді принесе тобі лише радість та задоволення.

ІНФЕКЦІЙНА НЕБЕЗПЕКА:

1. Не пийте воду в громадських місцях з кухлів в автоматах і кіосках, користуйтеся разовими стаканчиками.
2. Уникайте відвідування квартир, де є інфекційні хворі, пам'ятайте про шляхи передачі інфекцій.
3. При укусах домашніх тварин з ушкодженнями шкірних покривів негайно звертайтеся до поліклініки для проведення профілактичного уколу.
4. Повертаючись додому, беріть в руки мило, а потім вже хліб.
5. Пам'ятайте, що від інфекційних захворювань ніхто не застрахований.

ПАМ'ЯТКА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

1. Гуляти й гратися можна в місцях, які призначені для цього.
2. Небезпечними для ігор можуть бути сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти, гаражі.
3. Під час ігор у небезпечних місцях можна одержати травми й каліцтва різного ступеня тяжкості.
4. Під час ігор не варто демонструвати свою хоробрість одноліткам, стрибаючи з великої висоти, пірнаючи з крутих схилів на велику глибину, здираючись якнайвище на дерева.
5. Під час літнього відпочинку слід поводитися так, щоб не мати дорікань із боку дорослих.
6. Під час канікул слід, як і раніше, дотримуватися правил техніки пожежної безпеки.
7. Не можна брати в руки незнайомі предмети, кидати їх у вогонь, гратися ними. Найкраще повідомити про місце їхнього знаходження дорослим.
8. Під час відпочинку на узбережжі слід обов'язково дотримуватися правил поведінки на воді й поблизу неї.
9. Одяг та взуття для відпочинку слід вибирати згідно із сезоном.
10. Після контакту зі свійськими тваринами слід добре вимити руки з милом.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОБМОРОЖЕННЯХ

Дії при наданні першої медичної допомоги відрізняються в залежності від ступеню обмороження, стану загального охолодження організму людини, його віку та наявних хвороб. При наданні першої допомоги необхідно припинити дію охолодження, зігріти кінцівки для відновлення кровообігу в уражених холодом тканинах із метою попередження розвитку інфекційних ускладнень. У першу чергу слід направити постраждалого до найближчого теплого приміщення, зняти з нього взуття, верхній одяг, шкарпетки та рукавички. Одночасно з проведенням заходів першої черги треба викликати швидку медичну допомогу для проведення кваліфікованих заходів щодо рятування постраждалого. При обмороженні I ступеню, ділянки тіла, що охолоджені, необхідно зігріти до почервоніння теплими руками, легким масажем, розтиранням тканиною з вовни, диханням, а потім накласти ватно-марлеву пов'язку.

При обмороженні II-IV ступеню швидке зігрівання, масаж або розтирання не робіть. Слід накласти на уражену поверхню теплоізолюючу пов'язку (шар марлі, товстий шар вати, знов шар марлі, а зверху клейонку або прогумовану тканину). Уражені кінцівки зафіксуйте за допомогою підручних засобів (шматок

дошки або фанери, щільний картон), які накладаються та фіксуються зверху пов'язки. Для теплоізоляції можна використовувати ватники, куфайки, вовняну тканину тощо. Ураженим дають пити теплу рідину, гарячу їжу, невелику кількість алкоголю, таблетку аспірину або анальгіну, по 2 таблетки „Но-шпи” або папаверину. Не потрібно розтирати уражених снігом, тому що кровоносні судини верхніх та нижніх кінцівок можуть постраждати. Не можна застосовувати швидке зігрівання обморожених кінцівок біля багаття, безконтрольно застосовувати грілки та інші джерела тепла, тому що це погіршує перебіг обмороження. Не рекомендується, як неефективний, варіант першої допомоги – застосування олій та жирів, розтирання кінцівок спиртом при глибокому обмороженні. При загальному охолодженні організму людини легкого ступеню достатньо ефективним методом лікування є зігрівання постраждалого в теплій ванній при початкової температурі води 24 0 С, поступово температуру води збільшують до нормальної температури тіла людини. В разі наявності у постраждалого середнього або важкого ступеню

охолодження, з порушенням дихання та кровообігу, людину необхідно швидко відвезти до лікувального закладу.

ЗАПОБІГАННЯ ПІДЛІТКОВІЙ АГРЕСІЇ ТА БУЛІНГУ

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) – це утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Дослідники ділять прояви всіх видів булінгу на дві групи:

- прояви, пов'язані переважно з активними формами приниження;
- прояви, пов'язані зі свідомою ізоляцією скривджених.

Типові риси учнів-булерів:

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

Типові риси жертв булінгу:

- полохливі, вразливі, замкнені й сором'язливі;

- часто тривожні, невпевнені у собі, мають пригнічений вигляд та низьку самоповагу;
- схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Прояви дітей, що страждають від булінгу:

- небажання йти до школи, вигадування хвороб у шкільні дні;
 - неприйняття участі у спільній класній діяльності, соціальних заходах;
 - зміна поведінки: дитина усамітнюється, поводить незвичайно;
 - втрата грошей або речей, порваний одяг чи поламані речі. На запитання «що трапилося?» немає чіткої відповіді;
 - висловлення бажань покинути школу, невідвідування заходів, у яких беруть участь інші учні;
-
- відсутність контакту з однолітками: немає друзів, не ведеться спілкування 12 телефоном чи у соцмережах, похід до школи й 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.

Наслідки шкільного булінгу:

Жертви булінгу переживають важкі емоції: почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;
- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Як зарадити булінгу в шкільній спільноті:

- створити у навчальному закладі атмосферу неприйнятності насильства, цькування, дискримінації за будь-якою ознакою;
 - розказувати на позакласних заходах про форми булінгу, риси учасників і його психологічні наслідки для булера, жертви й спостерігачів;
 - скласти правила поведінки у класі (школі) в позитивному ключі «як треба поводитись». Вони мають бути зрозумілими, точними й короткими;
 - жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою за повторних випадків агресії;
 - аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога;
 - учням потрібно пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями та бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих;
 - потрібно запровадити конфіденційний механізм повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити;
- проводити навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.

ЗАПОБІГАННЯ ПІДЛІТКОВОМУ СУЇЦИДУ

Проблема самогубства є глобальною, кількість випадків позбавлення себе життя у всьому світі щороку зростає, і суїцид як явище молодшає. Серед дітей до 12 років самогубств трапляється у сотні разів менше, ніж серед старших. Хоча минулого року саме серед цієї вікової групи кількість самогубств в Україні перевищила очікувані середні статистичні показники. У зону особливого ризику суїциду потрапляють у підлітковому віці, особливо діти старші 14-15 років. Загалом показники суїциду вимірюються десятками випадків на 100 тисяч осіб, тобто це явище – рідкісне. Але коли ми щодня натрапляємо в медіа на повідомлення про суїцид, складається враження про повсюдність самогубств. Таке викривлення уявлень під впливом медіа у психології називають нормалізацією – частота згадувань призводить до узвичаєння явища у сприйманні людини, тим самим знижуючи її спротив. Для вразливих підлітків такі медіаповідомлення можуть стати останнім поштовхом у розвитку суїцидальної тенденції.

Вирізняють два види суїциду – спонтанний (імпульсивний) і спланований.

Імпульсивний суїцид пов'язаний із некерованою агресією, коли сильна емоція призводить до звуження свідомості й неадекватної реакції – суїцидальної спроби, що може стати фатальною.

Спланований вид суїциду визріває як певне знесилення від уявної неможливості розв'язати накопичені проблеми, з проходженням послідовних стадій формування суїцидального наміру:

1) зниження бажання жити й поява пасивних думок про те, щоб покінчити з життям;

2) перехід до активних суїцидальних думок – розроблення плану, як накласти на себе руки, і пошук засобів для його здійснення;

3) спроба самогубства; повторення спроб; смерть через скоєння самогубства.

Надання допомоги на кожній наступній фазі ускладнюється, третя фаза потребує обов'язкового залучення спеціалізованої фахової допомоги. Основними причинами зростання кількості суїцидів у підлітковому віці є:

1) часті психічні розлади, насамперед, депресія, особливо під час вживання алкоголю чи психотропних препаратів;

2) брак досвіду і вміння розв'язувати проблеми, з якими стикаються підлітки (у стосунках з однолітками, батьками, у шкільних справах тощо), а під час перебудови стосунків у цьому віці часто втрачається довіра до дорослих і можливість звернутися до них по допомогу;

3) невміння керувати власними емоціями та переживаннями (гнів, безнадія тощо), а також протистояти наслідуванню (особливо однолітків і медіагероїв).

З метою профілактики й запобігання загостренню проблем у підлітковому віці, батьки, школа мають проводити постійну роботу аби знизити ризик підліткового суїциду:

– створювати й ділитися позитивними вітальними (життєвими) переживаннями, які супроводжують наше життя, коли ми осмислено насолоджуємося смаком, ароматом, красою, відчуваємо натхнення, радіємо досягненню і мобілізуємося для здійснення покликання;

– розвивати вміння розв'язувати проблеми, не відкладаючи їх «на потім», не задавнюючи конфліктні стосунки, адже це призводить до ускладнення внаслідок додавання пов'язаних проблем;

– формувати вміння саморегулювати емоційні стани, не звертаючись для цього до хімічних (алкоголь чи інші речовини) або психологічних замінників і втечі від проблем (приміром, інтернет-залежність).

Емоційній саморегуляції не можна навчитися за один день, це має бути спільний напрям систематичної взаємодії з дитиною, уважного ставлення і спільного самодослідження.