

Світ без насильства

Насильство – це застосування силових методів, або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір.

Насильство – це фізична, психологічна, сексуальна або інша дія чи комбінація цих дій однієї особи над іншою, що порушує гарантоване Конституцією України право громадянина на особисту недоторканість.

Однією з форм насильства є булінг.

Булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, **що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу**, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Типовими ознаками булінгу є: систематичність (повторюваність) діяння; наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі; 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.

Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають:

- фізичні вади – носять окуляри, поганочують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі;
- особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;
- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;
- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;

- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до освітнього закладу, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
- знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
- високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

Форми та види булінгу.

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами.

Найпоширенішими формами булінгу є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії (плювки);
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви;
- фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
- приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

Види булінгу можна об'єднати у групи словесного (вербального), фізичного, соціального (емоційного) й електронного (кібербулінгу) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

Так, 70 % випадків знущань відбуваються словесно: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання та ін. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, однак образи безслідно не зникають для «об'єкта» приниження.

Фізичне насильство найбільш помітне, однак становить менше третини випадків булінгу (нанесення ударів, штовхання, підніжки, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.).

Найскладніше зовні помітити психічне знущання — систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

Нині набирає обертів **кібербулінг**. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

Наслідки шкільного насилля .

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 освітньому закладі;
- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Як реагувати на цькування

Молодші школярі мають неодмінно звертатися по допомогу до дорослих — учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Старші діти, підлітки можуть спробувати самотійно впоратись із деякими ситуаціями. Психологами було розроблено кілька порад для них.

Як впоратися з ситуацією самотійно:

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Якщо ситуація не дозволяє Вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
- Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозовій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозові ситуації з людьми, яким Ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

Що можуть зробити батьки

Багато учнів соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу. Проте якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, то скажіть їй:

- Я тобі вірю (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю на її боці).

- Мені шкода, що з тобою це сталося (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).
- Це не твоя провина (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).
- Таке може трапитися з кожним (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи той момент свого життя).
- Добре, що ти сказав мені про це (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу).
- Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчутти захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самостійно, зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію, до директора школи. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво навчального закладу несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини.

Якщо вчителі та адміністрація не розв'язали проблему, не варто зволікати із написанням відповідної заяви до поліції.

Відповідальність

Булінг на сьогоднішній день - адміністративне правопорушення, яке карається штрафом від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадськими роботами на строк від двадцяти до сорока годин. Булінг вчинений групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, карається штрафом від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадськими роботами на строк від сорока до шістдесяти годин.

Якщо булінг скоєно неповнолітніми до 16 років, то відповідальність несуть батьки або особи що їх замінюють. Крім того, до неповнолітніх за рішенням суду можуть застосовуватися заходи виховного характеру.