

Булінг. Правила поведінки учнів та рекомендації.

Пам'ятка для дитини

Вітаю тебе, мій юний співрозмовнику! У цій статті я хочу підказати тобі, як діяти, коли тебе ображають, цькують інші діти. Або коли коїться щось схоже на це.

Насамперед нагадаю про Конвенцію ООН про права дитини. Цей особливий документ було прийнято 191 країною світу, Україною також! Більш ніж у сорока статтях Конвенції викладені права, які має КОЖНА ДИТИНА. Зараз ми пригадаємо лише деякі з них:

- Кожна дитина має право на життя,
- Всі діти є рівні у правах,
- Всі діти мають право на любов та піклування,
- Всі діти мають право на захист від усіх форм дискримінації,
- Всі діти мають право на збереження індивідуальності,
- Всі діти мають право вільно висловлювати свої погляди,
- Всі діти мають право на вільне спілкування.

У цій Конвенції ще багато різних чудових положень, але тобі треба насамперед пам'ятати саме ці. Бо вони дають тобі право захищати себе у будь-яких обставинах та від будь-яких дій. Тоді, коли порушується твій спокій, коли тебе ображають, обзивають, принижують, застосовують фізичні дії або погрожують.

Пам'ятай, що ти маєш право захищати себе та свою гідність завжди. І коли це сварка з другом або якесь непорозуміння з однокласником, що буває часом у всіх. І коли негативна увага та дії щодо тебе тривають уже деякий час. Та якщо у першому випадку ти можеш вирішити проблему самотужки, то в другому тобі обов'язково потрібно звернутися за допомогою. Бо без втручання дорослих цю ситуацію вирішити майже неможливо та небезпечно. Отже, перший крок у боротьбі з цькуванням – звернутися за допомогою. До кого? Насамперед до батьків. Якщо з деяких причин ти не можеш цього зробити, поміркуй, хто з дорослих може тобі допомогти. Це можуть бути старші брати або сестри, бабусі чи дідусі, хрещені батьки, родичи тощо. Тобто ті дорослі люди, яким ти довіряєш. Саме цьому дорослому потрібно розповісти усю твою історію. Від початку, від першої негативної дії щодо тебе. З усіма подробицями, як би не було соромно та гірко.

По-друге, ніякої самодіяльності. Якщо тебе цькують, діяти у відповідь треба законним шляхом. Усі учасники цих подій будуть відповідати за свої вчинки згідно з законом. Навіть діти, бо з 14 років вони вважаються частково дієздатними і можуть нести покарання за свої дії. В іншому випадку за дітей несуть відповідальність батьки. Тому намагайся не мститися або вирішувати проблему самотужки, як у кіно чи книжці. Твої необдумані дії можуть привести до небажаних наслідків. І знов таки, перед законом несуть відповідальність усі учасники конфлікту, і ти також.

Що ти можеш зробити корисного для себе в рамках закону – вести щоденник булінгу, поки ситуація вирішується. Тобто записувати, коли, хто і що робив тобі або проти тебе. Які свідки були довкола, хто чув та бачив ці ситуації. Це буде така собі добірка свідочтв цькування. Деякі спеціалісти радять починати вести такий щоденник, як тільки ти помітив прояви цькування щодо себе. Але, як на мене, про це треба одразу казати «своїм» дорослим. Те, що ми обговорили вище. А потім вже буде видно, чи знадобиться той щоденник взагалі.

По-третє, як би тобі не було сумно, соромно або зле, не відмовляйся від допомоги психолога. Це той спеціаліст, який допомагає людям, що потрапили у важку ситуацію. Психолог допоможе розібратися в твоїх емоціях, яких дуже багато, вони усі різні і такі сильні, що це може лякати. Ця людина підкаже, як впоратися з негативним досвідом, що залишився після цькування. Допоможе врівноважити твій внутрішній стан. Навчить, як поводитися, щоб не допустити такої ситуації у подальшому, або як припинити цькування якомога раніше. Нагадаю, що робота з психологом є конфіденційною. Тобто навіть батьки не будуть знати, про що ви говорите з психологом, без твого дозволу. Виняток – факти, що свідчать про загрозу твоєму життю.

Ще один важливий момент: якщо це можливо, не зустрічайся та не спілкуйся зі стороною кривдника без батьків або дорослих, які на твоєму боці. У таких ситуаціях, без свідків, можливі погрози або провокації, що можуть призвести до небажаних дій з твого боку.

Наступна порада – по можливості не відмовляйся від своїх інтересів поза школою. Тобто не кидай відвідування улюбленого гуртка або секції, підтримуй домашні традиції, спілкуйся з друзями. Пам'ятай, школа – це не все твоє життя. Є ще багато місць, де тебе чекають, люблять та підтримують. А наші улюблені справи заряджають нас силою та дають наснагу.

Головне, що ти повинен пам'ятати завжди, – ти маєш право захищати себе, свою гідність та своє життя у будь-якій ситуації! Але захист – це не завжди відповідь на образи чи влучна здача у бійці. Іноді захистити себе – це заявити про своє невдоволення та дискомфорт, моральний чи фізичний. І чим раніше ти про це скажеш, тим легшими будуть наслідки. Не соромся просити поради або допомоги! Ти маєш право на це!

І ще пам'ятай: ти ні в чому не винен! Просто так склалася ситуація. Так іноді буває, на жаль.

До речі, у кожній школі є шкільний офіцер поліції. Його контакти розміщені на шкільному інформаційному стенді. До офіцера поліції діти можуть звертатися конфіденційно у разі якихось негараздів.

Також в Україні працює національна дитяча «гаряча» лінія:

116 111 (з мобільних)

0 800 500 225 (зі стаціонарних)

Ти завжди можеш звернутися сюди за допомогою.

Анкета для учнів (для виявлення проявів насильства)

Любий друже! Дай, будь-ласка, відповіді на питання, по можливості чесно та відверто. Опитування анонімне, за свою відвертість ти ні в якому разі не постраждаєш.

Запитання	Так	Ні	Не знаю
1. Як ти вважаєш, чи потрібно реагувати на насильство (якщо воно скоєне на твою адресу)?			
2. Чи є насилля з боку школярів у твоєму класі?			
3. Учні, схильні до різноманітних проявів агресивної поведінки, та булінгу є у твоєму класі?			
4. На вашу думку, психологічне насильство при третируванні переважає над фізичним?			
5. Чи завжди суб'єкти, що скоюють насильство є покараними?			
6. Особисто ти ставишся до проявів агресії негативно?			
7. Таке негативне явище, як булінг, можна проігнорувати?			
8. Булінг, на твою думку, один із найбільш негативних проявів не схвалюваної з боку суспільства поведінки.			
9. Негативні звички (куріння, алкоголь, наркотики) – є основним джерелом виникнення булінгу?			
10. Як ви думаєте, чи можна уникнути насильства у школі?			
11. Ти можеш протистояти тиску з боку булерів?			
12. Ти знаєш, до кого звернутись по допомогу у випадку булінгу?			
13. Ти зможеш підтримати жертву третирувань та цькувань?			

ПАМ'ЯТКА УЧНЮ

Привіт!

Чи знаєш ти, як захистити себе і своїх друзів?

Як ти можеш захиститися від булінгу?

За що несеш відповідальність перед Законом?

Ознайомся з цією пам'яткою, дізнайся про свої права і обов'язки вже сьогодні!

Від самого народження ти маєш право:

на життя: ніхто не може позбавити тебе життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань;

на охорону здоров'я: ти можеш звернутися за безкоштовною кваліфікованою правовою або медичною допомогою до закладів охорони здоров'я;

на свободу та особисту недоторканість: тебе ніхто не може заарештувати або тримати під вартою інакше як за рішенням суду. Однак, якщо тобі вже виповнилося 14 років і має місце тяжкий злочин, відносно тебе може застосовуватися утримання під вартою як тимчасовий запобіжний захід.

Якщо протягом 3 діб з моменту затримання тобі не вручено рішення суду про тримання під вартою, тебе повинні негайно звільнити;

на освіту: ти маєш право безкоштовно отримувати освіту у дошкільному, загальноосвітньому, професійно-технічному, вищих навчальних закладах державної і комунальної форм власності, а також на отримання державної стипендії;

на майно: майно, яке тобі придбали батьки для навчання, виховання (одяг, іграшки, книги, музичні інструменти, спортивне обладнання тощо), є твоєю власністю. Якщо тобі від 10 до 14 років, належним тобі майном управляють батьки. Якщо тобі від 14 до 18 років, ти маєш право вчиняти будь-які угоди, навіть купівлі-продажу транспортного засобу і нерухомого майна, але за письмовою нотаріально посвідченою згодою батьків або з дозволу органу опіки і піклування;

на працю: якщо тобі вже виповнилось 14 років, ти за згодою одного з батьків можеш працювати у вільний від навчання час (наприклад на канікулах), але лише після попереднього медичного огляду. Якщо тобі вже виповнилось 15 років та коли ти маєш згоду одного із батьків, тебе також можуть прийняти на роботу. Самостійно ти можеш влаштуватись на роботу, якщо тобі уже виповнилось 16 років. Ти маєш право на належні, безпечні і здорові умови праці, на заробітну плату, не нижчу від визначеної законом;

на відпочинок: ти маєш можливість у вільний від навчання або роботи (якщо ти вже працюєш) час відпочивати, тобто займатись своїми улюбленими справами (грати в футбол, ходити в кіно). Якщо ти вже працюєш, тобі повинна бути надана щорічна відпустка в літній час або за твоїм бажанням у будь-яку іншу пору року;

на повагу до своєї гідності та захист від усіх форм насильства: будь-яка людина, ким би вона не була (одним із твоїх батьків, однолітків, вчителів,

сусідів) не має права поводитись з тобою жорстоко, принижувати твою гідність, експлуатувати, включаючи сексуальні зловживання, втягнення у злочинну діяльність, залучення до вживання алкоголю, наркотичних засобів і психотропних речовин; використання для створення та розповсюдження порнографічних матеріалів, примушування до проституції, жебрацтва, бродяжництва, втягнення до азартних ігор тощо. Стаття 16 Конвенції ООН про права дитини визначає, що жодна дитина не може бути об'єктом незаконного посягання на її честь і гідність.

Захист прав дитини – це, перш за все, завдання держави!

У разі, якщо до тебе вчинено насильство, ти маєш право звернутись до державних органів за допомогою! Дитина має право на захист від втручання або посягання.

Ти – людина!

Ніхто і нічим не може виправдати жорстоке поводження з тобою, наприклад, побиття, знущання. Навіть якщо таким чином тебе виховують батьки, вчителі чи старші діти. Жорстоке, нелюдське, таке, що принижує твою гідність, поводження чи покарання – це порушення твоїх прав. Статтями 28 та 52 Конституції України встановлено, що ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність поводженню чи покаранню.

Ти маєш право на свободу, особисту недоторканність: стаття 10 Закону України «Про охорону дитинства» гарантує кожній дитині право на свободу, особисту недоторканність та захист гідності. Дисципліна і порядок у сім'ї, навчальних та інших дитячих закладах мають забезпечуватися на принципах, що ґрунтуються на взаємоповазі, справедливості і виключають приниження честі та гідності дитини.

Ти можеш вільно виражати свої думки та погляди, не боячись бути покараним за це. Разом з тим, ти маєш пам'ятати, що твої відносини з батьками, вчителями, однолітками мають ґрунтуватися на взаємоповазі і справедливості, виключаючи приниження честі та гідності.

Держава зобов'язана захищати твої права:

Якщо хтось (учні, вчителі або навіть батьки) вчиняє над тобою будь-яке насильство, принижує тебе чи ображає, ти повинен звернутися зі скаргою про порушення твоїх прав до органу опіки і піклування; служби у справах дітей; центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді; закладів охорони здоров'я; органів та установ освіти; відділів поліції, а також через представників – до суду. Статтею 10 Закону України «Про охорону дитинства» встановлено, що діти мають право особисто звернутися до органу опіки та піклування, служби у справах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, інших уповноважених органів за захистом своїх прав, свобод і законних інтересів та зі скаргами про їх порушення.

За твою безпеку в школі відповідає директор:

Якщо директор школи не забезпечить безпечні та нешкідливі умови для навчання, праці та виховання учнів у навчальному закладі, то він нестиме за це відповідальність відповідно до чинного законодавства. Статтею 26 Закону

України «Про освіту» встановлено, що забезпечення безпечних і нешкідливих умов навчання, праці та виховання у навчальних закладах покладається на їх власника або уповноважений ним орган, керівника навчального закладу.

Вчителі зобов'язані поважати і захищати тебе:

Вчителі та інші працівники школи повинні з повагою ставитись до тебе і не повинні вдаватись до покарань, що принижують твою гідність, зокрема таких, як словесні приниження, ставлення учня в куток, побиття тощо. Також вони повинні захищати тебе від погроз та фізичного насильства з боку інших осіб, в тому числі твоїх однолітків і батьків, і запобігати вживанню дітьми алкоголю, наркотиків, іншим шкідливим звичкам. Стаття 56 Закону України «Про освіту» зобов'язує педагогічних та науково-педагогічних працівників дотримуватися педагогічної етики, моралі, поважати гідність дитини, учня, студента; захищати дітей, молодь від будь-яких форм фізичного або психічного насильства, запобігати вживанню ними алкоголю, наркотиків, іншим шкідливим звичкам.

За ненадання тобі допомоги вчитель відповідатиме перед законом

Вчителі та керівництво школи несуть відповідальність перед законом, якщо вони порушують твої права. Якщо ти звернувся до вчителя для того, щоб захиститись від фізичного та психічного насильства, а він залишив це без уваги – за це його може бути притягнуто до відповідальності. Статтею 47 Закону України «Про загальну середню освіту» встановлено, що посадові особи і громадяни, винні у порушенні законодавства про загальну середню освіту, несуть відповідальність і порядку, встановленому законами України. Пам'ятай про свою відповідальність перед законом!

До 14 років ти не несеш відповідальності за заподіяну матеріальну або фізичну шкоду – її несуть твої батьки або інші особи, під наглядом яких ти знаходишся. Саме вони мають відшкодувати шкоду, яку ти завдав іншій людині. Якщо ти завдав шкоди спільно з однолітком, її відшкодування покладається на ваших батьків у відповідних частках.

З 14 років ти відповідаєш за завдану шкоду самостійно у повному обсязі!

Також по досягненні 14 років ти несеш кримінальну відповідальність за тяжкі злочини.

Якщо тобі 16 років, тебе можуть притягнути до адміністративної та кримінальної відповідальності!

Рекомендації учням щодо уникнення булінгу:

Намагайся підтримувати стосунки з усіма учасниками колективу. Не розпускай плітки, а почувши плітку, не переказуй її іншим. Відстоюй свою думку, не дозволяй принижувати себе. Підтримуй традиції колективу. Бери

участь у спільних колективних заходах. Якщо виникають проблеми у стосунках з однолітками або вчителями, звернися до дорослих яким и довіряєш (до класного керівника, психолога, соціального педагога).

Поради дітям

Ось кілька стратегій, які можуть допомогти тобі покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

- Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо булер 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 коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти булера, по дорозі додому, у транспорті,. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знущенням природно, але саме цього й домагаються булери. Це дає їм змогу відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч агресору. 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 уходити. Іноді треба навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудешся небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати агресора на нові третирування).
- Дій хоробро, ухोдь та ігноруй агресора. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись та піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи булера, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.
- Усунь провокаційні фактори. Якщо булер вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою, кажи, що батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, айфон, планшет - не бери його до школи.
- Розкажи дорослим про знущення. Учителі, психолог, соціальний педагог, класний керівник, директор школи, батьки допоможуть припинити знущення, а в разі її систематичного характеру – звернуться до компетентних органів захисту прав дитини.
- Поговори з кимось, кому ти довіряєш: із працівниками школи, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію, також це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.

Пам'ятка для жертви булінгу

1. Не протиставляй себе колективу. Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.

2. Не принижуй інших: не обзивайся, не дерись, не погрожуй.
3. Захищайся: твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.
4. Наберись терпіння: те, що відбулося, не триватиме довго.
5. Розбирайся у причинах, але не займайся самоедством, самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.
6. Говори впевнено, але тактовно, коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи та тим більше не счиняй бійку.
7. Кажі «НІ» і не почувай себе винним.
8. Шукай підтримки у працівників школи, друзів, батьків. Вони допоможуть тобі вистояти.
9. Не мовчи! Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.
10. Звертайся до компетентних органів, що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту .