

«Небезпека кібербулінгу. Будьте обережні!»

Булінг (насилля в шкільному середовищі) ми всі можемо допомогти це зупинити

«Булінг» – це агресивна поведінка, що зазвичай повторюється. Вона має за мету завдати шкоду, викликати страх або тривогу, або ж створити негативне середовище у школі для іншої особи.

Булінг виникає у ситуації, в якій існує реальний чи уявний дисбаланс сил.

Наслідки булінгу виходять далеко за межі школи і шкільного двору. Якщо ви мати/батько чи опікун, дізнайтеся, на що ви повинні звертати увагу, що ви можете зробити, і куди ви можете звернутися за допомогою.

Чи це булінг, якщо моїй дитині не завдано фізичного болю?

Булінг може виявлятися у багатьох формах. Він може бути:

- фізичним – завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності
- словесним – обзивання, глузування або висловлювання, якими ображається стать, раса або сексуальна орієнтація
- соціальним – виключення інших із групи чи розповсюдження пліток або чуток
- в письмовій формі – написання записок або знаків, що є болючими чи образливими
- електронним (загальновідомий як кібербулінг) – розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів (наприклад, надсилання СМС) і сайтів соціальних мереж.

Що таке електронний булінг або кібербулінг?

Це є електронне повідомлення, яке:

- використовується, щоб вивести з рівноваги, залякати або збентежити іншу особу;

- використовує електронну пошту, мобільні телефони, СМС і сайти соціальних мереж для залякування, настирного приставання, збентеження, соціального виключення і нанесення шкоди репутації і дружнім стосункам;
- включає приниження, образи і також може передбачати розповсюдження чуток, розкриття приватної інформації, фотографій або відео, або містити погрози завдати шкоду;
- завжди є агресивним і болючим.

Наприклад, якщо учень є жертвою булінгу і є збентежений в результаті розсилання електронного повідомлення про нього чи неї іншим учням школи, такий учень може не захотіти надалі відвідувати школу.

Булінг є неприпустимим незалежно від того в якій формі він виявляється.

Типи булінгу

Чи конфлікт є те ж саме, що і булінг?

Іноді люди плутають конфлікт із булінгом, але це є різні речі.

Конфлікт виникає, коли між двома чи кількома особами існує незгода, розбіжність думок або різні погляди. Конфлікт між учнями не завжди означає, що це є булінг. Діти у ранньому віці вчаться розуміти, що інші люди можуть мати іншу думку, ніж їх власна, але розвиток цієї здатності сприймати іншу точку зору потребує часу, і цей процес продовжується до початку повноліття.

При конфлікті кожна особа вільно висловлює свої погляди і дисбалансу сил немає. Кожна особа відчуває, що може вільно заявити свою точку зору. Те, як люди вирішують конфлікт, може зробити його позитивним або негативним.

Конфлікт стає негативним, коли особа поводить себе агресивно і виявляє це болючими висловлюваннями чи діями. Після цього конфлікт стає агресивною взаємодією.

Конфлікт стає булінгом, лише коли він повторюється знову і знову, і існує дисбаланс сил. З часом може з'явитися схема поведінки, за якої особа, що поводить себе агресивно у конфлікті, продовжує це робити або навіть загострює конфлікт. Особа, на яку спрямований агресивний конфлікт, може почуватися все менше і менше здатною висловити свою думку і все більше і більше безсилою. Саме тоді негативний конфлікт може перейти у булінг.

Школа буде реагувати на булінг і конфлікт по різному. Наприклад, у разі конфлікту працівник школи може спробувати зібрати учнів, щоб кожен з них розповів свою версію подій, і допомогти їм спільно вирішити ситуацію.

Наскільки серйозною проблемою є булінг?

Булінг є абсолютно неприпустимим. Він не повинен розглядатися просто як “період дорослішання”.

Наукові дослідження і досвід постійно підтверджують, що булінг – це серйозна проблема, яка має далекосяжні наслідки для учнів, які причетні, їх родин, ровесників і найближчої громади.

У дітей, що є жертвами, або тих, що застосовують булінг проти інших дітей, або й тих, що є водночас жертвами і нападниками булінгу, існує ризик виникнення чисельних емоційних проблем і проблем поведінки і стосунків з людьми. Вони потребуватимуть підтримки дорослих, які б допомогли їм розвинути здорові відношення з людьми не лише у школі, але й протягом усього їх подальшого життя.

Булінг має місце тоді, коли існує дисбаланс сил між людьми.

“Дисбаланс” може означати, що один з учнів є старшим за віком, належить до іншої раси або має більше друзів, ніж інший.

(Пеплер Д., Крейг В., Коннолі Дж., Юйль А., МакМастер Л. і Джанг Д. (2006). Погляд на булінг з точки зору розвитку. “Агресивна поведінка”, 32, ст. 376.)

Учні, які є жертвами булінгу, часто страждають від соціального неспокою, самотності, відчуження, фізичних хвороб і низької

самооцінки. У них також можуть розвинутися фобії, агресивна поведінка або депресія. Деякі учні пропускають школу, їх успішність падає, або навіть зовсім кидають школу через булінг.

Діти і підлітки, які навчилися використовувати силу й агресію, щоб завдавати страждань іншим, можуть взагалі перестати бачити різницю між добром і злом. З часом вони можуть стати жорстокими дорослими. Саме тому важливо якомога раніше допомогти їм перестати знущатися над іншими.

Чи хлопці і дівчата проявляють булінг однаково?

Схильними до булінгу можуть бути як хлопці, так і дівчата. Хлопці частіше вдаються до фізичного булінгу, а дівчата у більшості випадків застосовують більш непрямі дії, такі як розповсюдження пліток про однокласників, або ж ізолювання останніх шляхом виключення із спільної діяльності або груп. Проте з віком, як хлопці, так і дівчата більше вдаються до словесного і соціального булінгу.

Як дізнатися, чи моя дитина/підліток є жертвою булінгу?

Мала дитина може і не знати слова “забіяка, той хто загрожує”, але вона розуміє, коли хтось поводить себе підло, завдає їй болю, засмучує або залякує. Вона може про це вам не сказати, оскільки може турбуватися про те, що буде ще гірше, якщо вона “розкаже”, “пліткуватиме” або “видасть”.

Пліткувати і розповідати – в чому різниця?

Пліткувати – значить щось сказати про когось, щоб створити тому ускладнення.

Розповісти – значить отримати допомогу, коли вам чи вашому знайомому завдають шкоди, або коли ваше право або право такої особи на безпеку порушується.

(Федерація вчителів Онтаріо (ОТФ) та Центр попередження агресії в Онтаріо (СОРА), Створення безпечних шкіл, січень 2012 р.)

Ваш підліток не обов’язково вам скаже, що виникла проблема, і може використати такий термін як “настирливе приставання” замість “булінгу” для опису такої поведінки. Підлітки часто воліють самі

вирішувати свої проблеми. Вони можуть подумати, що це вас засмутить, що ви заберете їх технічні пристрої, такі як мобільний телефон, або їх може просто бентежити, якщо їх батьки втручатимуться.

За даними дослідження, проведеного у 2011 році Центром з питань наркозалежності та психічного здоров'я (Centre for Addiction and Mental Health, САМН), майже кожен третій учень (29 %) каже, що був об'єктом булінгу у школі.

Навіть якщо ваша дитина про це не говорить, ви можете побачити ознаки того, що вона є об'єктом булінгу. Ось деякі ознаки, на які потрібно звертати увагу:

- Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до школи або ж можуть плакати чи почуватися хворими у шкільні дні.
- Вони можуть не хотіти брати участь у спільній діяльності чи соціальних заходах з іншими учнями.
- Вони можуть поводитися інакше, не так, як звичайно.
- Вони можуть раптом почати губити гроші чи особисті речі, або ж приходити додому у порваному одязі чи з поламаними речами і при цьому дають неймовірні пояснення.
- Підлітки, які є жертвами булінгу і/або приставань, можуть також почати говорити про те, щоб кинути школу, і починають пропускати заходи, в яких приймають участь інші учні.

Моя дитина є жертвою булінгу. Що мені робити?

- Вислухайте свою дитину і запевніть її, що вона має право бути у безпеці.
- Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте, що і коли трапалося.
- Допоможіть вашій дитині зрозуміти, що є різниця між “донести”, “пліткувати” чи “розповісти” і доповісти. Щоб доповісти, потрібна сміливість. Доповідають не для того, щоб створити проблеми для іншого учня, а для того, щоб захистити всіх учнів.

- Домовтеся про зустріч для бесіди з учителем вашої дитини/підлітка, іншим вчителем, якому ваша дитина/підліток довіряє, або директором чи заступником директора школи.
- Хоча це й важко, намагайтеся зберігати спокій, щоб ви могли підтримати вашу дитину і запланувати разом з нею порядок дій.
- Дотримуйтеся свого плану. Слідкуйте за поведінкою вашої дитини. Якщо ваші зустрічі з персоналом школи не допомогли зупинити булінг, прийдіть до школи ще раз і поговоріть з директором. Виконуйте ті кроки, що були узгоджені на зустрічі.
- Поговоріть з інструктором або тренером, якщо булінг має місце під час позашкільної діяльності чи спортивних заходів.
- Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї, або якщо загроза безпеці вашої дитини знаходиться у самій громаді, а не у школі.

Як я можу допомогти своїй дитині справитися із булінгом?

Співпрацюючи зі школою, щоб допомогти своїй дитині чи підлітку подолати проблему булінгу, ви показуєте власним прикладом і відкрито заявляєте, що булінг – це погано.

Незалежно від віку, ви можете допомогти, заохочуючи свою дитину говорити з вами про булінг і даючи такі поради:

- Зберігай спокій і обійди ситуацію.
- Розкажи дорослому, якому ти довіряєш – вчителю, директору, водію шкільного автобуса чи завідувачці їдальні про те, що трапилося, або повідом про це анонімно.
- Поговори про це із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній.

Чи може бути, що моя дитина є нападником булінгу проти інших?

Діти, які знущаються з інших, часом це роблять і вдома, і в школі. Придивляйтеся і прислухайтеся до того, що відбувається у вашій

власній родині. Чи є ознаки того, що хтось з ваших дітей постійно ображає і залякує свого брата чи сестру?

Діти, які знущаються з інших, іноді можуть бути агресивними і погано поводитися вдома, вони можуть не виявляти поваги до домашніх правил. Якщо вас тривожить можливість того, що ваша дитина може бути нападником булінгу проти інших, приглядайтеся до того, як вона взаємодіє з братами чи сестрами і з друзями, коли вони приходять до вас додому. Якщо вона видається агресивною, не ладнає з іншими або не виявляє емпатії – це також можуть бути ознаки того, що вона займається булінгом інших у школі.

Діти, які фізично знущаються з інших учнів, також можуть приходити додому із синцями, подряпинами і порваним одягом. У них раптом може з'явитися більше грошей на витрати, ніж звичайно, або ж нові речі, які вони, зазвичай, не могли б собі дозволити. Вони також можуть “грубо говорити” про інших учнів.

Поведінка булінгу може розвиватися протягом тривалого часу в результаті великих змін, втрат чи негативних переживань у житті дитини чи підлітка. Чи хтось із ваших дітей нещодавно мав переживання такого роду?

Подумайте про те, як проблеми і конфлікти вирішуються у вашому домі. Чи ви розмовляєте про проблеми з позитивної точки вирішення як одна родина? Важливим засобом попередження булінгу є подати гарний особистий приклад і показати своїй дитині, як долати труднощі без використання сили чи агресії.

Також важливо розповісти своїм дітям, що таке булінг. Ви повинні описати різні типи булінгу і пояснити, що це є болючим і шкідливим. Дайте своїй дитині знати, що булінг – це погано, і що за будь-яких обставин це є неприпустимою поведінкою.

Емпатія – це здатність розуміти і поділяти емоції, які переживає інша особа. Вона розвивається у пізньому підлітковому віці і зазвичай не досягає повного розвитку аж до початку повноліття. У дитинстві проста форма емпатії з'являється, коли діти починають відчувати смуток, коли бачать, що інші люди засмучені.

Якщо моя дитина є жертвою булінгу, що я можу чекати від школи?

Школа повинна має методичку, що дозволяє вам, учням та іншим людям анонімно повідомляти про інциденти булінгу. (написати листа до «Скриньки довіри» в психологічну службу, або на адресу школи)

Кожен страждає у разі булінгу, і кожен може допомогти йому запобігти. У 85 відсотках випадків булінг відбувається у присутності свідків. Те, що вони бачать, впливає на свідків. Хоча свідки можуть боятися і не бажають вплутуватися, тому що самі бояться стати мішенню або ще більше погіршити ситуацію для жертви булінгу, вони можуть повідомити про булінг анонімно.

Ви можете допомогти своїй дитині зрозуміти, що булінг є неприпустимим, і що вона може допомогти його зупинити, коли повідомить про нього дорослому або зробить це анонімно.

Виховання здорових стосунків може допомогти зупинити булінг.

Попередження булінгу та втручання у разі такого інциденту – це більше, ніж просто його припинення.

Це сприяє також розвитку здорових стосунків. Здорові стосунки передбачають взаємодію між людьми на основі взаємної поваги, чи то особисто, чи через Інтернет. Метою є надання допомоги у забезпеченні того, щоб усі учні мали здорові, безпечні, засновані на взаємній повазі і доброзичливі стосунки з усіма людьми в їх житті.

Вчителі, батьки та інші дорослі надають підтримку і дають особистий приклад дітям, показуючи їм, якими мають бути здорові стосунки. Позитивні стосунки дітей з іншими дітьми залежать від позитивних стосунків із дорослими.

Учні, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть знущатися з інших, скоріше вони будуть підтримувати учнів, які є об'єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті. Пропагування здорових стосунків є головним способом запобігання булінгу і створення безпечної і приязної атмосфери у школі