

Жертви й ініціатори булінгу

Практично в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знущань, а також агресори, які є ініціаторами булінгу.

Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях.

Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінгу вибирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність. Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають:

фізичні вади – носять окуляри, погано чують, 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 школи, 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).

За даними U-Report, 49 % підтвердили, що вони піддавалися булінгу, а саме через: зовнішність, стать, орієнтацію, етнічну належність.

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, наприклад, 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 (кібербулінг) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

70 % 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 соціальне 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 школі;

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 вступаєте 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 відчувати захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самотійно, зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію, до завуча або директора школи. Найкраще написати і

zareestruvati ofitsijnu zayavu, adzhe kerivnictvo navchal'nogo zakladu nese osobistu vidpovidal'nist' za stvorennia bezpechnogo i komfortnogo seredovishcha dlia kzhnoyi dityni.

Yksho vchiteli ta administraciya ne rozv'yazali problemu, ne varto zvolikati iz napisanniam vidpovidnoyi zayavi do politsii.

Shcho mozht' zrobitи vchiteli

U shkoli virishalna rol' u borot'bi z bulingom nalezhit' uchiteliam. Prote vporatitsya z tsiyu problemoyu voni mozht' til'ki za pidtrimki kerivnictva shkoli, bat'kiv, predstavnikov miscevih organiv vladi ta hromad'skikh organizacij. Dlia uspishnoyi borot'bi z nasil'stvom u shkoli:

Usi chleni shkільної spільnotи maoyt' diyti єdinoyi dumki, shcho nasil'stvo, tshkuvannya, diskriminaciya za bud' yakoyu oznakoy, seksual'ni domagannya i neterpimist' u shkoli є nepriyinyatnimi.

Kozhen maє znati pro te, v yakih formakh mozhe viyavlyatitsya nasil'stvo i tshkuvannya i yak vid n'ogo strazhdayot' lyudi. Vivchennia prav lyudini i vikhovannya v dusi miru maє butи vklucheno do shkільної programи.

Spільno z uchnyami maoyt' butи virobleni pravila povedinki u klasi, a potim zagal'noshkільni pravila. Pravila maoyt' butи skladeni v pozitivnomu kluchi «yak treba», a ne yak «ne treba» povodititsya. Pravila maoyt' butи zrozumilimi, tochnimi i korotkimi.

Disciplinarni zahodi povinni mati vikhovniy, a ne karal'niy kharakter. Osud, zauvazhennia, dogana maoyt' butи spriamovani na vchinok uchnia i yogo mozhlivi naslidki, a ne na osobistist' porushnika pravil.

Zhoden vipadok nasil'stva або tshkuvannya i zhodnu skargu ne mozha zalishati bez uvaги. Uchnyam vazhливо пояснити, shcho bud' yakі nasil'ni tshki dii, obrazlivi slova є nepripustimimi. Reakciya maє butи negainoyu (zupiniti biyku, pripiniti znuchannya) ta bil'sh suvoroю pri povtornih vipadках agresii.

Analizuyuchi situaciyu, treba z'yasuhati, shcho trafilosya, visluchati obidvi stori, pidtrimati poterpilogo i obov'yazkovo pogovoriti iz krivdnikom, shcho zrozumiti, chomu vin або вона tak vchiniли, shcho mozha zrobitи, shcho take ne povtorilosya. Do takoi rozmovи varto zaluchiti shkільного psihologa.

Zalezhno vid tyazhkosti vchinку mozha peresaditi uchniv, zaproponuvati vibachititsya, napisati zapisku bat'kam або viklikati ih, pozbaviti uchnia mozhlivosti brati uchast' u pozaklasnomu zahodi.

Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих.

Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.

Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.