

Основні ознаки булінгу і так званого мобінгу (менш радикальних образ) це:

- нерівність сил агресора і жертви;
повторюваність насильства;
гостра емоційна реакція жертви.



Жертви та булери

Найчастіше жертвами стають ті, хто найбільше виділяється (дивно одягнений, дивно поводить, неохайний).

Також потенційними жертвами можуть стати ті, хто швидко втрачає самоконтроль, легко піддається емоціям.

Булерами найчастіше стають ті, хто ростуть без заборон та авторитету батьків, але в той же час їм не вистачає уваги і поваги дорослих. У більшості таких дітей – яскраво виражені нарцисові риси характеру. Їм доводиться самостверджуватися за рахунок інших людей, доводити власну перевагу.

Булінг в Україні

За останні кілька місяців близько 67% дітей в Україні віком від 11 до 17 років стикалися з проблемою цькування. І 48% з них нікому про це не розповідали. Іноді це може довести дитину до думок про самогубство, і якщо вона не хоче розмовляти з близькими людьми, то краще за все звернутися **на національну гарячу лінію (– 0-800-500-225)**

Індинський НВК «ДНЗ-ЗОШ І-ІІІ ст.»
Білозірської сільської ради
Черкаського району
Черкаської області

Булінг у школі: що це таке і як з ним боротися



Булінг – це цькування однієї дитини іншою, агресивне переслідування, яке часто поширене в школах.

STOP BULLING



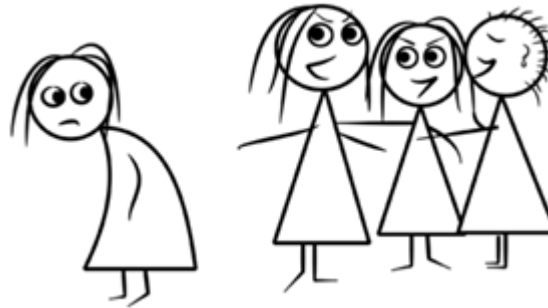
Що робити?

Дітям не варто намагатися вирішити ситуацію самотужки, адже з булером не завжди можна порозумітися. Краще звернутися до батьків, вчителів, або старших, яким дитина довіряє.

Також варто звернутися до шкільних вчителів та звернути їхню увагу на цю проблему. У найкритичнішій ситуації варто залучити поліцейських і навіть подумати про зміну місця навчання.

1. Вербальний (словесний) булінг

Що це таке: це словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про когонебудь.



2. Фізичний булінг

Що це таке: фізичне залякування за допомогою агресивного фізичного залякування полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином

3. Соціальний булінг

Що це таке: соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапеза це за обіднім столом, гра, заняття спортом чи громадська діяльність.



4. Кіберзалякування, кібербулінг

Що це таке: кіберзалякування (кібернасильство) або булінг у кіберпросторі полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.



Як допомогти дитині, якщо вона піддається булінгу?

Іноколи діти стають жертвами булінгу. Вони соромляться про це говорити і часто звинувачують себе. Можуть відчувати себе безпорадними та вважати, що з ними щось не так. Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

1. У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
2. Дайте відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
3. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
4. Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
5. Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж

самі запитання по декілька разів, допитуючись.

6. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).

7. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “піклуванням” про своє життя чи життя друга/однокласника.

8. Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.

9. Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.

10. Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.

11. Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.

12. Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.

13. Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.

14. Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

Пам'ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних! Не варто забувати, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скорегувати свою поведінку.

Як допомогти дитині, якщо вона виявилася агресором? Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу.

1. Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що “”всі так роблять””, або “”він заслуговує на це””.

2. Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.

3. Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як “”хлопчики завжди будуть хлопчиками”” або “”глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства””.

4. Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози

фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.

5. Діти, які булять, заперечують це так довго, як тільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

6. Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство.

7. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.

8. Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь

час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.

9. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

10. Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

Як батькам і школі запобігти булінгу?

Швидка та доречна реакція дорослих (батьків і вчителів) на ситуацію булінгу повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля не прийнятне. Саме тому, як тільки ви побачили або дізналися про булінг:

1. Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.

2. Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них

теми. Краще вести розмову наодинці, або в малих групах.

3. Уникайте слів жертва чи агресор — це призводить до стигматизації.

4. Не намагайтеся ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви закріплюєте поведінку жертви.

5. Пояснюйте, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.

6. Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.

7. Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.

8. Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтесь до них. Знайте їхніх друзів, запитуйте про школу, розумійте їхні проблеми.

9. Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям здружитися і попередити схильність до булінгу.

10. Показуйте приклад ставлення до інших із добротою та повагою.