





Протидія булінгу



Як допомогти дитині, яка стала жертвою булінгу

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що супроводжується фізичним і психологічним тиском.

Багатьох дітей булять за те, що вони виглядають, говорять, думають не так, як їхнє оточення.



Дитина навряд чи розповість вам про те, що її булять. Тому уважно придивіться до її поведінки та можливих зовнішніх ознак булінгу:

- ▶ образливі або принизливі відео у соціальних мережах (кібербулінг)
- ▶ поламани іграшки і особисті речі
- ▶ брудний або розірваний одяг
- ▶ розірвані зошити та підручники
- ▶ жувальна гумка у волоссі
- ▶ забруднений крейдою одяг
- ▶ інші ознаки фізичних знущань

Як допомогти дитині, якщо вона – жертва



Діти, які стали жертвами булінгу, соромляться про це говорити і часто звинувачують самих себе.

Вони почуваються безпорадними та вважають, що з ними щось не так.

Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:



Заспокойтесь і лише після цього починайте розмову з дитиною.

Дайте зрозуміти, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати і захистити.

Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її в тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.

Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, в цей момент вона вразлива. Будьте терплячими і делікатними.

Спробуйте з'ясувати все, проте не допитуйтесь, не повторюйте одні і ті ж запитання по кілька разів.

Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час поряд з дорослими, не залишатися після уроків тощо).

Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоби повідомити про агресивну поведінку щодо когось вчителю або друзям. Поясніть різницю між «пліткуванням» та «підкуванням» про своє життя чи життя друга/однокласника.

Розпитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині. Запропонуйте свій варіант.

Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків.

Спільно з дитиною шукайте способи реагування на булінг.

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

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

**Пам'ятайте: ваша мета – припинити насильство, а не покарати винних.
Всі сторони конфлікту потребують часу, щоби скорегувати свою поведінку.**


Що робити, якщо ваша дитина - агресор

Хто такі агресори

24% українських школярів вважають себе жертвами булінгу. Проте немає даних, скільки дітей є агресорами, адже вони такими себе не вважають.

Деякі думають, що це весела гра, інші самостверджуються, більшість не знає, яких страждань завдають їхні «ігри» жертвам.





Булінг завдає психологічної шкоди не лише жертвам, але й агресорам. Будьте уважні, якщо ваша дитина:

- ▶ любить самостверджуватися і керувати, маніпулює іншими дітьми в іграх**
- ▶ надто перебірлива у спілкуванні**
- ▶ отримує задоволення від образ, висміювання або побиття інших дітей**
- ▶ агресивна та зухвала**
- ▶ занадто категорична, ділить світ на чорне і біле**
- ▶ легко зривається на негативні судження або дії щодо інших**
- ▶ має нестабільні стосунки з друзями**

Чому діти булять



- Діти-агресори не до кінця розуміють, якої шкоди та страждань вони завдають. Булери вважають смішним знущання над слабшою дитиною. Отримуючи схвалення з боку друзів-спостерігачів, вони відчують себе сильними та «крутими».

Деякі діти булять, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). В таких випадках вони можуть зганяти свій біль через знущання і приниження слабших за себе.


Діти булять, щоб ловити захоплені погляди оточення, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення.

До того ж, нападаючи на когось, вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. В таких випадках справа нерідко доходить до фізичного насильства.

Що робити, якщо ваша дитина – агресор

Булінг завдає фізичного та емоційного болю іншим дітям. Але дитині-агресору увага та допомога потрібні не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу. Якщо ви зрозуміли, що ваша дитина – булер, негайно дійте:

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається. З'ясуйте, як вона ставиться до своїх дій і як на них реагують інші діти. Ви можете почути, що «всі так роблять» або «він заслуговує на це».
- Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на фактах, а не на припущеннях.
- Не применшуйте серйозності ситуації кліше на кшталт «хлопчики завжди будуть хлопчиками» або «глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти, природна частина дитинства».
- Поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносять цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.
- Діти-агресори заперечують булінг так довго, наскільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може зашкодити не лише жертві, але й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників конфлікту.
- Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка – серйозна проблема, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити насильство.

- 
- ▶ Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка – серйозна проблема, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити насильство.
 - ▶ Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоби впевнитись — дитина прагне змінити ситуацію.
 - ▶ Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може лише посилити агресію і невдоволення.
 - ▶ Не слід концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, відсторонюється від почуттів іншої людини.
 - ▶ Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

Пам'ятайте, дитина-агресор не зміниться відразу. Це тривалий процес, над яким потрібно працювати.

Як допомогти дитині, яка стала жертвою кібербулінгу

Що таке кібербулінг

Інтернет і технології створили новий вид шкільного насильства – кібербулінг.

Кіберагресори роблять публікації, що принижують гідність жертв, відправляють їм повідомлення з погрозами, викладають фотографії і відео зі знущаннями.

Через соціальні мережі та спільноти будь-яка інформація поширюється блискавично.

Кіберагресори цілодобово залякують своїх жертв, створюючи ілюзію повного контролю над їхнім життям і поведінкою.



Інтернет додає традиційному булінгу таких рис:

- Цілодобове втручання в особисте життя. Цькування не має тимчасового або географічного обмеження. Нападки не припиняються після школи.
- Необмеженість аудиторії, швидкість поширення інформації.
- Можливість анонімного переслідування.



Дитина навряд чи розповість вам про те, що її булять. Тому уважно придивіться до її поведінки та можливих зовнішніх ознак булінгу:

- **образливі листи по електронній пошті, повідомлення в месенджерах, соціальних мережах або SMS на мобільний телефон**
- **бойкотування, коли дитину не приймають в чати, не додають до списків друзів або ігнорують в мережевих іграх**
- **завантажені в інтернет фотографії або відео, які можуть викликати у жертви почуття сорому і незручності**
- **оприлюднення та поширення особистої інформації**
- **спілкування і дії від імені іншої людини**



Що робити, якщо ваша дитина стала жертвою кібербулінгу

Якщо ви побачили фото, відео, коментарі, дописи, які принижують гідність вашої дитини, слід спокійно та поступово зробити наступні кроки:

- Поговоріть з дитиною. Скажіть, що ви не звинувачуєте її в тому, що відео потрапило до мережі. Формуванню культури користування кіберпростором слід приділяти багато уваги, але не в кризовій ситуації.
- Запевніть дитину, що вона може вам довіритись і показати всі образливі матеріали, як би соромно їй не було. Часто такий контент – інтимного характеру, через що дитині важко про це говорити. Підкресліть, що зараз вас цікавить не їхній зміст, а те, як видалити матеріали з мережі.
- Напишіть листа в сервіс технічної підтримки соціальних мереж про те, що контент (вказіть посилання) принижує дитину, і ви вимагаєте його вилучити.
- Покажіть дитині, що ви на її боці у цій складній ситуації.
- Поясніть дитині правила безпечного користування соціальними мережами.

Як батькам і школі запобігти булінгу

К

До чого призводить булінг

Булінг негативно впливає на всіх учасників – жертв, агресорів, спостерігачів. На місці жертви може в будь-який момент опинитися будь-яка дитина. Булінг відбувається в присутності інших дітей і впливає на них вкрай негативно.

Всі спостерігачі, навіть якщо вони не втручаються і не реагують, відчують великий психологічний тиск. Страждання жертв повторюються знову і знову, і у спостерігачів поступово притуплюється почуття жалю. Згодом це змінює шкільні стосунки і норми поведінки, робить дітей цинічними і безжальними щодо жертв булінгу і інших людей.

Булінг можна порівняти із соціально-заразною хворобою з тяжкими наслідками, тому за перших його ознак слід вдатися до запобіжних заходів.

К



Як запобігти булінгу

Швидка реакція на булінг батьків і вчителів повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля є неприйнятним. Щойно ви побачили або дізналися про булінг:

- Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.
- Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми. Краще вести розмову наодинці або в малих групах.
- Уникайте слів «жертва» чи «агресор» — це призводить до стигматизації.
- Не намагайтеся ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви фіксуєте поведінку жертви.
- Пояснюйте, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.
- Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.
- Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як йому протистояти.
- Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтесь до них. Знайте їхніх друзів, цікавтеся школою, розумійте їхні проблеми.
- Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям здружитися і попередити схильність до булінгу.
- Показуйте приклад ставлення до інших – із добротою та повагою.

