



БУЛІНГ

ПОБАЧИТИ, ЗРОЗУМІТИ, ДОПОМОГТИ, ПРОТИСТОЯТИ

Ця брошура видана у рамках проєкту
«Мистецтво перемагати булінг: форум – театр для
служб шкільних омбудсменів на протидію булінгу в
навчальних закладах малих міст України».



EMBASSY OF THE UNITED STATES
KYIV, UKRAINE

Цим виданням ми прагнемо ознайомити дорослих
із сутністю булінгу, його ознаками та наслідками;
допомогти усвідомити як діяти батькам
кривдника та як діяти батькам жертви цькування,
а також зрозуміти що дитина не в змозі впоратися з
проблемами наодинці.



Проєкт здійснюється за
підтримки Фонду сприяння
демократії Посольства США
в Україні. Погляди авторів не
обов'язково збігаються з офі-
ційною позицією уряду США.

Ви також можете долучитися – своїм часом, експертизою, грошо-
вим внеском чи навіть розповсюдження інформації
у соцмережах.

Долучитися, написати нам,
дізнатися більше – скануйте
та переходьте за посиланням.



Будинок дитячої та юнацької творчості
«Дивоцвіт»
Бориспільської міської ради



Ніжинський обласний
педагогічний ліцей
Чернігівської обласної ради



Відділ освіти, молоді та спорту
Пирятинської міської ради



ПОБАЧИТИ

Що таке булінг?

Булінг в навчальному середовищі (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.



Пам'ятайте:

**дитина не може впоратися з булінгом самотійно!
Діти зазвичай не розповідають про насилля батькам,
тому важливо навчитися розпізнавати ознаки булінгу.**

Типовими ознаками булінгу (цькування) є:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження страх, тривога.

Як розпізнати, що дитина страждає від булінгу у школі?

- Дитина завжди виглядає сумною, депресивною, постійно має поганий настрій;
- Шкільні оцінки дитини почали знижуватись;
- Школа та шкільне життя не приносять дитині задоволення, як раніше;
- Дитина часто пропускає школу, просить «залишитись вдома»;
- Дитина шукає та обирає альтернативні маршрути до школи, навіть якщо вони не є зручними;
- Дитина повертається додому з незрозумілими гулями, синцями, порізами;
- Дитина проводить багато часу наодинці (як вдома, так і в школі);
- У дитини занижена самооцінка, погане самопочуття, головний біль, нудота;
- У дитини виникли проблеми зі сном, засинанням, часто сняться кошмари;
- У дитини часта зміна апетиту або навпаки постійне бажання їсти.

ЗРОЗУМІТИ

Мотивацією до булінгу стають:

- заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість;
- боротьба за владу;
- потреба підпорядкування лідерові, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.



Про віртуальну агресію:

Діти, зазнавши нападів у реальному житті, можуть спробувати бути булерами у віртуальному середовищі. Вони не усвідомлюють імовірні негативні наслідки своїх вчинків.

Кібербулінг є додатковим засобом посилення жорстокого ставлення до дитини у реальній групі.

Контролювати віртуальне середовище дитини украй важко.

Щодня розмовляйте з дитиною про її справи в школі. Це кілька хвилин на день про те, як і з ким дитина проводить час у школі, що відбувається дорогою додому тощо. За розмовою спостерігайте за настроєм дитини.

За можливості відвідайте дитину у школі, зустрічайте її зі школи.

УВАГА!

Батькам дитини, що страждає від булінгу та кібербулінгу треба завжди пам'ятати три важливі речі:

1. Не потрібно карати дитину, коли вона довірилась і розповіла про те, що стала жертвою кібербулінгу (або булінгу).
2. Дитина вже постраждала, і якщо батьки її не підтримають, наступного разу вона може не звернутися по допомогу.
3. Повністю забороняючи доступ дитини до інтернету (або до іншого простору у реальному житті) ви досягнете тільки того, що дитина більше вам нічого не буде розповідати.



Навчіть дитину правильно користуватися Інтернетом, соціальними мережами. Поясніть, що таке кібербезпека і як протистояти кіберзалякуванню. Установіть ліміт часу роботи в мережі.

ДОПОМОГТИ

Багато дітей 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 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;



- **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 відчутти захист.



**Якщо ви маєте підозри,
що ваша дитина страждає від погроз,
переслідувань або побиття - не тримайтеся осторонь і
не чекайте допоки все налагодиться саме по собі.
Станьте на захист, будьте конструктивними та дійте.**

ПРОТИСТОЯТИ

Розвивайте здорову звичку боротьби з хуліганством і нетерпимість до залякувань. Ваші діти повинні знати, що це ненормально залякувати чи стояти осторонь, коли ображають іншого. Навчіть дитину просити про допомогу дорослих і не боятися розповідати про знущання.

Поясніть, що вам (батькам) можна довіряти і ви допоможете у будь-якій ситуації.

Кілька порад батькам, щодо протидії булінгу:

1. Поговоріть з дитиною відкрито і доброзичливо, вислухайте її та запевніть, що завжди та попри все ви на її боці, а ще в тому, що кожна людина має право на повагу і безпеку.
2. Допоможіть дитині зрозуміти, що вона не є ані «ябедою», ані «наклепником». Вона смілива людина, яка не боїться говорити правду, щоб захистити себе та інших і, навіть, допомогти виправити ситуацію.
3. Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте: що і коли трапилось. Якщо є можливість - зберіть докази.

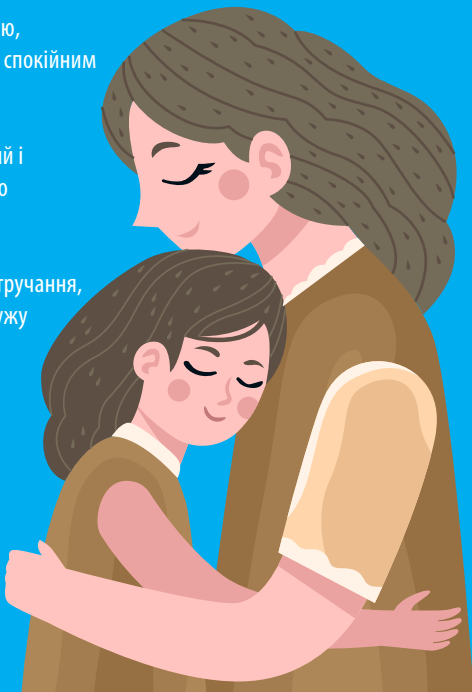
4. Домовтеся про зустрічі з дорослими, які опікуються вашою дитиною та дітьми агресорами (з батьками, вчителями, адміністрацією школи тощо).

5. На зустрічах - поясніть ситуацію, намагаючись бути максимально спокійним та конструктивним.

6. Спробуйте створити зрозумілий і максимально простий план щодо протидії булінгу.

7. Пам'ятайте, що ваше пряме втручання, наприклад спроба «виховати» чужу дитину, особливо, якщо йдеться не про доброзичливу розмову, а про погрози такі дії можуть нашкодити та ще більше загострити ситуацію.

8. Дотримуйтеся плану та будьте уважні до власної дитини, її поведінки, реакцій, почуттів.



Якщо ваша дитина вже стала жертвою шкільного булінгу, за жодних умов не можна ігнорувати чи замовчувати виявлені факти жорстокої поведінки над дитиною. Рекомендовано повідомити в усній чи письмовій формі про насилля адміністрацію навчального закладу.

До кого ще звернутися в ситуації булінгу?

Також, ви можете звернутися до громадських організацій, які працюють в сфері захисту прав та інтересів дітей, або спеціалізуються на протидії булінгу.

Ця брошура покликана ознайомити вас із сутністю булінгу, його ознаками та наслідками; допомогти усвідомити як діяти батькам кривдника та як діяти батькам жертви цькування, а також зрозуміти що дитина не в змозі впоратися з проблемами наодинці.

Вона видана у рамках проєкту «Мистецтво перемагати булінг: форум – театр для служб шкільних омбудсменів на протидію булінгу в навчальних закладах малих міст України».

Полтавська обласна
молодіжна громадська
організація «Твій Світ»

facebook.com/tviisvit
+ 38(095)611 90 36

37500, м. Лубни,
вул. Щелканова, 9. к. 51
tviisvit@gmail.com

Автор – укладач:

Олександр Чепур

Дизайн і макетування:

Сергій Шумик

Технічний редактор:

Лілія Некрасова

Виготівник і постачальник:

ФОП Маслюк В

Тираж: 1000 екз.
Замовлення № 070421

