

Посібник по розпізнаванню булінгу для батьків, дітей та вчителів

Що таке булінг?

Булінг — це форма насильства, яке здійснюється однолітками та може мати різні форми залежно від віку. Агресія, при якій існує дисбаланс сил між тим, хто здійснює булінг, та жертвою.

Простими словами, булінг — це коли одна дитина або група дітей постійно і свідомо ображає, принижує або знущається над іншою дитиною. Це може бути через фізичне насильство, образи, або навіть ізоляцію від інших дітей. Важливо розуміти, що булінг — це не просто сварка між дітьми чи випадковий конфлікт. Це систематичне та повторюване насильство, яке може тривати тривалий час і має серйозні наслідки для жертви.



✓ Наприклад, у школі це може виглядати так: кілька дітей регулярно насміхаються над однокласником через його зовнішній вигляд або шкільні успіхи. Вони можуть забирати його особисті речі, як-от шкільний рюкзак чи телефон, або ж ігнорувати його під час перерв, роблячи все можливе, щоб він почувався виключеним із колективу.

Фізичний булінг

Фізичний булінг включає удари, штовхання, копання, плювання, побиття, крадіжку або пошкодження особистих речей. Цей вид булінгу завдає шкоди тілу або майну дитини.

Вербальний булінг

Вербальний булінг включає називання образливими прізвиськами, глузування, принизливі жарти, образи, приниження або погрози.

Соціальний булінг

Вербальний булінг включає називання образливими прізвиськами, глузування, принизливі жарти, образи, приниження або погрози.

Кібербулінг

Вербальний булінг включає називання образливими прізвиськами, глузування, принизливі жарти, образи, приниження або погрози.

Расовий булінг

Расовий булінг включає погане ставлення до людей через їхню расову або етнічну приналежність, негативні коментарі щодо культурного походження, називання когось расистськими прізвиськами або розповсюдження расистських жартів.

Релігійний булінг

Релігійний булінг включає погане ставлення до людей через їхні релігійні переконання, негативні коментарі щодо релігійного походження або вірувань.

Булінг за ознакою інвалідності

Булінг за ознакою інвалідності включає виключення когось з групи або погане ставлення через їхню інвалідність. Приниження або жарти, спрямовані на те, щоб заподіяти біль через фізичну або психічну ваду.

Як батькам запобігти булінгу?

Булінг — це серйозна проблема, і як батьки, ви можете допомогти своїй дитині уникнути цього. Ось кілька порад, які допоможуть створити безпечне середовище для вашої дитини.

Навчайте дитину турботи про інших

Розмовляйте з дитиною про те, як важливо бути добрим і турботливим до інших. Поясніть, що повага до інших людей допомагає створювати дружні стосунки і запобігає конфліктам.

Допоможіть дитині управляти гнівом

Гнів — це нормальне почуття, але важливо навчити дитину, як правильно його контролювати. Обговоріть з нею різні способи заспокоїтись, як-от глибоке дихання або пауза, щоб подумати.

Вчіть дитину відстоювати себе

Навчіть дитину бути впевненою, але не агресивною. Поясніть, що вона має право захищати себе і свої почуття, але при цьому важливо поважати інших.

Поясніть різницю між "доносом" і "повідомленням"

Діти часто бояться, що їх вважатимуть "донощиком", якщо вони розкажуть про булінг. Поясніть, що повідомляти про небезпеку — це правильно, адже це допоможе захистити себе чи інших від насильства.

Заохочуйте дитину розповідати про своє життя

Створіть атмосферу довіри, де дитина може відкрито говорити про те, що відбувається у школі або серед друзів. Регулярно запитуйте, як пройшов її день, і чи все добре.

Дійте, якщо помітили проблему

Якщо ви дізналися, що вашу дитину цькують, не зволікайте. Зв'яжіться з учителем або директором, щоб обговорити проблему та знайти рішення. Важливо забезпечити безпеку дитини.

Якщо ваша дитина є свідком булінгу

Навчіть дитину не стояти осторонь, коли вона бачить, що когось цькують. Поясніть, що її підтримка та повідомлення про інцидент можуть допомогти зупинити булінг і захистити жертву.

Якщо ваша дитина є булером

Якщо ваша дитина сама здійснює булінг, важливо спокійно розібратися в ситуації. Поговоріть з нею про те, чому це сталося, і працюйте разом, щоб змінити поведінку. Підтримка та співпраця зі школою можуть допомогти знайти правильне рішення.

Залучайте додаткову підтримку

Якщо ситуація стає серйозною і дитина знаходиться у небезпеці, зверніться до поліції або психологічної служби. Важливо фіксувати всі інциденти і дії, які ви вживаєте, щоб розв'язувати проблему. Школа повинна допомогти, але іноді потрібна додаткова підтримка.

Чек-лист:

Як дізнатися, що дитину булять

Якщо ви заповнили хоча б половину із цих пунктів, є підозра, що дитина страждає від булінгу в школі:

- Дитина раптово починає уникати школи.
- Вона часто просить залишитися вдома без видимих причин.
- Зниження успішності у навчанні.
- Дитина часто виглядає сумною або пригніченою.
- Зміни в харчуванні (апетит знижується або збільшується).
- Дитина уникає спілкування з друзями.
- З'являються незрозумілі синці чи подряпини.
- Речі дитини регулярно зникають або ламаються.
- Дитина стає замкнутою, менше розмовляє.
- Виникають проблеми зі сном, нічні кошмари.
- Дитина часто скаржиться на головний біль або біль у животі.
- Часто перевіряє телефон або комп'ютер, і стає засмученою після цього.
- Раптово видаляє акаунти в соціальних мережах.
- Боїться заходити в школу або інші громадські місця.
- Дитина просить змінити маршрут до школи або школу.

Чек-лист:

Як дізнатися, що ваша дитина булить когось?

Якщо ви заповнили хоча б половину із цих пунктів, є підозра, що дитина може цькувати когось у школі:

- Агресивно поводитьься з батьками, братами, сестрами, домашніми тваринами та друзями.
- Мало турбується про почуття інших.
- Любить командувати і маніпулювати.
- В дитини з'являються речі або гроші без пояснення, звідки вони.
- Приховує свої речі та те, чим займається.
- Сприймає агресію як щось нормальне.
- Дитину легко роздратувати, вона швидко злиться.
- Не розуміє, як його поведінка впливає на інших.
- Дружить з дітьми, які також поведуться агресивно.
- Важко відмовитися від того, що пропонують однолітки.

Як розпізнати, що дитину булить хтось із вчителів?

Цькування з боку вчителів чи шкільного персоналу можуть мати різні прояви: від залякувань і погроз до дискримінації, відчуження або ігнорування. До таких дій можна віднести часті необґрунтовані покарання, принизливі зауваження, ігнорування ситуацій, коли інші учні цькують когось з однокласників, або публічне приниження дитини перед усім класом. Раніше багато хто міг закривати очі на таке ставлення, але воно може мати серйозні наслідки для дитини в майбутньому.

Булінг з боку вчителів – це більш поширена проблема, ніж здається. Згідно з одним дослідженням, 45% вчителів зізналися, що колись цькували своїх учнів. Якщо такі дії ігнорувати, це може призвести до того, що учень не отримає якісної освіти і постраждає його психічне здоров'я.

Чек-лист:

Як дізнатися, що вашу дитину цькує вчитель?

Якщо ви заповнили хоча б половину із цих пунктів, є підозра, що дитину може булити хтось із вчителів:

- Дитина симулює хворобу, щоб уникнути школи.
- Дитина демонструє помітні зміни в самооцінці, стає менш впевненою у собі або постійно сумнівається у своїх можливостях.



- Дитина переживає емоційний дистрес, часто виглядає засмученою, тривожною або пригніченою.
- Дитина стає соціально ізольованою, уникає спілкування з друзями або однолітками.
- Дитина проявляє поведінкові проблеми, такі як агресія, замкнутість або надмірна емоційність.
- Дитина отримує нижчі оцінки, ніж зазвичай, навіть якщо раніше мала хороші академічні результати.
- Дитина помічає надмірно різкі або негативні зауваження у своїх шкільних роботах або звітах про поведінку.
- Дитина втрачає бажання займатися шкільною роботою, не хоче виконувати домашні завдання або готується до уроків без інтересу.
- Дитина робить зауваження про принизливу або надмірно критичну поведінку вчителя стосовно неї.



Що робити, якщо вашу дитину булять?

Крок 1: Спокійно поговоріть із дитиною

Перше, що потрібно зробити, — це заспокоїтися і поговорити з дитиною. Слухайте уважно, дайте їй можливість розповісти, що саме відбувається. Важливо підтримати її, пояснити, що ви на її боці, і що разом ви знайдете вихід.

Крок 2: Зберіть факти

Дізнайтеся деталі: хто, де і коли це сталося. Запишіть імена, дати та обставини, щоб мати чітке уявлення про ситуацію. Ця інформація буде корисною під час розмови зі школою.

Крок 3: Повідомте школу

Зв'яжіться з учителем або класним керівником і розкажіть про проблему. Якщо на цьому рівні питання не вирішується, зверніться до директора чи шкільного психолога. Важливо зрозуміти, що школа планує робити, щоб захистити вашу дитину.

Крок 4: Домагайтеся конкретних дій

Запитайте у школи, які кроки вони зроблять для вирішення ситуації і як вони планують забезпечити безпеку вашої дитини. Важливо, щоб ви знали, хто відповідатиме за розв'язання проблеми і коли ви отримаєте відповідь.

Крок 5: Спостерігайте за ситуацією

Будьте в курсі того, що відбувається. Регулярно спілкуйтеся з дитиною і школою, щоб переконатися, що ситуація покращується. Записуйте всі нові випадки або зміни, які відбуваються.

Крок 6: Розгляньте додаткові заходи

Якщо ситуація не покращується, або дитина продовжує відчувати загрозу, зверніться до поліції або психолога. У крайніх випадках розгляньте можливість переведення дитини до іншої школи.

Крок 7: Допоможіть дитині відновити впевненість

Якщо булінг сильно вплинув на вашу дитину, подумайте про звернення до психолога. Підтримуйте її, заохочуйте займатися улюбленими справами, де вона зможе знайти нових друзів і почуватися впевненою.

Що робити, якщо ваша дитина когось булить?

Встановіть правила поведінки

Разом із дітьми визначте зрозумілі правила і межі поведінки, а також наслідки за порушення, особливо коли йдеться про агресію та булінг. Слідкуйте за тим, як ваші діти взаємодіють один з одним, і не соромтеся застосовувати покарання, якщо це необхідно.

Звертайте увагу на свою поведінку

Діти уважно спостерігають за своїми батьками, тому ваш вплив на їхню поведінку величезний. Якщо вони бачать, що ви ставитеся до інших з повагою та співчуттям, вони будуть намагатися чинити так само. Але якщо ви критикуєте чи виявляєте агресію, не дивуйтеся, якщо ваші діти будуть діяти так само. Думайте про те, як ви себе ведете і що говорите. Пам'ятайте, що ваш приклад завжди перед очима.

Хваліть дітей за добрі вчинки

Підтримуйте позитивну поведінку дітей, хвалячи їх за ввічливість і готовність допомогти іншим. Чим частіше ви хвалите дитину за правильні вчинки, тим частіше вона їх повторюватиме. Діти прагнуть отримувати вашу похвалу і намагатимуться заслужити її. Звертайте увагу на сильні сторони вашої дитини, навіть коли їй потрібно щось підправити. Пам'ятайте, що діти ростуть і вчаться — вони не завжди будуть робити все ідеально з першого разу.

Використовуйте наслідки, які навчають

Наслідки мають показувати, що булінг неприйнятний, але також давати можливість дитині виправитися і навчитися правильній поведінці. Наприклад, якщо ваша дитина образила когось, залиште її вдома на вихідні, але запропонуйте використати цей час для написання вибачення. Пам'ятайте, що діти, які цькують інших, теж потребують вашої підтримки.

Заохочуйте дітей розповідати про проблеми

Булінг часто залишається непоміченим, а діти можуть боятися говорити про це. Дайте дитині зрозуміти, що вам важливо знати про всі випадки булінгу, і заохочуйте її ділитися цим із вами або з іншими дорослими, яким вона довіряє.

Як батькам реагувати на булінг: моделюємо ситуацію

Проблема: вербальний булінг

П'ятикласник Максим регулярно стає об'єктом насмішок і образ від свого однокласника Андрія. Щоранку під час перерв Андрій починає глузувати з Максима через його зачіску та одяг, називає його образливими прізвиськами і принижує перед іншими дітьми. Андрій постійно вигадує нові жарти, які змушують Максима почуватися ніяково і зневірено. Інші діти спочатку лише сміються, а з часом теж починають повторювати ці образи, не розуміючи, що їхні слова завдають болю.

Максим спочатку намагається ігнорувати Андрія, але з кожним днем ситуація стає все більш нестерпною. Він починає уникати спілкування з однокласниками, стає більш замкнутим, і навіть починає вигадувати причини, щоб не йти до школи. Його успішність погіршується, і він стає пригніченим.

Як би ви вчинили:

Перший варіант:

Батьки, помітивши зміни в поведінці Максима, відразу ж проводять з ним відверту розмову. Вони створюють безпечне середовище, де він може розповісти про свої переживання. Вислухавши сина, батьки пояснюють, що ніхто не має права його образити і що вони разом знайдуть спосіб розв'язувати проблему. Потім батьки звертаються до класного керівника або шкільного психолога, щоб обговорити ситуацію та знайти шляхи її вирішення.

Другий варіант:

Батьки Максима помічають його пригніченість, але вирішують, що це звичайні дитячі конфлікти, які потрібно просто пережити. Вони говорять йому не звертати уваги на образи, і радять "бути сильнішим".

Третій варіант:

Батьки Максима, дізнавшись про ситуацію, дуже зляться і вирішують діяти рішуче. Вони йдуть до школи і влаштовують скандал, ображаючи Андрія та його батьків. Вони також радять Максиму дати здачі Андрію і "показати йому, хто тут головний".

Пояснення

Перший варіант правильний, тому що батьки активно підтримують свою дитину, створюючи безпечне середовище для відкритої розмови, і співпрацюють зі школою для розв'язання проблеми на системному рівні. Це допомагає не лише зупинити булінг, але й запобігати подібним ситуаціям в майбутньому, забезпечуючи дитині емоційну підтримку та захист.

Другий і третій варіанти неправильні, оскільки або ігнорують проблему, залишаючи дитину сам на сам зі своїми переживаннями, або погіршують ситуацію через агресивну реакцію батьків. Ігнорування призводить до подальшого розвитку булінгу, а агресія лише підсилює конфлікт, навчаючи дитину неправильно реагувати на подібні ситуації.

Куди звертатися, якщо ваша дитина стала жертвою булінгу

Рекомендовані Unicef контакти та гарячі лінії, за якими можна звернутися у випадках булінгу:

Національна гаряча лінія для дітей та молоді

Анонімна підтримка та поради для дітей і молоді щодо особистих проблем, булінгу, насильства, а також консультації для дорослих щодо прав дитини.

Телефон: 0 800 500 225 або 116 111

Instagram: [@childhotline_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua)

Facebook: [@childhotline.ukraine](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine)

Telegram: @CHL116111

Психологічні консультації для підлітків Teenergizer

Безкоштовні та анонімні онлайн-консультації від психологів та консультантів щодо булінгу, конфліктів, сексу, стресу перед іспитами, ВІЛ-позитивного статусу та інших питань.

Вебсайт: <https://teenergizer.org/consultations/>

Проект ПОРУЧ

Онлайнові терапевтичні групи підтримки для підлітків, ініційовані Міністерством освіти і науки України та ЮНІСЕФ.

Вебсайт: poruch.me/teenagers