

Якщо у вас виникли питання, ви потребуєте підтримки чи поради з питань протидії булінгу, зверніться за консультацією на

НАЦІОНАЛЬНУ ДИТЯЧУ "ГАРЯЧУ" ЛІНІЮ:



0 800 500 225

(зі стаціонарних телефонів) або

116 111

(з мобільних телефонів).

Дзвінки безкоштовні та конфіденційні.

На "гарячій" лінії консультують соціальні працівники, педагоги, психологи та юристи.

Ви також можете звернутися за консультацією, написавши на нашу електронну пошту: info@la-strada.org.ua

Наші сторінки у соціальних мережах:

facebook.com/lastradaukraine/

facebook.com/childhofline.ukraine/



Дотримуючись цих простих порад, вам буде простіше підтримувати контакт з власною дитиною і допомогти їй почуватися вільно і безпечно у школі та в компанії з однолітками



ЗАХИСТІТЬ ДИТИНУ ВІД БУЛІНГУ!

Довідник відповідальних дорослих



ПОРАДИ «ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНУ БУЛЯТЬ (ЦЬКУЮТЬ)»¹

Булінг може мати різні форми та проявлятися в різних ситуаціях.

Булінг (від англ. *bully* — хуліган, залякувати) – форма насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичній розправі тощо.

- ✓ Фізичний булінг – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.
- ✓ Економічний булінг – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.
- ✓ Психологічний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.
- ✓ Сексуальний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомка відео у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.
- ✓ Кібербулінг – приниження за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, інтернету тощо (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, зйомка на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі).

¹ Текст взято з брошури «Захистіть дитину від булінгу. Довідник відповідальних дорослих». Надруковано ГО «Ла Страда-Україна». Розроблено в рамках програми "Національна дитяча "гаряча" лінія у співпраці з ЮНІСЕФ Україна". Автори тексту та ідеї: Калашник О., Андреевкова В., Зубченко А.

Розробіть шкільну анти-булінгову політику

Як правило, така політика розробляється разом із учнями і батьками. Політика повинна включати:

- позицію і наміри всіх сторін щодо неприпустимості булінгу;
- визначення булінгу та його форми;
- процедури, як і кому можна повідомляти про інциденти булінгу, а також які заходи мають бути вжиті для припинення цькування.

Запровадьте програми медіації і підтримки учнів у своїй школі

Медіація - це добровільний і конфіденційний процес, в якому нейтральна особа допомагає сторонам знайти, взаємоприйнятний варіант вирішення конфлікту. Особливою рисою медіації є те, що сторони спільно беруть на себе відповідальність за прийняття рішення та його виконання. Метою впровадження медіації є реалізація практики ненасильницької взаємодії.

ПОРАДИ ПЕДАГОГАМ

Що школа може зробити для протидії булінгу?

На жаль, ситуації булінгу присутні в кожній школі. Шкільне цькування спричиняє небезпечні довготермінові психологічні наслідки - низька самооцінка, самотність, відсутність почуття безпеки, депресія і навіть суїцидальні наслідки.

Будьте активними

Культура комунікації та взаємодії дуже важлива в стосунках між учнями, вчителями і батьками. Вона не може виникнути випадково, школи мають створити її. Саме визначення спільних цінностей є дуже важливим в профілактиці такого явища, як булінг. Спільні цінності мають постійно проговорюватися під час навчально-виховного процесу.

Зменшіть анонімний простір

Найчастіше булінг відбувається в місцях, де контроль з боку дорослих менший або відсутній взагалі. Це можуть бути ідальні, сході, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. Залякування процвітає там, де немає дорослих очей.

Визначте питання протидії булінгу в школі пріоритетом

Заохочуйте людей, які знають про знущання, повідомляти про це, підтримуйте їх. Натомість, постійно говоріть з кривдниками про неприпустимість такої поведінки.

Опитування дітей, проведення інтерактивних занять, публікації на веб-сайтах шкіль, активна позиція вчителів в соціальних мережах, постійний діалог з учнями та їхніми батьками - це запорука зменшення цькування в вашій школі.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

Як розпізнати, що ваша дитина страждає від булінгу?

Страждати від булінгу може будь яка дитина, незалежно від статі, кольору шкіри, зовнішності, тощо.

Можливі ознаки того, що ваша дитина страждає від цькування:

- Дитина повертається додому з незрозумілими гулями, синьцями або порізами тощо.
- Дитина проводить багато часу наодинці, як вдома, так і в школі, і має дуже мало друзів.
- Школа та шкільне життя більше не приносять дитині задоволення, як раніше.
- Дитина шукає та обирає альтернативні маршрути до школи, навіть якщо вони не є зручними.
- Дитина часто пропускає школу або просить "залишатися вдома"
- Шкільні оцінки дитини почали знижуватися.
- Дитина завжди виглядає сумною, депресивною або постійно має поганий настрій.
- Дитина все більше страждає від низької самооцінки.
- Ви помічаєте значну зміну апетиту вашої дитини або навпаки бажання їсти постійно.
- Дитина скаржиться на проблеми зі здоров'ям (головний біль, болі в животі, нудота тощо).
- У вашої дитини виникли проблеми зі сном, засипанням та/або сняття кошмарів.

Як допомогти дитині, постраждалій від булінгу?

Усвідомити, що дитину булять – важке випробування для батьків. Ще важче усвідомити, що твоя дитина – кривдник. Дослідження явища булінгу в різних країнах говорять, що більше половини дітей залучено до булінгу – як кривдники, жертви та свідки. Страждають від цькування і хлопці, і дівчата. Кривдниками також можуть бути і хлопці, і дівчата. Отже, шанси, що вам, як батькам доведеться мати справу з цим явищем – великі. Варто пам'ятати, що важливим аспектом для дитини, яка страждає від цькування у школі, є розуміння і підтримка з боку батьків.

- Вислухайте свою дитину, не впадаючи в гнів та розпач. Зберігайте спокій. На цьому етапі саме почуття та емоції дитини мають бути на першому місці.
- Заспокойте свою дитину та запевніть - це не її/його провина. Дитина може думати, що «заслугує» на таке ставлення з огляду на свій вигляд, свої погляди, свої дії тощо. Нагадайте, що багато людей, в тому числі відомих, в дитинстві страждали від булінгу. Якщо тебе цькують, це не означає, що ти слабкий, а той, хто кривдить – сильний. Порадьте дитині поводитися впевнено, навіть якщо він/вона цього не відчувують.
- Часто кривдники кажуть і роблять погані речі задля того, щоб викликати у жертви відповідну реакцію, наприклад остраху чи засмучення. Якщо реакція дитини не буде відповідати таким очікуванням, кривдник, швидше за все, зупиниться. Пограйте з дитиною в рольову гру «Дія/слова кривдника VS реакція/відповідь вашої дитини». Розкажіть, що наші голоси, обличчя та тіло надсилають повідомлення так само, як слова.

- Розкажіть дитині, що ви плануєте робити задля її/його захисту і які заходи будете вживати. Краще якщо дитина саме від вас дізнається, що ви будете зустрічатися з вчителем або керівництвом школи, а не від когось іншого. Головне – не травмувати і не залаякати дитину ще більше.
- Одним із ваших важливих кроків має стати контакт зі школою – класним керівником, психологом, соціальним педагогом, завучем або директором.
- Перед тим, як йти до школи, зберіть усі факти: що сталося, хто був залучений, коли це сталося, хто був свідком, що спровокувало інцидент, скільки разів це відбувалося тощо.
- Уникайте звинувачень вчителя в тому, що сталося. Пам'ятайте, що вчителі, як правило, не є першими, хто дізнається, що в школі відбувається цькування. Намагайтеся працювати разом із школою та дайте зрозуміти, що ви шукаєте допомогу і підтримку школи у припиненні булінгу і пошуку правильного рішення. Школа і батьки мають бути союзниками у протидії цьому явищу.

Чого слід уникати:

- Не панікуйте, не кажіть дитині відразу, що підете до директора школи та батьків кривдника і покажете їм, «де раки зимують». Це саме те, чого діти, як правило, бояться, і те, що може посилити цькування.
- В жодному випадку не демотивуйте дитину і не ігноруйте те, що відбувається. Не кажіть дітям, щоб розбиралися самі або, що «це все є частиною дорослішання». Таким чином, у дитини буде формуватися толерантність до булінгу та думки про те, що цькування треба терпіти, а не припиняти.
- Не кажіть, що треба «дати здачі» або відповідати та діяти таким самим чином, як і кривдники. Це тільки посилить протистояння.