



## ЩО ТАКЕ БУЛІНГ ТА ЯКІ ЙОГО ПРИЧИНИ

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.

Кривдники можуть знайти безліч причин щоб цькувати дитину: зовнішність, що не вписується у загальноприйнятні рамки, поведінка, думки, які не збігаються з думкою більшості, тощо.

Яскравими прикладами булінгу є словесні образи,

навмисне неприйняття дитини до колективу, шантаж та навіть побиття.

*Успіхи у навчанні, матеріальні можливості та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводить себе відлюдкувато чи, навпаки, провокативно.*

Частіше за все діти, що цькують інших, вважають, що це смішно і в цьому немає великої проблеми чи трагедії, а також, що дорослі не будуть звертати на це увагу.

## ЯК ВІДРІЗНИТИ БУЛІНГ ТА СВАРКУ МІЖ ДІТЬМИ

Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах.

В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.

Якщо булінг відбувся, він може повторюватися багато разів.

## ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВАШУ ДИТИНУ ПІДДАЮТЬ ЦЬКУВАННЮ

Перше, що треба зрозуміти – діти неохоче розповідають про цькування у школі, а тому не слід думати, що у перший же раз, коли ви питаєте її про це, вона відповість вам чесно. Тому головна порада для батьків – бути більш уважними до проявів булінгу.

Якщо ваша дитина стала замкнутою, вигадує приводи, щоб не йти до школи, перестала вчитись, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не у банальних лінощах. Також до видимих наслідків булінгу відносять розлади сну, втрату апетиту, тривожність, низьку самооцінку. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитись від агресора.

Якщо цькуванню піддають вашу дитину, то обережно почніть з нею розмову. Дайте зрозуміти, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати її у тому, що вона стала жертвою булінгу.

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/подруги.

Також не слід у розмові з дитиною використовувати такі фрази, як “хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе”, “дівчинка не повинна сама захищатись” та інші. Це тільки погіршить ситуацію.

### **ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ**

Перше і найголовніше правило – не тримати це у секреті. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись. Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов’язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також не слід звинувачувати себе у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – йди до класного керівника, вихователя, директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це. Також повідом про ситуацію батьків.

Можна сміливо звернутись до практичного психолога, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

### **ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ**

Якщо цькують твого друга чи подругу, то одразу звернись до дорослих: вчителя, вихователя/ психолога, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов’язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки.

У жодному разі не слід приєднуватись до групи, що цькує, та висміювати проблеми однолітків.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то не проходите повз. Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть вимщати свій біль через знуцання і приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, 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. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

Спробуйте повідомити про булінг людей зі школи, де це відбувається, або батьків дитини.

### **ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ІНШИХ ЦЬКУЄШ ТИ**

Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. Пам’ятай, що булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому, а тому подумай, чи дійсно ти цього прагнеш? Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

### **ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА ЦЬКУЄ ІНШИХ**

В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони, а тому, коли ви дізнались про цькування у школі, не слід забувати про тих, хто ображає. Психологи зауважують, що дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу.

**Відверто поговоріть** з нею 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”. Уважно вислухайте і зосередьтеся на пошуці фактів, а не на своїх припущеннях.

**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”.

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.

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.

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

**Загрози і покарання не спрацюють.** Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

Пам'ятайте, що **агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки.** Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

### **ЯКЕ ПОКАРАННЯ ПЕРЕДБАЧЕНО ЗА ЗНУЩАННЯ?**

- 340–850 грн – моральне чи фізичне насильство, агресія
  - 1700–3400 грн – дії з особливою жорстокістю, повторне порушення
  - 850–1700 грн або виправні роботи строком до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку – приховування вчителем чи директором факту цькування
- Якщо правопорушення вчинили неповнолітні до 16 років, штраф сплачуватимуть батьки



**Успішні**

Діти, у яких добре виходить те, що вони роблять, можуть піддатися знущанням. Часто над ними знущаються, тому що вони отримують багато позитивної уваги з боку однолітків і дорослих.

**Іншої раси**

Іноді діти знущаються з інших, тому що вони іншої раси.

**Ізольовані**

У багатьох жертв знущань, як правило, менше друзів, ніж в інших дітей. Вони можуть бути відкинуті однолітками, виключені з громадських заходів і навіть можуть проводити обід і перерву на самоті.

**З примітним зовнішнім виглядом**

Практично будь-які фізичні характеристики, відмінні або унікальні, можуть привернути увагу кривдників. Жертва може бути невисокого зросту або висока, худорлява або гладка. Може носити окуляри або мати прищі, великий ніс або вуха, які стирчать.

**Хто найчастіше стає жертвою булінгу?****Розумні, цілеспрямовані, творчі**

У школі ці учні намагаються з усіх сил виконувати шкільні завдання. Або вони вчаться дуже швидко та виконують проєкти й завдання швидше, ніж інші учні. Наприклад, обдарованих учнів часто переслідують за відмінну успішність в школі.

**Уразливі**

Діти-інтроверти з тривожним або покірним характером більш схильні до знущань, ніж діти-екстраверти з наполегливим характером. Більшість кривдників хочуть відчувати себе сильними, тому часто вибирають дітей слабших, ніж вони самі.

**З хворобою або інвалідністю**

Кривдники часто переслідують дітей з особливими потребами.

**З релігійними або культурними переконаннями**

Діти нерідко зазнають знущань за їх релігійні переконання, які відрізняються від переконань інших.



**Зупинимо булінг разом STOP**

1. ВИХОВУВАТИ В СОБІ КУЛЬТУРУ СПІЛКУВАННЯ
2. НЕ ЗАЛИШАТИСЬ БАЙДУЖИМ
3. СОЦІАЛЬНИЙ З. СТАН НЕ Є ПРИВОДОМ ДЛЯ ЦЬКУВАННЯ
4. ЗАЗДРІСТЬ - НЕГАТИВНА РИСА ЛЮДИНИ
5. СИЛЬНІШИЙ НЕ ОЗНАЧАЄ РОЗУМНІШИЙ
6. ОСОБИСТИЙ ПРИКЛАД
7. ПОВАЖАТИ ДУМКИ ТА ПОГЛЯДИ ІНШИХ
8. ДОБРОЗВИЧЛИВІСТЬ
9. МИЛОСЕРДЯ
10. ПОВАГА
11. ПІДТРИМКА ОДНЕ ОДНОГО
12. ПОВАГА ПРАВА КОЖНОГО БУТИ САМИМ СОБОЮ ФІЗИЧНИ ВАДИ - НЕ ПРОВИНА ДИТИНИ
13. ГОТОВНІСТЬ ДО ПРИМИРЕННЯ
14. ВИЗНАННЯ СВОЇХ ПОМИЛОК
15. ВМІННЯ ВИБАЧАТИСЬ ТА ВИБАЧАТИ
16. КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ
17. ПРИВЕРНУТИ УВАГУ ДО СЕБЕ МОЖНА ГАРНИМИ ВЧИНКАМИ
18. ПІДВИЩУВАТИ САМООЦІНКУ

**Поради батькам**  
Як розпізнати, що дитина страждає від булінгу у школі?

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

Якщо ви дізнались, що дитину цькують, зверніться за консультацією на Національну дитячу «гарячу» лінію 0 800 500 225 (зі стаціонарних) 116 111 ( з мобільних)

**Brot für die Welt**