

Булінг (цькування) Запобігання та боротьба з булінгом

Роздуми та ідеї
для батьків та вчителів

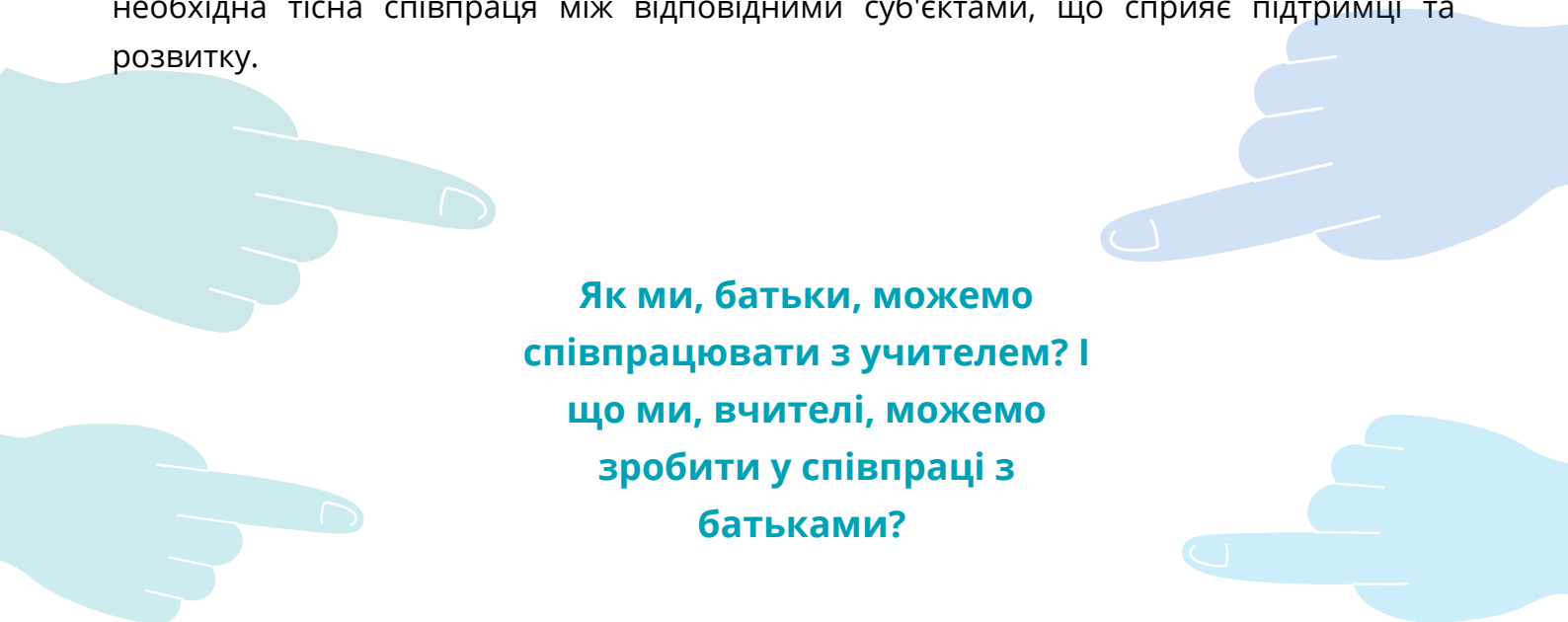


Ми часто чуємо про шкільний булінг і більш серйозні конфлікти в засобах масової інформації, але в повсякденному житті ми також можемо відчувати це на власному досвіді через розповіді наших дітей: коли вони скаржаться, що однокласник знущається над ними або над кимось іншим у класі, завдаючи серйозної емоційної шкоди.

Такі агресивні ситуації можуть викликати сильне напруження: почуття страху або безпорадності може змусити нас, дорослих - як вчителів, так і батьків - завмерти або розсердитися. Ось чому нам потрібна додаткова допомога, щоб знати, що робити і як діяти.

Оптимально - хороші стосунки - ми можемо будувати добру співпрацю, яка вже була перевірена в повсякденних ситуаціях - але протистояння агресії в школі також може стати випробуванням для добрих стосунків. Ось чому важливо працювати над налагодженням доброї співпраці як превентивний захід, у мирному повсякденному житті. Про те, як сприяти налагодженню зв'язків і співпраці між вчителями та батьками, йдеться в цьому документі ПОСИЛАННЯ.

Булінг - це особливий випадок агресії в школах, для уникнення та усунення якої необхідна тісна співпраця між відповідними суб'єктами, що сприяє підтримці та розвитку.



**Як ми, батьки, можемо
співпрацювати з учителем? І
що ми, вчителі, можемо
зробити у співпраці з
батьками?**

У нас часто формується образ ворожості до проблемної сторони, що заважає спокійно розібратися з і без того напруженою ситуацією. Допомагає зосередитись на спільному: **дитині, безпека дітей, яка може бути гарантована загальними стандартами.** Часто ці серйозні проблеми починаються з того, що дитина не дотримувалася норм, поведилася не так, як від неї очікували, і їй потрібно допомогти повернутися на правильний шлях, оскільки ці норми в її інтересах, навіть якщо спочатку їй важко це побачити.

Цією статтею ми хочемо допомогти батькам і вчителям подолати цю напружену ситуацію.

У цьому матеріалі ви можете прочитати про:

1. що таке булінг, як його розпізнати?
2. що ми можемо зробити, щоб запобігти булінгу на рівні школи та класу?
3. як нам, вчителям, поводитися з дітьми в різних ролях на індивідуальному рівні?
4. що ми можемо зробити для наших власних дітей, коли вони залучені до булінгу в різних ролях?
5. які ще корисні матеріали можуть допомогти нам у вирішенні цієї ситуації?

1. Що таке булінг, як його розпізнати?

Що ми називаємо булінгом?

Навмисна, **повторювана поведінка**, спрямована на заподіяння фізичного або психологічного **болю/шкоди неспровокованому учневі**, який не може захистити себе. **Демонстрація** сили для досягнення або демонстрації влади.

Булінг може бути прямим або непрямим. В останньому випадку нападник і жертва не перебувають віч-на-віч під час булінгу. Прикладами є булінг в Інтернеті та булінг у стосунках, коли стосунки жертви та кривдника стають неможливими (наприклад, поширення пліток, заклики до ізоляції). Кібербулінг може бути більш шкідливим та небезпечним, ніж офлайн-булінг, через те, що його важко виявити. (Для отримання додаткової інформації про кібербулінг див. додаткові матеріали в кінці цього огляду). Пряме насильство може бути фізичним (удари), словесним (наприклад, дражнилки), психологічним (наприклад, примус, шантаж), соціальним (наприклад, ізоляція, зневажливе ставлення до людей).

З дослідження ЮНІСЕФ ми знаємо, що 66% учнів зазнавали булінгу (в якості булера та/або жертви булінгу).

Неоднозначні терміни

Шкільний булінг має кілька синонімічних назв, таких як шкільне знуцання, утискання, переслідування, тероризація, моббінг. Між окремими термінами є незначні відмінності в значенні, тому ми надалі використовуватимемо найбільш поширений у науковій літературі термін "булінг".

Що не є булінгом, а що не є булінгом?

Важливо відрізнити булінг від інших шкільних явищ, які на перший погляд можуть здаватися схожими, але потребують зовсім іншого ставлення. До них відносяться:

- **жарти, ігри, веселощі** – якщо ролі взаємозамінні (жартівник і жартівник) і всі щиро сміються, то не обов'язково щось робити.
- **конфлікт** – суперечливі потреби, бажання, думки - не завжди потребує додаткової допомоги дорослих, але ви можете підтримати вирішення, врегулювання конфліктів - це навичка, яку можна розвинути
- **ситуативна агресія** – емоційний розлад, разова, раптова, вербальна або фізична шкідлива поведінка між однолітками - потребує негайного, рішучого припинення, лікування. Агресія також має місце при булінгу, але там вона повторювана, тривала, навіть без емоційного збудження.

Які наслідки:

Булінг має довготривалі, шкідливі наслідки як для жертв, так і для кривдників та свідків. Цей останній аспект важливо підкреслити, оскільки в багатьох випадках більш мовчазні свідки не виявляють видимих ознак, хоча вони також зазнають шкідливого впливу. До них можуть належати.

- Для **кривдника**: девіація, антисоціальний розвиток особистості, діти, які жорстоко поведуться з іншими в дитинстві, більш схильні до вчинення насильницьких дій у подальшому житті (наприклад, на роботі, в сім'ї)
- У випадку жертви: ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), самооцінка, продуктивність, тривога, страх, абстиненція, депресія, самоушкодження, суїцидальні думки або навіть помста, що робить їх агресорами.
- Для свідків: ПТСР, почуття провини

Запобігання булінгу - це складний, довготривалий процес, в якому важливу роль відіграють вчителі/школи та батьки, а також співпраця між ними. Тому далі ми спочатку розглянемо можливі кроки щодо запобігання та подолання булінгу з точки зору школи/вчителя, а потім розглянемо, як ми, батьки, повинні реагувати, якщо наша дитина бере участь у булінгу в тій чи іншій ролі.

2. Що ми можемо зробити для профілактики, думаючи на рівні школи та класу?

Найважливіший спосіб запобігти булінгу - створити спільноту, яка сприймає булінг, є безпечною та дотримується норм. В ідеалі це має ґрунтуватися на загальношкільному, загальноорганізаційному мисленні, що є довготривалим і складним завданням, яке необхідно розробити, впровадити та підтримувати. Наріжні камені цього процесу підсумовані нижче. В кінці цієї публікації наведені додаткові рекомендації та організації, які можуть допомогти в цьому процесі.

Що ми можемо зробити на рівні школи?

- Корисно мати **єдину шкільну профілактичну стратегію та протокол для запобігання** та реагування на булінг: з єдиними **визначеннями, правилами, точними інструкціями** та кроками.
- Варто створити окрему **робочу групу з питань захисту дітей**, якщо є команда, яка відчуває причетність до цього завдання, це означає більшу відданість справі
- Дотримання **правил і стандартів** - це теж процес: слідкуйте за ними під час перерв, навіть залучаючи учнів.
- Створювати привабливі **громадські простори**, де люди можуть легко спілкуватися.
- Побудувати так звану "систему приятелів", яка означає, що старші **учні допомагають і опікуються** своїми молодшими однолітками)
- Залучайте **зацікавлені сторони**, фахівців з підтримки: сім'ю, шкільного психолога, **зовнішню підтримку** (див. більше корисних посилань в кінці цього резюме).



Що ми можемо зробити на рівні класу?

- Встановіть **чіткі правила групи** (визначте прийнятну і неприйнятну поведінку)! Корисно залучити клас до цього процесу з самого початку, щоб вони відчували свою причетність до цих правил, наскільки це можливо.
- Плануйте **спільні заходи**, де учні можуть краще пізнати один одного, налагодити **стосунки та розвинути** почуття "ми". Це можна зробити, наприклад, за допомогою спільних екскурсій, предметних проєктів, а також менших заходів, як-от спільне прикрашання класу чи створення спільних традицій.
- Надавати **можливості для спільного** навчання. Використання різних підходів, таких як метод мозаїки, для вивчення матеріалу допомагає кожному відчувати, що він може додати щось важливе до загального цілого.
- **Давайте розглянемо питання зловживань і подивимось**, які можливості для цього існують, навіть якщо немає поточної ситуації. Її можна обговорити на спеціальному уроці етики, але також корисно, щоб вона стала темою для уроку класного керівника в профілактичному плані. Ви також можете мати уявлення про те, де можна виділити уроки в цій сфері, працюючи над навчальною програмою: наприклад, у драматичному мистецтві, при аналізі літературних текстів (див. "Хлопчики в соборі Святого Павла") або в історії (Друга світова війна).
- Створіть атмосферу, в якій можна **ділитися труднощами**, а дискусійні кола є природним середовищем для обміну позитивним і негативним досвідом.
- **Просвіщайте батьків** з цього питання, проводьте для них презентації на цю тему, діліться ресурсами, такими як ця публікація.

3. Як ми, вчителі, працюємо з дітьми в різних ролях на індивідуальному рівні?

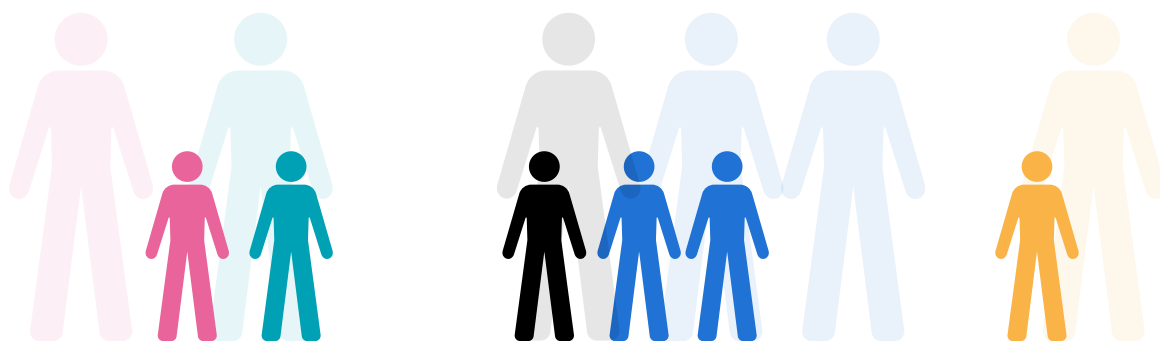
На жаль, незважаючи на всі наші зусилля та сумлінну роботу, булінг все ще може траплятися в будь-якій громаді. Коли він з'являється в класі, це вимагає від нас вивчення та вирішення інциденту за участю всіх, хто до нього причетний.

Як викладач, ви можете зробити наступні кроки в кейс-менеджменті:

- Перш за все, підтримуюча розмова з **жертвою, навіть за допомогою** наставника (наприклад, однокласника)
- **Конфронтаційна розмова** з кривдником за відсутності жертви! У випадку булінгу ніколи не вступайте в конфронтацію між кривдником і жертвою, оскільки це може призвести до подальшого булінгу (наприклад, з метою помсти).
 - Повідомте дитині, що те, що вона зробила, було знуцанням, а знуцання в школі неприпустимі.
 - Наполегливо вимагаємо негайно припинити зловживання
 - Запитайте, що ви зробите, щоб жертва почувалася краще (відновлювальний підхід)
- Дуже важливо провести **подальші дії**, щоб переконатися, що булінг припинився, а якщо ні, то вирішити, які подальші дії необхідні.

Що ми можемо зробити на рівні окремих акторів?

Ситуація булінгу ніколи не стосується лише жертви та кривдника, вона завжди стосується спільноти. Ось чому важливо розуміти передумови та потреби різних суб'єктів і те, як ми можемо підтримати їх у протидії булінгу.



Кривдник

Він є **ініціатором насильства**. Передумовою насильства є неблагополучна спільнота, в якій кривдник є лише одним з акторів.

Він часто потребує допомоги, навіть на рівні соціальних навичок, а також може бути жертвою в інших ситуаціях (в сім'ї, в іншій громаді).

Булінг має бути негайно припинений!



Довгострокова підтримка

- Брак навичок, труднощі з мисленням також можуть бути причиною цього.

У чому полягає складність менталізації? Це означає, що дитина неправильно інтерпретує ситуації, не може приписати наміри іншій стороні, і саме тут їй потрібен розвиток. Ви можете помітити це в повсякденних ситуаціях, наприклад, коли однокласник йде до неї в черзі, де їй важко змінити точку зору і зрозуміти, що інша людина зробила це не навмисно, щоб зробити їй боляче, а через незграбність або тому, що не змогла поміститися інакше.

- Поставте перед фактами, поясніть йому його роль та обов'язки.
- Бажано застосовувати відновлювальний підхід, а не просте покарання, і корисно поставити йому запитання: "Як ти хочеш це виправити?".

Поплічник

Активна участь у **знуцаннях, підтримка кривдника**. На задньому плані: може бути страх стати жертвою булінгу.

Також може бути вразливість і наївність.



Довгострокова підтримка

- Крім того, у нього або неї може бути брак навичок, проблеми з психічними навичками
- Поставте його перед фактами, його власною роллю та обов'язками
- Як і у випадку з кривдником, варто застосувати відновлювальний підхід: "Як ти зможеш це виправити?".

Суб'єкт підтримки

Заохочує кривдника, **висловлює своє схвалення**, але не бере активної не бере активної участі в насильстві.

Він також може побоюватися, що сам стане жертвою насильства.

Його довгострокова **підтримка схожа на підтримку** поплічника, ключовим у його випадку є змусити його усвідомити власну роль і відповідальність у розгортанні подій.



Сторонній

Тримається осторонь від насильства, не стає на чийсь бік.

На задньому плані: хоче триматися осторонь, захищається.

Відіграє ключову роль у запобіганні булінгу. Мета в його випадку - досягти емпатії до жертви і попросити про допомогу, стати активним захисником.



Довгострокова підтримка

- Важливо пояснити різницю між розповіддю та проханням про допомогу
- Спрямуйте його до активної участі
- У його випадку відновлювальний підхід призводить до запитань на кшталт: "Що можна зробити в подібній ситуації, щоб вона не повторилася?"

Захисник

Він не залишає жертву на самоті, він **втручається**.

На задньому плані: мужність, але в той же час це психологічно складна і важка

Переконайтеся, що **він відчуває себе в безпеці**, висловіть

і покажіть нашу вдячність за її хоробрість перед класом, показуючи приклад для інших.



Довгострокова підтримка

- Давайте підтримаємо його, знайдемо йому прихильників у громаді
- Відновлювальний підхід: "Кого ще ви можете залучити в цих ситуаціях? Якої допомоги ви потребуєте?"

Жертва

Жертва насильства. Не бажає звертатися по допомогу через сором чи страх.

Уникайте звинувачення жертви! Висловлюйте співчуття:

"Мені шкода, що тобі зробили боляче / цього не повинно було статися".



Довгострокова підтримка

- Підтримайте заклик про допомогу
- Фізичні та психологічні методи самозахисту можуть допомогти
- Відновлювальний підхід: "Що тобі зараз найбільше потрібно? Хто може тобі допомогти?"

4. Що Ви можете зробити для своєї дитини, якщо вона бере участь у булінгу в різних ролях?

Якщо ваша дитина повідомила про булінг у класі, зверніться по допомогу до класного керівника та шкільного психолога.

Важливо поставитися до цього серйозно, оскільки такі ситуації рідко вирішуються самі собою. Не чекайте, поки це призведе до потенційно серйозних наслідків для жертви!

Коли ми, батьки, повинні запідозрити булінг?

Водночас діти часто навіть не розповідають батькам про те, що їх ображають у школі. Це не обов'язково означає, що ваша дитина вам не довіряє, для мовчання може бути багато причин, наприклад:

- боятися, що однокласники або дорослі, які їх оточують, сприймуть це як "стукацтво";
- боятися, що дорослі їм не повірять;
- боятися, що в школі над ними ще більше знущатимуться, бо булери помстяться їм за те, що вони розповіли про це дорослим (булери часто погрожують це зробити);
- соромляться того, що це відбувається з ними, так, ніби це їхня провина.

Як ми можемо помітити, що нашу дитину " залякують" у школі?

Наступні ознаки вказують на глибинні труднощі:

- Змінюється поведінка, наприклад: стає тихішою, має поганий настрій, замикається у своїй кімнаті;
- Зміни у сні, апетиті, наприклад, дитина майже не їсть або частіше перекушує, особливо у стані стресу;
- Навіть на пряме запитання не може розповісти про позитивні події в школі, не розповідає про своїх однокласників, друзів, наприклад, може розповісти про кумедні чи навіть складні ситуації в класі, але на цьому все закінчується;
- Не хоче йти до школи, багато скаржиться на школу, якимось "саботує початок", може мати фізичні скарги, симптоми хвороби перед школою, наприклад, болить живіт;
- не любить залишатися в школі після уроків, наприклад, на майстер-клас тощо;
- У молодших дітей може спостерігатися регресія до більш ранньої стадії розвитку, наприклад, нічний енурез тощо.

Якщо у вашої дитини постійно спостерігається одна або кілька з перерахованих вище ознак, краще запитати, чи не цькують її в школі, але без зайвої прямоти. У багатьох випадках батьки не знають, як поводитися в таких складних ситуаціях, тому ми пропонуємо відкрито запитати в невимушеній обстановці, наприклад, у вихідний день або під час вечірньої розмови: "Є багато складних історій, я теж хвилююся. Як у тебе справи в школі? Чи знущаються над тобою інші? Чи хтось інший у класі?"

Звичайно, вищезгадані симптоми можуть бути викликані різними типами труднощів. Наш електронний навчальний матеріал, створений у партнерстві з ЮНІСЕФ, містить інформацію про те, що батьки повинні знати про психічне здоров'я. Ви можете підписатися на безкоштовні розділи тут.



Як розмовляти з дитиною, якщо її ображають у школі?

- Скажімо, що булінг, насильство - це неприйнятно, і жертва не винна, якщо це трапляється. Також пояснюємо, що це не "стукацтво", бо якщо над кимось знущаються, він повинен розповісти про це дорослому.
- Ми дякуємо їй за те, що вона довірилася нам і розповіла про те, що сталося, висловлюємо, що ми зворушені і нам дуже шкода, але ми раді, що вона дала нам можливість втрутитися.
- Якщо вона повідомляє про це, просячи допомоги в школі, вказуючи на це, то ми визнаємо її сміливість і її позицію.
- Давайте запевнимо його, що ми будемо працювати разом, щоб знайти вихід із ситуації, що він не самотній у цьому, і що ми скажемо йому, які кроки ми зробимо.

Як поводитися з дитиною, яка поводить жорстоко?

Часто найскладніша ситуація виникає, коли виявляється, що кривдником є наша власна дитина. Переживши сильний переляк, докори сумління і навіть злість від розчарування, варто заспокоїтися і все обдумати. Важливим аспектом є те, що булінг (окрім порушень розвитку, які варто відсіяти) зазвичай ґрунтується на уявному або реальному порушенні власного домінування або становища в суспільстві. Це не завжди є серйозним булінгом, хоча виявити його, звичайно, також важливо.

Діти, які стають булерами, не є злими, вони просто не впевнені у своїй здатності отримати справжнє визнання однолітків і намагаються піднятися над іншими за допомогою цієї шкідливої стратегії, якщо не мають інших засобів. У багатьох випадках вони неправильно розуміють ситуацію і приписують негативні емоції та почуття нейтральним або неоднозначним ситуаціям. Часто їхня впевненість у собі настільки низька, що вони розчаровуються, вважаючи себе абсолютно нікчемними, і, як наслідок, стають агресивними.

Першим кроком є протистояння і спокійне, але чітке припинення такої поведінки. Як батькам, варто також поставити запитання, яке розвиває в наших дітях почуття відшкодування та відповідальності, а саме: "Що ти можеш зробити, щоб виправити те, що ти зробив?".

У довгостроковій перспективі, докопавшись до кореня проблеми, що стоїть за симптомами, можна допомогти дитині - навіть за допомогою професіонала - знайти сфери, які визнаються суспільством як такі, де вона є хорошою або навіть видатною особистістю.

Що ми можемо зробити, як батьки, щоб підтримати нашу дитину, щоб вона була захищеною в школі?

Поговоріть з дитиною про те, що вона може зробити, якщо зіткнеться з булінгом у школі. Це може травмувати, навіть якщо ви були лише свідком. Тому запитайте її, як вона це відчуває. Дайте їй зрозуміти, що, хоча вона не відіграє жодної ролі в тому, що відбувається, ми можемо разом подумати, що вона може зробити, щоб допомогти поліпшити ситуацію.

Відкрито обговоріть наведені нижче пропозиції разом. Давайте обговоримо, які рішення здаються йому найкращими, а також те, чи відчуває він тривогу або невпевненість щодо якоїсь поведінки.

- Подумайте, як би ви почувалися на місці жертви і як би ви хотіли, щоб з вами поводитися!
- Поважай відмінності інших! Не суди когось за те, що він виглядає інакше або піклується про когось іншого!
- Не приєднуйся до знущань! Навіть якщо ти просто стоїш і дивишся або смієшся, ти заохочуєш булінг і даєш кривднику аудиторію. Зверніть на це увагу своїх друзів.
- Дбайте насамперед про власну безпеку, ви нікому не допомагаєте, ставлячи себе в небезпечну ситуацію! Використовуйте безпечні способи допомоги та втручання:
 - Завжди повідомляйте дорослим про будь-яке насильство, яке ви бачите офлайн чи онлайн!
 - Візьміть жертву під свою опіку!
 - Якщо вона здається самотньою, підійдіть до неї і запитайте, чи можете ви посидіти з нею. Діти рідше стають мішенями, якщо вони перебувають у групі або в компанії з кимось іншим.
 - Запропонуйте свою дружбу! Дайте жертві зрозуміти, що ви розумієте, через що вона проходить. Це можна зробити, просто запитавши, чи все з нею гаразд, і давши їй зрозуміти, що ви поруч, якщо їй потрібно поговорити.

5. Які ще корисні речовини можуть допомогти впоратися з цією ситуацією?

Для дітей, батьків, вчителів: Що це таке, що з цим робити, як допомогти.

[БУЛІНГ: ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ, ВЧИТЕЛІВ ТА ДІТЕЙ \(edu.vn.ua\)](http://edu.vn.ua)

ЮНІСЕФ: stopbullying.com (українською мовою). Окремо для школярів і дорослих - відео, поради, ситуація в Україні

[Що таке булінг \(stopbullying.com.ua\)](http://stopbullying.com.ua)

Матеріали для завантаження:

- Як допомогти дитині, якщо вона стала жертвою: [01 \(stopbullying.com.ua\)](http://stopbullying.com.ua)
- Що робити, якщо моя дитина - агресор: [02 \(stopbullying.com.ua\)](http://stopbullying.com.ua)
- Як допомогти, якщо тебе цькують в Інтернеті: [03 \(stopbullying.com.ua\)](http://stopbullying.com.ua)

Відеоконтент:

Підсумкове відео:

[Що таке булінг, як він виглядає і як можна спробувати його позбутися? Відео та безкоштовна презентація від НУШ \(youtube.com\)](http://youtube.com)

Відео про булінг в Інтернеті та як його позбутися:

[Кібербулінг. Як я став ще більшою жертвою | Денис Сполітак \(youtube.com\)](http://youtube.com)

10 друзів кібербулінгу:

[10 друзів кібербулінгу \(youtube.com\)](http://youtube.com)

Як забезпечити дитину в інтернеті. "Гаппі і суперсила":

["Гаппі і суперсила", мультфільм про безпеку дітей в Інтернеті \(youtube.com\)](http://youtube.com)

Як розпізнати та зупинити булінг у школі:

[Як розпізнати і зупинити булінг у школі \(youtube.com\)](http://youtube.com)

Давайте працювати разом, щоб зробити шкільне життя більш мирним!

Ви також можете знайти нас тут:

Сайт Sulinyugi
Sulinyugi Facebook
Sulinyugi Instagram

Ця публікація підготовлена в рамках проекту "Західна співпраця" у партнерстві з Регіональним представництвом Агентства ООН у справах біженців в Угорщині (ЮНІСЕФ). Матеріали, зміст та погляди, висловлені в цій публікації, належать експертам, залученим до проекту, і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

Іконки та зображення з Canva.