



Булінг – це відносно новий термін для пересічного громадянина, зміст якого кожен із нас не просто знає, а в більшості випадків стикався з цим явищем у дитинстві. "Булінг" – це агресивна поведінка щодо окремої особи або групи, з метою приниження, домінування, фізичного чи психологічного самоствердження.

Булінг може проявлятися у вигляді психологічного тиску (образи, приниження, погрози, ігнорування тощо) та фізичних знущань (удари, поштовхи, принизливий фізичний контакт, побиття та інше). Не рідко фізичний і психологічний тиск об'єднуються.

Від булінгу страждають і агресори, і жертви. Всі вони переживають емоційні проблеми, не вміють будувати стосунки з людьми, мають проблеми психо-емоційного розвитку. Вони потребуватимуть підтримки дорослих, які б допомогли їм розвинути здорові відношення з людьми не лише у школі, але й протягом усього їх подальшого життя.

Як зрозуміти, що ваша дитина піддається булінгу?

Якщо зовнішніх проявів немає або вони неоднозначні, зверніть увагу на дев'ять найпоширеніших ознак:

1. У дитини мало або взагалі немає друзів, з якими вона проводить час.
2. Боїться ходити до школи або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт).
3. Ходить до школи довгим «нелогічним» шляхом.
4. Втрачає інтерес до навчання або раптом починає погано вчитися.
5. Приходить додому сумна, похмура, зі сльозами.
6. Постійно відмовляється йти до школи, посиляючись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття.
7. Має розлади сну або часті погані сни.
8. Втрачає апетит, проявляє тривожність, страждає від низької самооцінки.
9. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитися від агресора.

Як допомогти дитині, якщо вона піддається булінгу?

Іноді діти стають жертвами булінгу. Вони соромляться про це говорити і часто звинувачують себе. Можуть відчувати себе безпорадними та вважати, що з ними щось не так. Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

1. У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
2. Дайте відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
3. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
4. Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
5. Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
6. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
7. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між "пліткуванням" та "підкуванням" про своє життя чи життя друга/однокласника.

8. Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
 9. Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.
 10. Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.
 11. Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.
 12. Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.
 13. Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
 14. Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.
- Пам'ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних! Не варто забувати, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скорегувати свою поведінку.

Як діти-агресори ставляться до булінгу?

Діти, які булять, не до кінця розуміють, якої шкоди та страждань завдають. Булери вважають смішними знущання над слабшою дитиною, а зустрічаючи схвалення зі сторони друзів-спостерігачів, відчують себе сильними та дуже "крутими".

Деякі діти булять, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть вимщати свій біль через знущання 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.

Як зрозуміти, що дитина є жертвою булінгу

- Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до школи або ж можуть плакати, вигадувати хворобу у шкільні дні.
- Вони не беруть участь у спільній класній діяльності, соціальних заходах.
- Часто у дитини змінюється поведінка: вона усамітнюється, поводить себе незвичайно.
- Дитина починає губити гроші або речі, приходять додому у порваному одязі чи з поламаними речами. Коли ви її запитаете, що трапилося - не можуть реалістично пояснити.
- Може почати говорити про те, що кине школу, пропускає заходи, в яких приймають участь інші учні.
- Відсутність контакту з однолітками: немає друзів, зідзвонювань, не ведеться переписка у соцмережах, похід до школи і повернення звідти наодинці, немає у кого запитати домашнє завдання.
- Психосоматичні ознаки: часті хвороби, наприклад, ломота в тілі, болі в животі, вірусні інфекції.
- Обмальовані руки або специфічні малюнки на полях у зошиті.
- Бажання йти до школи іншою дорогою, аніж та, якою йдуть усі інші діти.

Скільки дітей страждають від булінгу

За статистикою, 80% українських дітей піддаються цькуванню, навіть не усвідомлюючи цього. В усіх соціальних системах завжди є лідер, середня група і так званий «вигнанець».

У початковій школі діти ще не займаються жорстким булінгом, але вже можуть бути непривітними до інших. Щойно вчитель починає вибудовувати систему конкуренції та пріоритетів — діти починають один одного травити. А справжній булінг почнеться у середній школі — з 10-11 років — вік входження у підліткову кризу.

Обов'язок шкільного психолога, вчителя — виявити лідера, схильного ініціювати цькування інших проводити, вести з ним дружні бесіди, виробляючи толерантність.

Чому діти стають жертвами булінгу

Психологи визначають декілька основних причин:

- **Занижена самооцінка.** Навіть якщо дитина виявляє її через нарцисизм, надмірну відкритість, зверхність.
- **Домашня атмосфера.** Дуже часто жертвами булінгу стають діти, яких вдома принижують, знецінюють, ображають. Або є родини, де дитину звикли жаліти - нещасна, хвора, росте без батька...Школа і садок — каталізатор домашніх проблем. Тож, якщо дитина звикла отримати більше уваги до себе, поблажливість батьків, коли вона бідна й нещасна, то вона буде створювати навколо себе таку ж атмосферу і в школі.
- **Атмосфера в класі.** Бувають колективи, створені самостійно або руками вчителя, в яких є дитина-агресор. Вона свідомо шукає слабшого, використовує його як грушу для биття, вирівнюючи свій психологічний стан.

Булінг в цифрах

За дослідженнями [UNISEF](#), 40% дітей ні з ким, зокрема і з батьками, не діляться своїми проблемами. Сором'язливі та спокійні діти стають жертвами булінгу **вдвічі** частіше за однолітків, які відкриті до спілкування. Більшість дітей ображають за те, що вони одягнуті не так, як інші, говорять або поведуться не так, як основна група.

44% дітей, якщо стають свідками булінгу, просто спостерігають, оскільки бояться за себе.

Що робити батькам

- У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
- Дайте відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
- Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
- Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
- Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
- Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
- 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/однокласника.
- Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
- Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.
- Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.
- Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.

- Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.
- Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
- Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

Що робити вчителям

Завдання вчителів - відслідковувати ситуацію в класі. Спеціалісти-конфліктологи пропонують дуже корисне завдання, яке допомагає визначити, чи є в колективі діти, які перебувають в ситуації жертви.

Перед початком уроків попросіть кожну дитину на аркуші паперу написати прізвища чотирьох дітей, з якими вона хоче сидіти поруч за партою. А також прізвище того, кого вона вважає своїм найкращим другом. Коли вчитель проаналізує результати, то легко помітить, кого з дітей «забули», не згадали зовсім.

Цей метод має назву «розстановка сил». Завдяки йому можна дослідити комунікацію в колективі й дізнатися, хто в класі жертва, хто агресор, хто є неформальним лідером, а від кого відвернулися однолітки.

Як допомогти дитині-агресору

Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу. Якщо ваша дитина - агресор, радимо:

- Відверто поговоріть з дитиною 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 дитину і зосередьтеся на пошуку 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 переслідуваннями 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.
- Діти, які булять, заперечують це так довго, як тільки можуть. 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.
- Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

Чому важливо вчасно відреагувати

Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, та має деструктивні наслідки в майбутньому житті.

Ті, хто піддаються булінгу:

- втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому мають перебувати щодня;
- відчувають безпорадність і страх від постійної загрози. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, пригнічує імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань;
- втрачають повагу до себе. Страх та невпевненість руйнують здатність до формування та підтримки стосунків з однолітками, що призводить до відчуття самотності;
- втрачають інтерес до різних форм активності та не можуть нормально навчатися. У деяких випадках можна простежити зв'язок між потерпанням від булінгу та розладами харчуванням (анорексії та булімії), емоційної сфери (депресіями та суїцидальною поведінкою).

Ті, хто булять:

- частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони;
- частіше беруть участь у бійках, причетні у вандалізмі, залучаються до ранніх статевих стосунків, мають досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин.

Ті, хто вимушені спостерігати:

- часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту: втрутитись у ситуацію булінгу чи ж залишитись осторонь;
- потерпають від депресивних станів чи перезбудження, намагаються менше відвідувати школу.

Навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.

Дітям

Лінія працює по буднях з 12.00 до 16.00.

0 800 500 225

безкоштовно зі стаціонарного

116 111

безкоштовно з мобільного

Батькам

Лінія допомоги батькам дітей, які постраждали від булінгу

116 000

безкоштовно з мобільного

Чому в Україні так багато випадків булінгу?

Булінгу можуть піддаватися будь-які жінки та чоловіки, незалежно від віку. Проте найбільш розповсюджений булінг серед школярів. Цькування однокласників за зовнішність, регулярне вимагання грошей та побиття – ось класична картина булінгу у школах.

Звичайно, що булінг є один із різновидів насильства. Причини його поширення випадків булінгу в Україні лежать глибоко, починаючи від норм суспільства, закінчуючи вихованням окремої особистості. Та спробуємо **виділити основні:**

- **Неуважність батьків та проблеми у вихованні**
- **Психологічні зрушення у кривдників**
- **Неефективність або відсутність законів та форм покарань**

Булінг доволі небезпечний, адже його наслідки можуть відобразитись як у фізичному плані (тут зрозуміло), так у психологічному (тривожність, агресія, апатія, закритість, які можуть перерости у серйозну проблему).

Чи ефективний новий Закон про цькування?



Законопроект визначає «булінг» як «моральне або фізичне насильство, агресію у будь-якій формі або будь-які інші дії, вчинені з метою викликати страх, тривогу, підпорядкувати особу своїм інтересам, що мають ознаки свідомого жорстокого ставлення».

Нова стаття закону передбачає **адміністративну відповідальність за булінг** (зокрема, говориться про булінг у школах) – це штраф або громадські роботи. Для боротьби з булінгом у школах виробили чіткий **алгоритм дій**, які є необхідними, якщо дитина стала жертвою.

Закон про булінг насправді є дуже важливим. Адже раніше, якщо правопорушення не підпадало під Кримінальний кодекс, тобто постраждалому не завдали тілесних ушкоджень, – покарати винних за цькування було важко. Нова стаття робить це можливим, хоча б в адміністративній площині.

Так, Заступниця міністра юстиції **Іванна Смачило** відзначила, що від початку введення закону, **в Україні ухвалено понад 90 судових рішень щодо булінгу:**

“Ми не прагнемо до збільшення рішень суду. Прагнемо, щоб адміністрації шкіл включалися до цього процесу, і працювали над створенням здорової атмосфери в закладах освіти. Покарання, притягнення до відповідальності — це останнє, до чого слід звертатися”

Як бачимо, новий закон і справді змінює ставлення суспільства до проблеми булінгу і, щонайголовніше, – вводить це поняття у Кримінальний кодекс. Проте тут виникають **декілька проблемних питань.** По-перше, наскільки ефективним буде новий закон і надалі, адже зафіксувати чи розпізнати факт булінгу вкрай важко. По-друге, Закон про цькування обмежується тільки підлітків і цькування у школі, а як бути із решта випадків булінгу? Питання залишаються відкритими.

Як інформація може протистояти булінгу?

Новий закон, про який ми вже говорили містить в собі ще один важливий момент – **впровадження обов'язкової інформативної та просвітницької діяльності про булінг**. Школи зобов'язані робити систематичні превентивні, роз'яснювальні заходи, лекції, флешмоби.

Ми маємо розуміти, що **інформаційно-просвітницька діяльність** – це не тільки місія шкіл, але й інших установ та кожної людини зокрема. Ми маємо говорити про булінг, заявляти про методи його попередження та привертати увагу громадськості до цього.

ВОЗ вважає булінг загрозою здоров'ю всіх, хто в нього залучений: і жертв, і кривдників, і навіть тих, хто просто спостерігає за ситуацією, не втручаючись в неї.

Цікаво, що зрушення у цьому ключі вже відбуваються. Так, на даний момент існують різноманітні **рухи, які привертають увагу громадськості до проблем булінгу** (**#DefyTheName, #MeToo та #TimesUp**). Такі кампанії підтримують всесвітню боротьбу із різними формами насильства як щодо дітей, так і у відношенні до жінок та сприяють просуванню жіночих прав у світі.

– Як зупинити булінг дитини?

– Якщо хтось з батьків вважає, що дитина піддається цькуванню, тоді рекомендується негайно прийти в школу до класного керівника/ці і повідомити йому, що Вашу дитину цькують. Саме з цими словами. Щоправда, далеко не всі педагоги захочуть розвивати цю тему і спробують пояснити Вам, що Ваш син або Ваша дочка просто не користується популярністю у однокласників. Тут важливо самим батькам чітко розуміти різницю в тому, що далеко не кожна дитина повинна прагнути бути «Зіркою», але безпека в класі необхідна будь-якому, і чітко доносити цю думку до педагога.



Дані: ЮНІСЕФ за 2017 рік

Дуже часто швидка реакція і поява батьків перед задираннями здатні зупинити ситуацію булінгу, тому що вона трапляється там, де є дорослий, який дозволяє такій ситуації відбуватись. Якщо педагог почує батьків і чітко дасть зрозуміти класу, що подібне явище неприпустиме, тоді будь-які прояви цькування погасяться досить швидко. Якщо переговори з педагогом не принесли бажаних результатів, варто згадати, що в школі існують завучі, директор. Порада в цьому випадку досить непсихологічна – діяти максимально бюрократично. **Ваша мета, як мати чи батька – захистити дитину**. У запущеному випадку є сенс перевести дитину в іншу школу, клас або на домашнє навчання. Крім вищесказаного варто вчити дітей антиманіпулятивній поведінці, щоб в подальшому вона відчувала себе впевненіше.

– Як розпізнати, що дитина стала ініціатором цькування?

– Найчастіше суб'єктами булінгу стають діти, котрі піддаються насильству в сім'ї, а також ті, що пережили психотравмуючі моменти в минулому (наприклад, самі є колишніми жертвами цькування). Такі діти, швидше за все, постараються відігратися на своїх однокласниках. Але трапляється, що буллер володіє високою самооцінкою в сукупності зі зниженою емпатією. І він цілком усвідомлює свої дії. Такій дитині необхідні жорсткі кордони і зрозуміла перспектива невідворотності наслідків її дій.

Що робити в такому випадку?

– Якщо мати чи батько дізнається, що його дитина є агресором, тоді є сенс з'ясувати причини її поведінки. І вже в залежності від цього – або відправити її, наприклад, в спортивну секцію, де вона могла би виявляти свої лідерські якості без шкоди для психологічного/фізичного здоров'я інших, або приготуватися до **сімейної терапії**, а також пояснити ступінь юридичної відповідальності за свою поведінку. Часто потрібно і те, і інше.