

Протидія булінгу



Останніми роками визнано поширення в освітній практиці такого явища, як булінг. Це соціальна проблема всього світу протягом останніх ста років.



Булінг (bullying, від англ. bully — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Фізичний булінг — умисні штовхання, стусани, удари, нанесення побоїв, тілесних ушкоджень та ін. Сексуальний булінг (неприйнятні дії сексуального характеру).

Психологічний булінг — насильство, пов'язане з дією на психіку, що наносить психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість. До цієї форми булінгу можна віднести:

- вербальний булінг, де знаряддям слугує голос (образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, дражніння, зведення наклепів, поширення образливих чуток та ін.);

- образливі жести або дії (наприклад, плювки в жертву або в її напрямку);
- залякування (використання агресивної мови тіла й інтонації голосу для змушення дитини робити чи не робити щось);
- ізоляція (жертва навмисно ізолюється, виганяється чи ігнорується частиною або всією групою);
- вимагання (у дитини вимагають гроші, їжу, інші речі, примушують щось вкрасти);
- пошкодження та інші дії з майном (пошкодження, викрадення, заховання особистих речей жертви);

Кібербулінг - виявляється в цькуванні за допомогою мобільних телефонів, Інтернету та інших електронних пристроїв. Переслідування по телефону в соціальних мережах або надіслання образ на електронну адресу. Сюди входить зйомка і викладання непривабливого відео, фото в загальний доступ.



Як реагувати на цькування?

Звертатися по допомогу до дорослих — викладачів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна в будь-якому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Як впоратися з ситуацією самостійно?

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.

- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
- Не вступаєте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

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 коледжу або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт).
3. Ходить до коледжу 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 коледжу, посилаючись 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, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитися від агресора.



Що можуть зробити батьки?

Багато дітей соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу. Проте якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, то скажіть їй:

- Я тобі вірю (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю на її боці).
- Мені шкода, що з тобою це сталося (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).
- Це не твоя провина (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).
- Таке може трапитися з кожним (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи той момент свого життя).
- Добре, що ти сказав мені про це (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу).
- Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчутти захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самостійно, зверніться до класного керівника, завуча або директора закладу.

Реакція дорослих на булінг.

Швидка та доречна реакція дорослих (батьків і викладачів) на ситуацію булінгу повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля не прийнятне. Саме тому, як тільки ви побачили або дізналися про булінг:

- Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.
- Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми. Краще вести розмову наодинці, або в малих групах.
- Уникайте слів жертва чи агресор — це призводить до стигматизації.
- Не намагайтеся ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви закріплюєте поведінку жертви.
- Пояснюйте, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.
- Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.
- Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.

- Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтесь до них. Знайте їхніх друзів, запитуйте про школу, розумійте їхні проблеми.
- Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям здружитися і попередити схильність до булінгу.
- Показуйте приклад ставлення до інших із добротою та повагою.

Що можуть зробити викладачі?

Для успішної боротьби з насильством:

- Усі учасники освітнього процесу мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у закладі є неприйнятними.
- Спільно з студентами мають бути вироблені правила поведінки у групі. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.
- Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок дитини і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.
- Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Студентам важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.
- Аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося.
- Студентам треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити дитину, яка потерпає від знущання, якщо треба, покликати на допомогу дорослих.
- Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб діти не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати студентам підтримку і конфіденційність, бути тактовними.

Додаткова інформація:

Ми всі можемо допомогти...

Стоп

шкільний

терор

Хто і як відповідатиме за булінг в Україні?



Корисні посилання щодо допомоги у разі кібербулінгу

1. Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді за номерами: 0 800 500 225 або 116 111.
2. Поліція (кіберполіція) за номером 102 (повідомити про кібербулінг).
3. Чат-бот Stop Sexting (якщо шантажують в Інтернеті і вимагають контент сексуального характеру).
4. Youtube.com/Stop Sexting Ukraine.
5. Інтернет-платформа «Бийся як дівчина» (https://www.instagram.com/flg_ua/).
6. База даних жіночих організацій (<http://portal.uwf.org.ua/>).
7. Організація ЮрФем (доступна та якісна правова допомога в Україні) (<http://jurfem.com.ua/en/home-page-2/>).
8. Організація Teenenergizer – консультації за принципом «рівний-рівному» або з психологом безкоштовно і конфіденційно (<https://teenergizer.org/consultations>).