****

**На що звернути увагу батькам**

Зазвичай, діти тримають образи в собі, не показують свій страх чи біль. Тому батькам варто звернути увагу на деякі факти:

*Іграшки*

Якщо ви помітили, що дитина приносить із школи поламані іграшки – поговоріть із нею. Потрібно встановити причину – чи це була випадковість під час гри, чи хтось зламав їх навмисно.

*Рюкзак*

Рюкзак – порваний, брудний чи взагалі зі сміттям всередині – це вже тривожний “дзвіночок” для батьків. Така поведінка однолітків дитини є проявом агресії та спробою приниження.

*Соціальні мережі*

Зараз майже кожна дитина має телефон із доступом в інтернет, тому булінг набув нової форми – кібербулінг. Звичайно, влазити в особистий простір дитини не варто, але слідкувати за її сторінками – можна.

*Зошити та підручники*

Підлітки люблять робити “западлянки” – розлити чорнила у зошит чи вирвати декілька цінних сторінок, але не кожна дитина може себе відстояти.

*Зовнішність*

Жуйку з одягу вивести важко, а з волосся – лише якщо обстригти пасмо. Кривдники це знають, тому й намагаються “вдарити” по самооцінці.

*Одяг*

“Ненароком” вилитий на білу блузку сік чи обмазаний крейдою піджак – це не дитячі жарти, а прояв агресії.

*Відео у соцмережах*

Якщо ви випадково натрапили на відео, де над вашою дитиною знущаються, не сваріть її. Вона у цьому не винна, і нараз потребує вашої підтримки та прояву захисту.

*Синці та подряпини*

Батьки, які піклуються про свою дитину, не зможуть цього пропустити. Булери перейшли у наступ. Поспілкуйтеся з дитиною, а також із класним керівником.

Тему булінгу порушила у своєму відеокліпі на пісню “Крила” українська співачка Анастасія Приходько.

**Що робити, якщо вас булять**

*Не мовчати*

Розповісти про ситуацію батькам, бабусі чи дідусю, подрузі чи другу. У жодному разі ти не будеш “стукачем”. Ти не повинен залишатись із проблемою наодинці.

*Попроси допомоги*

Мотиваційний тренер Нік Вуйчич якось заявив, що просити допомогу можна і треба.

Не звинувачуй себе та не виправдовуй інших

Ти – людина і маєш право мислити і діяти на власний розсуд. Ніхто не може змушувати тебе щось робити, або втручатися в особистий простір.

*Сходи до шкільного психолога чи соціального педагога*

Ніхто не зрозуміє тебе краще. У них в кабінеті ти можеш розповісти все, що тебе тривожить. Ніхто цього більше знати не буде.

Звернися до старших у разі небезпеки

Якщо тобі погрожують, обов’язково скажи батькам чи адміністрації школи.

Як одна американська школярка перемогла булінг

Наталі Гемптон очікувала від нової приватної школи для дівчат отримати багато знайомств, зав’язати нову дружбу та провчитися у закладі до випуску. Проте нічого з цього не відбулося. Вже у перші тижні дівчата почали насміхатися з Наталі, ігнорувати під час обіду, сипати образами. Через деякий час все лише погіршилося – однокласниці підстерегли її у коридорі, відібрали ноутбук та дуже побили дівчину.

Наталі Гемптон – активістка у боротьбі з булінгом. Останньою краплею терпіння була ситуація, коли Наталі працювала у парі з іншою дівчиною і отримала кращу оцінку. Та схопила у руки ножиці і кричала, що ледь стримується, аби не перерізати Наталі горло.

Згодом жертва булінгу перевелася в іншу школу і все налагодилось. У перший же день до дівчини підійшов хлопчик і запропонував допомогу. Це її дуже вразило і надихнуло. Коли вона бачила якогось самітника у шкільній їдальні, то запрошувала його за свій стіл. Ця ідея вилилась у розробку мобільного додатку “Sit With Us” (“Сідай з нами”).

“Так діти, які не знають, куди їм подітися на обіді, можуть знайти ваш столик у додатку, прийти до нього та не боятись відмови”, – коментує Наталі.

Також вона зазначає, що не обов’язково завантажувати додаток, можна просто дотримуватися такого принципу. Через булінг та соціальну ізоляцію одна дівчинка думала про самогубство, але така ініціатива Хемптон врятувала її.

**Булінг – це ситуація, яка може статися з кожним. Головне – не бути байдужим, ні батькам, ні однокласникам.**

**Про булінг**

|  |
| --- |
|   |
|   | [Булінґ](http://llt.multycourse.com.ua/ru/glossary/165) (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» — задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини. |   |
|   |

Прикметною ознакою булінґу є довготривале «відторгнення» дитини її соціальним оточенням.

Найчастіше булінґ відбувається в таких місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його нема. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знущанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти її на шляху до дому. Навіть удома жертву булінґу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

**Булінг в Україні**

За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінґу в школі, потерпав від принижень і глузувань: 10 % – регулярно (раз на тиждень і частіше); 55 % – частково піддаються знущанню з боку однокласників; 26 % – батьків вважають своїх дітей жертвами булінґу.

**Жертви й ініціатори булінгу**

Практично в кожному класі є учні, які стають об’єктами глузувань та знущань, а також агресори, які є ініціаторами булінґу.

Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях.

Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінґу вибирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність. Найчастіше жертвами булінґу стають діти, які мають:

* фізичні вади – носять окуляри, погано чують, мають порушення опорно- рухового апарату, фізично слабкі;
* особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;
* особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;
* недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
* страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
* відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
* деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
* знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
* високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
* слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

За даними U-Report, 49 % підтвердили, що вони піддавалися булінґу, а саме через: зовнішність, стать, орієнтацію, етнічну належність.

**Форми та види булінґу**

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими формами булінґу є:

* словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
* образливі жести або дії, наприклад, плювки;
* залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
* ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
* вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.
* фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
* приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

Види булінґу можна об’єднати у групи словесного (вербального), фізичного, соціального (емоційного) й електронного (кібербулінґ) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

70 % знущань відбуваються словесно: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання та ін. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, однак образи безслідно не зникають для «об’єкта» приниження.

Фізичне насильство найбільш помітне, однак становить менше третини випадків булінґу (нанесення ударів, штовхання, підніжки, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.).

Найскладніше зовні помітити соціальне знущання — систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

Нині набирає обертів кібербулінґ. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

**Наслідки шкільного насилля**

Жертви булінґу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінґ вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

* неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
* негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;
* неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
* девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

**Як реагувати на цькування**

Молодші школярі мають неодмінно звертатися по допомогу до дорослих — учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Старші діти, підлітки можуть спробувати самостійно впоратись із деякими ситуаціями. Психологами було розроблено кілька порад для них.

*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 вступайте 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.

**Що можуть зробити батьки**

Багато учнів соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінґу.

Проте якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінґу, 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 відчути захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самостійно, зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію, до завуча або директора школи. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво навчального закладу несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини.

Якщо вчителі та адміністрація не розв’язали проблему, не варто зволікати із написанням відповідної заяви до поліції.

**Що можуть зробити вчителі**

У школі вирішальна роль у боротьбі з булінґом належить учителям. Проте впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій. Для успішної боротьби з насильством у школі:

* Усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у школі є неприйнятними.
* Кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в дусі миру має бути включено до шкільної програми.
* Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила. Правила мають бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.
* Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.
* Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням 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. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.
* Залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході.
* Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і , якщо треба, покликати на допомогу дорослих.
* Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.
* Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв’язання конфліктів.

**Навчання навичок протидії булінґу в школі**

Насильство у школі – буденна реальність для багатьох людей в усьому світі. Переслідування, знущання, погрози онлайн, образи – все це негативно впливає на школяра та його успіхи в навчанні. Що стоїть за насильством у школах і що можна зробити, аби зупинити його, учні можуть дізнатися на тренінгах, які проводять на уроках основ здоров’я або у старшій школі на виховних годинах.

Нижче наведено тренінги, що їх проводять за чинною програмою предмета «Основи здоров’я» для учнів 1-9 класів. Ознайомлення з цими тренінгами важливе для розуміння того, яким чином досягається набуття життєвих навичок у рамках освітнього процесу.

***Тренінги для початкової школи***

*4 клас*

[**Тренінг 4. Як відстояти себе.**](http://llt.multycourse.com.ua/public_html/files_uploaded/files/4%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81_%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%202_%20%D0%AF%D0%BA%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D1%82%D0%B8%20%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5%281%29.pdf)Діти демонструють уміння говорити «ні» на пропозиції однолітків, називають способи протистояння насиллю у своєму середовищі, наводять приклади позитивного та негативного впливу однолітків.

***Тренінги для основної та старшої школи***

*5 клас*

[**Тренінг 7. Спілкування з однолітками.**](http://llt.multycourse.com.ua/public_html/files_uploaded/files/5%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81_%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%207_%20%D0%A1%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8%282%29.pdf) Учні розвивають навички рівноправного спілкування з однолітками, вчаться розпізнавати ознаки дружнього й недружнього спілкування, протидіяти проявам агресії у своєму середовищі, захищати друзів від кривдників, звертатися по допомогу в критичних ситуаціях.

*6 клас*

[**Тренінг 3. Як протистояти тиску однолітків.**](http://llt.multycourse.com.ua/public_html/files_uploaded/files/6%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81_%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%203_%20%D0%AF%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B4%D1%96%D1%8F%D1%82%D0%B8%20%D1%82%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D1%96%D0%B2%281%29.pdf)У ході заняття учні вчаться розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм, демонструють уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії.

[**Тренінг 10. Підліткові компанії.**](http://llt.multycourse.com.ua/public_html/files_uploaded/files/6%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81_%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%2010_%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%96%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%97.pdf)Учні вивчають ознаки дружніх, недружніх, небезпечних компаній. Демонструють здатність припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.

*8 клас*

[**Тренінг 3. Стоп булінг.**](http://llt.multycourse.com.ua/public_html/files_uploaded/files/8%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81_%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%203_%20%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BF%20%D0%B1%D1%83%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B3.pdf)Розвивають навички співчутливого ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги. Вчаться розрізняти булінґ і піддражнювання, розробляють стратегії подолання булінґу

[**Тренінг 4. Безпека спілкування у мережі Інтернет.**](http://llt.multycourse.com.ua/public_html/files_uploaded/files/8%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81_%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%204_%20%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D1%96.pdf)Учні усвідомлюють відмінності між поняттями «булінґ» і «кібербулінґ», демонструють навички в умінні захищати персональні дані, уникати ризикованої поведінки в мережі Інтернет.

**Список використаних джерел:**

1. Глобальне опитування про булінг [Електронний ресурс] // ЮНІСЕФ – Режим доступу до ресурсу: http://www.unicef.org/ukraine/ukr/infographicbullying-upd.pdf
2. ЮНЕСКО. Как остановить насилие в школе. Пособие для учителей. – 2011 г.
3. Воронцова Т. В. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров’я» (основна і старша школа) [Електронний ресурс] / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко та ін.—К.: Алатон, 2017. – Режим доступу до ресурсу: https://drive.google.com/drive/folders/0Bzt9FAqrO9WcLXZwZVlJaFBCS3c.