

Як припинити третирування дитини у ліцеї та допомогти їй?

1. Перш за все необхідно вдома ліквідувати атмосферу, що сприяє перетворенню дитини на «жертву». Ніякої надмірної опіки чи, навпаки деспотизму, покарань та побиття за провину.

2. Окрім того необхідно обов'язково питати дитину, як справи у неї у навчальному закладі, маючи на увазі не тільки оцінки, а й відносини з однокласниками. Обережно задавайте питання, оскільки цькування може бути не тільки відкритим, а й прихованим, пасивним, наприклад: небажання сидіти за однією партою, грати в одній команді, ігнорування тощо. Якщо ви відчули певні негаразди, поговоріть з дитиною та її класним керівником.

3. Якщо булінг уже відбувся, зважте його масштаби. Якщо це проблема між двома дітьми, яка може бути залагоджена власними силами, краще надати дитині можливість самостійно розібратись та навчитись відстоювати власні інтереси.

4. Якщо ж третирування набуло вже великих розмірів, проаналізуйте разом з дитиною, чи зможе вона сама захистити себе та відновити свій авторитет у класі. Наприклад, якщо дитину drahnnyat 3-za nadmirnoyi vagi varto zapysaty ii u sportyvnu sektsiyu.

5. Якщо ваша дитина дуже скромна та невпевнена у собі – допоможіть їй стати більш впевненою, адже підвищення самооцінки робить людину більш врівноваженою та терпимою до цькувань оточуючих. З'ясуйте, які гуртки відвідують її однокласники, чим займаються у позаурочний час. Можливо вашій дитині теж захочеться відвідувати якусь із цих секцій, у результаті чого вона зможе встановити контакт з деякими однокласниками. Заохочуйте дитину до активної участі у загальношкільних заходах, які зближують дітей та допомагають їм набути впевненості у собі.

6. У особливо важких випадках, якщо ваша дитина, з певних причин, стала ізгоєм у класі, приверніть увагу класного керівника та шкільного психолога до проблеми. В цьому випадку вам конче необхідною буде допомога фахівців.

7. І пам'ятайте: ваша любов та підтримка допоможуть дитині впоратися зі складною ситуацією.

Як батьки можуть допомогти дітям?

1. Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на комфорті та підтримці, не показуючи, наскільки ви засмучені. Діти часто не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчувають себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що батьки будуть дуже перейматись і хвилюватись.

2. Іноді діти думають, ніби це їх власна провина, що, якби вони виглядали або вели себе по-іншому, то цього б не сталося. Іноді вони бояться, що, якщо розбишака дізнається, що вони комусь усе розповіли, то буде ще гірше. Інші побоюються, що їхні батьки не повірять їм чи не робитимуть жодних дій у цьому напрямі. Або ж діти хвилюються, що батьки

змусять їх дати відсіч бешкетнику, якого вони бояться. Хваліть дитину за те, що вона набралася сміливості порозмовляти про це. Переконайте її, що вона не самотня – багато людей отримують свою порцію знущань у певний момент. Підкресліть, що погано робить бешкетник, а не сама дитина. Переконайте сина чи доньку в тому, що ви придумаете, як правильно вчинити в цій ситуації, разом врахуйте всі тонкощі.

3. Іноді старший брат, сестра або друг можуть допомогти впоратися із ситуацією. Вашій дитині може бути корисно почути, як її старшу сестру, яку вона обожає, дражнили через її зубні брекети і як вона впоралася з цим. Старший брат або друг може також дати деяке уявлення про те, що відбувається у школі або там, де трапляються знущання, і допоможе придумати краще рішення.

4. Сприймайте серйозно побоювання дитини, що знущання будуть ще гіршими, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них. В першу чергу варто зв'язатися з класним керівником та шкільним психологом. Іноді корисно звернутися до батьків агресора. В інших випадках Якщо ви вже випробували ці методи і все ще хочете порозмовляти з батьками дитини-булера, краще зробити це в офіційних умовах, наприклад, у присутності адміністрації школи.

5. У нашій країні є закони і правила, що захищають від знущань насильства. Кривдники або їхні батьки несуть відповідальність за скоєні порушення. У деяких випадках, якщо у вас є серйозні побоювання із приводу безпеки вашої дитини, вам буде потрібно звернутись до органів поліції.

6. Удома ви можете знизити негативний вплив знущань. Навчайте дітей спілкуватися з такими друзями, які допомагають розвивати їх упевненість у собі. Допоможіть їм знайомитися з іншими дітьми, відвідуючи різні гуртки чи спортивні секції. І знайдіть такі заняття для дітей, які допоможуть їм почуватись упевненими й сильними. Можливо, це буде секція самооборони, карате або тренажерний зал.

7. Під впливом емоцій у дорослих може виникнути пропозиція дитині дати відсіч агресору. Зрештою, ви гніваєтеся, що ваша дитина страждає, і, можливо, у дитинстві ваші батьки радили вам «постояти за себе», що ви успішно зробили. І ви переймаєтеся, що ваша дитина все ще потерпає від рук розбишаки. Але важливо порадити дітям не відповідати на знущання бійкою або відповідними знущаннями. Це може швидко перерости в насильство, помсту, травмувати когось із них. Замість цього найкраще відсторонитися від ситуації, поспілкуватися з іншими дітьми й розповісти про все дорослим. І пам'ятайте: якими б прикрими не були знущання для вас і вашої родини, є багато фахівців і способів, які допоможуть вам вирішити цю проблему.

Дії батьків при вербальному булінгу:

Перш за все, вчіть своїх дітей поваги. На прикладі власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожний заслуговує доброго ставлення: дякуйте вчителям, хваліть дитину та її друзів, виявляйте добре ставлення до працівників магазинів, бібліотек, транспорту, будь-яких

закладів. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби. Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова або дії булера. Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепись», «Ти робиш мені боляче, я можу зробити тобі так само», «Я не буду терпіти знущання».

Дії батьків при фізичному булінгу:

Якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову – спитайте, як справи у школі, що відбувалось під час обіду чи на перерві, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте в дитини, чи вів хто-небудь себе образливо у ставленні до неї. Намагайтеся стримувати емоції. Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати й час інцидентів, пов'язаних зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їх дії. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб розв'язати проблему самотійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується й вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зверніться до місцевих правоохоронних органів. Існують закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні коригувальні дії.

Дії батьків при примусовій ізоляції дитини:

Тактика ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи або класу, участі у грі, заняттях спортом чи позаурочній діяльності. Використовуйте вечірній час, щоби порозмовляти з дітьми про те, як пройшов їхній день. Допмагайте їм у всьому шукати позитивні моменти, звертайте увагу на позитивні якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них. Зосередьтеся на розвитку їхніх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання й позашкільних заходів, щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.

Дії батьків при кібербулінгу:

Повідомлення образливого характеру можуть поширюватись анонімно і швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом. Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають її віку. Будьте обізнаними щодо популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що коли вона піддається кіберзалякуванню, то не повинна втягуватись, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, включаючи дати та

час їх отримання. Повідомте про це у школу та Інтернет-провайдера. Якщо кіберзалякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зверніться до правоохоронних органів.

Якщо дитина повідомляє вам, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася сміливості й розповіла вам про це, зберіть інформацію (при цьому не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Підкресліть різницю між доносом з метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти. Завжди вживайте заходи проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важкі форми або постійний характер, зв'яжіться з учителем, соціальним педагогом, психологом або директором школи вашої дитини, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.

БУЛІНГ. ПОРАДИ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ

Пам'ятка для жертви булінгу

- **Не протиставляй себе колективу.** Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.
- **Не принижуй інших:** не обзивайся, не дерись, не погрожуй.
- **Захищайся:** твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.
- **Наберись терпіння:** те, що відбулося, не триватиме довго.
- **Розбирайся у причинах, але не займайся самоедством, самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.**
- **Говори впевнено, але тактовно,** коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи та тим більше не счиняй бійку.
- **Кажі «НІ» і не почувай себе винним.**
- **Шукай підтримки у працівників школи, друзів, батьків. Вони допоможуть тобі вистояти.**
- **Не мовчи!** Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.
- **Звертайся до компетентних органів,** що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту .

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ?

1. 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.

2. 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 відрізнитись від оточуючих.

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

4. Якщо у ліцеї є психолог, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ?

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

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

3. У жодному разі не слід приєднуватись до групи, що цькує, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

4. 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 виміщати свій біль через знущання і приниження слабших за себе.

5. 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.

6. 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 не винними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ?

Дитяча лінія	116111 або 0 800 500225 (з 12.00 до 16.00)
Гаряча телефонна лінія щодо булінгу	116 000
Гаряча лінія з питань запобігання насильству	116 123 або 0 800 500335
Уповноважений Верховної Ради з прав людини	0 800 501720
Уповноважений Президента України з прав дитини	044 2557675
Центр надання безоплатної правової допомоги	0 800 213103
Національна поліція України	102