

Пам'ятка БАТЬКАМ

Нині серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми по відношенню одне до одного, а саме булінгу.

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

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерів, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.

Багато дітей соромляться розповісти 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 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).

Якщо ви маєте підозри, що ваша дитина страждає від погроз, переслідувань або побиття - не тримайтеся осторонь і не чекайте допоки все налагодиться саме по собі. Станьте на захист, будьте конструктивними та дійте.

Кілька порад батькам, щодо протидії булінгу:

1. Поговоріть з дитиною відкрито і доброзичливо, вислухайте її та запевніть, що завжди та попри все ви на її боці, а ще в тому, що кожна людина має право на повагу і безпеку.

2. Допоможіть дитині зрозуміти, що вона не є ані "ябедою", ані "наклепником". Вона смілива людина, яка не боїться говорити правду, щоб захистити себе та інших і, навіть, допомогти виправити ситуацію.

3. Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте: що і коли трапилось. Якщо є можливість - зберіть докази.

4. Домовтеся про зустрічі з дорослими, які опікуються вашою дитиною та дітьми агресорами (з батьками, вчителями, адміністрацією школи тощо).

5. На зустрічах - поясніть ситуацію, намагаючись бути максимально спокійним та конструктивним.

6. Спробуйте створити зрозумілий і максимально простий план щодо протидії булінгу.

7. Пам'ятайте, що ваше пряме втручання, наприклад спроба "виховати" чужу дитину, особливо, якщо йдеться не про доброзичливу розмову, а про погрози такі дії можуть нашкодити та ще більше загострити ситуацію.

8. Дотримуйтеся плану та будьте уважні до власної дитини, її поведінки, реакцій, почуттів.

Протидія Булінгу ЯКЩО ВАША ДИТИНА АГРЕСОР

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки;
- Уважно вислухайте дитину, з повагою поставтеся до її слів;
- Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого наступає відповідальність;
- Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями і покараннями. Повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою;
- Зверніться до шкільного психолога і проконсультуйтеся щодо поведінки своєї дитини під час занять
- агресивна поведінка і прояви насильства можуть бути ознакою серйозних емоційних проблем.

Пам'ятайте, дитина-агресор не зміниться відразу!

Це тривалий процес, який потребує витримки і терпіння!

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Доки дитині не виповнилось 18 років, відповідальність за її вчинки несуть батьки.

Пам'ятайте: якщо Ваша дитина порушує права іншої дитини, вчиняючи над нею насильство (булінг), батьки можуть бути притягнуті до адміністративної, кримінальної або цивільної відповідальності.

Відповідальність за деякі прояви булінгу наступає до досягнення дитиною 18 років – **З 14 РОКІВ.**

ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ БУЛІНГУ

- Втрутитися і припинити цькування – булінг не слід ігнорувати;
- Зайняти нейтральну позицію в суперечці – обидві сторони конфлікту потребують допомоги, запропонувати дітям самостійно вирішити конфлікт;
- Пояснити, які саме дії Ви вважаєте булінгом і чому їх варто припинити;
- Уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти тавруванню і розподілу ролей;
- Повідомити керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

Пам'ятайте, що ситуації з фізичним насильством потребують негайного втручання!

ЯКЩО ВАША ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

- Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину;
- Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, готові її вислухати і допомогти;
- Запитайте, яка саме допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації;
- Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона);
- Повідомте керівництво школи про ситуацію, що склалася, і вимагайте належного її урегулювання. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво закладу освіти несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини;
- Підтримайте дитину в налагодженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може зайняти деякий час.

Якщо вирішити ситуацію з булінгом на рівні школи не вдається – повідомте поліцію! Захистіть свою дитину від цькування!

Булінг. Пам'ятка для учня

Отже, перший крок у боротьбі з цькуванням – звернутися за допомогою. До кого? Насамперед до батьків. Якщо з деяких причин ти не можеш цього зробити, поміркуй, хто з дорослих може тобі допомогти. Це можуть бути старші брати або сестри, бабусі чи дідусі, хрещені батьки, родичи тощо. Тобто ті дорослі люди, яким ти довіряєш. Саме цьому дорослому потрібно розповісти усю твою історію. Від початку, від першої негативної дії щодо тебе. З усіма подробицями, як би не було соромно та гірко.

По-друге, ніякої самодіяльності. Якщо тебе цькують, діяти у відповідь треба законним шляхом. Усі учасники цих подій будуть відповідати за свої вчинки згідно з законом. Навіть діти, бо з 14 років вони вважаються частково дієздатними і можуть нести покарання за свої дії. В іншому випадку за дітей несуть відповідальність батьки. Тому намагайся не мститися або вирішувати проблему самотужки, як у кіно чи книжці. Твої необдумані дії можуть привести до небажаних наслідків. І знов таки, перед законом несуть відповідальність усі учасники конфлікту, і ти також.

Що ти можеш зробити корисного для себе в рамках закону – вести щоденник булінгу, поки ситуація вирішується. Тобто записувати, коли, хто і що робив тобі або проти тебе. Які свідки були довкола, хто чув та бачив ці ситуації. Це буде така собі добірка свідочтв цькування. Деякі спеціалісти радять починати вести такий щоденник, як тільки ти помітив прояви цькування щодо себе. Але, як на мене, про це треба одразу казати «своїм» дорослим. Те, що ми обговорили вище. А потім вже буде видно, чи знадобиться той щоденник взагалі.

По-третє, як би тобі не було сумно, соромно або зле, не відмовляйся від допомоги психолога. Це той спеціаліст, який допомагає людям, що потрапили у важку ситуацію. Психолог допоможе розібратися в твоїх емоціях, яких дуже багато, вони усі різні і такі сильні, що це може лякати. Ця людина підкаже, як впоратися з негативним досвідом, що залишився після цькування. Допоможе врівноважити твій внутрішній стан. Навчить, як поводитися, щоб не допустити такої ситуації у подальшому, або як припинити цькування якомога раніше. Нагадаю, що робота з психологом є конфіденційною. Тобто навіть батьки не будуть знати, про що ви говорите з психологом, без твого дозволу. Виняток – факти, що свідчать про загрозу твоєму життю.

Ще один важливий момент: якщо це можливо, не зустрічайся та не спілкуйся зі стороною кривдника без батьків або дорослих, які на твоєму боці. У таких ситуаціях, без свідків, можливі погрози або провокації, що можуть призвести до небажаних дій з твого боку.

Наступна порада – по можливості не відмовляйся від своїх інтересів поза школою. Тобто не кидай відвідування улюбленого гуртка або секції, підтримуй домашні традиції, спілкуйся з друзями. Пам'ятай, школа – це не все твоє життя. Є ще багато місць, де тебе чекають, люблять та підтримують. А наші улюблені справи заряджають нас силою та дають наснагу.

Головне, що ти повинен пам'ятати завжди, – ти маєш право захищати себе, свою гідність та своє життя у будь-якій ситуації! Але захист – це не завжди відповідь на образу чи влучна здача у бійці. Іноді захистити себе – це заявити про своє невдоволення та дискомфорт, моральний чи фізичний. І чим раніше ти про це скажеш, тим легшими будуть наслідки. Не соромся просити поради або допомоги! Ти маєш право на це!

І ще пам'ятай: ти ні в чому не винен! Просто так склалася ситуація. Так іноді буває, на жаль.

До речі, у кожній школі є шкільний офіцер поліції. Його контакти розміщені на шкільному інформаційному стенді. До офіцера поліції діти можуть звертатися конфіденційно у разі якихось негараздів.

Також в Україні працює національна дитяча «гаряча» лінія:

116 111 (з мобільних)

0 800 500 225 (зі стаціонарних)