***БУЛІНГ: ПОРАДИ БАТЬКАМ,***

***УЧИТЕЛЯМ ТА ДІТЯМ***

* **ЩО ТАКЕ БУЛІНГ ТА ЯКІ ЙОГО ПРИЧИНИ**

**Булінг– це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.**

**Кривдники можуть знайти безліч причин щоб цькувати дитину: зовнішність, що не вписується у загальноприйняті рамки, поведінка, думки, які не збігаються з думкою більшості, тощо.**

**Яскравими прикладами булінгу є словесні образи, навмисне неприйняття дитини до колективу, шантаж та навіть побиття.**

**"Успіхи у навчанні, матеріальні можливості та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводиться відлюдкувато чи, навпаки,провокативно",– зауважують психологи.**

**Частіше за все люди, що цькують, вважають, що це смішно і в цьому немає великої проблеми чи трагедії, а також, що дорослі не будуть звертати на це увагу.**

* **ЯК ВІДРІЗНИТИ БУЛІНГ ТА СВАРКУ МІЖ ДІТЬМИ**

**Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах.**

**У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.**

**Якщо булінг відбувся, він може повторюватися багато разів.**

* **6 ПОРАД ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ, ЯКИЙ ВИЯВИВ БУЛІНГ**

**1.Звертайтесь до керівництва.**

**Якщо ви виявили насилля або маєте конкретні причини для підозр щодо булінгу учня, терміново поінформуйте адміністрацію закладу освіти. Діти, які цькують інших завжди приховують від дорослих факт знущань. Тож, якщо ви помітили агресивні настрої в бік одного учня, скоріш за все, ваші побоювання небезпідставні.**

**2. Сповістіть батьків.**

**Приховування інцидентів, пов’язаних з насиллям у класі – заздалегідь деструктивна стратегія. Погодьтеся, репутація школи не варта психологічного чи фізичного здоров’я дитини. Тому, аби не стати мовчазним свідком цькування, краще одразу ж повідомте батьків обох сторін, причетних до конфлікту.**

**3. Ігнорування – помилка**

**Теорії «діти самі розберуться» та «всі через це проходили» цілком себе дискредитували. Кожного року близько 67% українських тінейджерів стають причетними до булінгу (у ролях жертв, кривдників чи свідків). Отже, будь-яка агресивна чи провокативна поведінка учнів – це вагома причина вашого втручання в конфлікт.**

**4. Нейтралітет усьому голова**

**Якщо ви підтримаєте одну зі сторін-учасників цькування, то конфлікт ускладниться. Тож не шукайте винуватця, адже негативне ставлення до будь-кого з учнів навряд допоможе розв’язати проблему. Краще зверніться до шкільного психолога за кваліфікованою допомогою.**

**5. Наша зброя – неупередженість**

**Найкращий спосіб впливу на дітей – стати для них авторитетом. За такої умови з вас братимуть приклад учні, що, погодьтеся, дуже відповідально. Тож будьте для них прикладом виваженого та неупередженого ставлення до усіх. Зрештою, до слів вчителя щодо булінгу, який толерантно поводить себе з оточенням, обережний в оцінках дій інших, прислухатимуться більше.**

**Чітко й недвозначно окресліть перед класом свою позицію – і не лише стосовно конкретного випадку, але й щодо явища булінгу загалом.**

**Називайте речі своїми іменами. Пояснюйте, наскільки огидним є таке явище, як цькування. Відверто говоріть з дітьми, що класний колектив хворий, і потрібно всім разом працювати на його одужання.**

**6. Обговорення – лише наодинці**

**Вимагання публічного вибачення або пояснень у цьому випадку – це те ж саме, що лікувати перелом кістки подорожником. Для того, щоб зупинити булінг, необхідно впливати безпосередньо на причину конфлікту, а це можливо лише встановивши довірчу комунікацію. Тож, краще проводити бесіду з учасниками конфлікту віч-на-віч.**

* **ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВАШУ ДИТИНУ ПІДДАЮТЬ ЦЬКУВАННЮ**

**Перше, що треба зрозуміти –діти неохоче розповідають про цькування у школі, а тому не слід думати, що у перший же раз, коли ви спитаєте її про це, вона відповість вам чесно. Тому головна порада для батьків– бути більш уважними до проявів булінгу.**

**Якщо ваша дитина стала замкнутою, вигадує приводи, щоб не йти до школи, перестала вчитись, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не у банальних лінощах. Також до видимих наслідків булінгу відносяться розлади сну, втрату апетиту, тривожність, низьку самооцінку. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитись від агресора.**

**Якщо цькуванню піддають вашу дитину, то обережно почніть з нею розмову. Дайте зрозуміти, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати її у тому, що вона стала жертвою булінгу.**

**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/подруги.**

**Також не слід у розмові з дитиною використовувати такі сексистські кліше, як "хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе", "дівчинка не повинна сама захищатись" та інші. Це тільки погіршить ситуацію.**

* **ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ**

**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.**

**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 відрізнятись від оточуючих.**

**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.**

**Якщо у школі 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**

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

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

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

**Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, тоне проходьте 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.**

**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.**

**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 невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.**

* **ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА ЦЬКУЄ ІНШИХ**

**Ми вже казали, що в ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони, а тому, коли ви дізнались про цькування у школі, не слід забувати про тих, хто ображає. Психологи зауважують, що дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу.**

**Відверто поговоріть з нею 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 і зосередьтеся на пошуках 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 переслідуванням 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.**

**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.**

**Пам'ятайте, що агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки.**

* **ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ, ЯКИЙ СТАВ ОБ’ЄКТОМ БУЛІНГУ**

**Останнім часом суспільство почало піднімати питання булінгу у школі. Також активно обговорюється проблема цькування серед учнівства. Але, на жаль, об’єктом булінгу стають не тільки діти, а й учителі.**

**Чи стикались ви з тим, що учні обговорюють ваш зовнішній вигляд чи особисте життя, а ви через це перебуваєте у стані постійного стресу? А після проведеного уроку у вас виникаю бажання залишити школу чи взагалі професію? Подумайте, можливо, ви стали жертвою булінгу з боку учнів.**

**Але все ж таки варто відрізняти недисциплінованість та невихованість від цькування. Де межа між поганою поведінкою та булінгом?**

**Справа у тому, що булінг має систематичний характер. Давайте розберемось, якими ж є прояви булінгу.**

**Прояви булінгу**

**1. Ігнорування.Це пасивний вид булінгу. Він може виявлятися в ігноруванні слів учителя, його звернень та зауважень. Чи було у вас таке, що учні показово вас не помічали чи відмовлялися відповідати на запитання? Якщо це відбувається систематично, то має місце пасивний вид булінгу – ігнорування.**

**2. Обговорення приватного життя або зовнішнього вигляду вчителя.Можна говорити про булінг, якщо учні неодноразово обговорюють ваше приватне життя або роблять уїдливі зауваження щодо зачіски та вбрання вчителя.**

**3. Образливі прізвиська та демонстрація презирства.Такі дії є проявами активної форми цькування. Учні можуть дати вам образливе прізвисько і не соромитися вживати його на уроці. Також школярі можуть демонструвати презирство та зневагу до вчителя в інший спосіб.**

**4. Плітки.Так може статися, що один учень «по секрету» розповідає іншому викривлену інформацію про вчителя. Й починається колообіг «секрету» в класі. Додаються найнеймовірніші подробиці. Варіантів та сценаріїв виникнення пліток про вчителя – безліч. Головне, що вони спрямовані на висміювання та знецінювання вчителя.**

**5. Показове порушення дисципліни.Якщо хтось зі школярів систематично порушує дисципліну, зриває уроки, слід уважно проаналізувати, чи це не є одним із проявів булінгу щодо вчителя.**

**6. Кібербулінг: негативні/образливі пости у соцмережах або повідомлення із погрозами.Усі прояви, зазначені вище, можуть переміститися в інтернет-простір. І плітки, і образливі прізвиська, і демонстрація презирства можуть продовжуватися в постах у соцмережах та в обговореннях у спільних чатах у мессенджерах. Об’єктом знущань може стати фото або відео, де є вчитель, якого цькують.**

**7. Фізичний вплив.Учні можуть пошкодити особисті речі педагога, плювати, штовхати його. Будь-які агресивні дії та систематичне доторкування без дозволу до речей вчителя можна вважати фізичним виявом булінгу.**

**Хто з учителів та чому стає об’єктом булінгу**

**Існує думка, що ініціатором цькування є один учень чи учениця, що підбурює інших дітей знущатися з однокласника або вчителя. Тобто виходить, що винуватець один. А що з тими, хто підтримує цю ініціативу? Відповідальність за цькування лежить не на одній особі, а на цілій групі, де обов’язково є агресор і глядачі.**

**Як правило, проявляють агресію щодо вчителя вчителя виступають ті учні, які знущаються і з однолітків. Для таких школярів булити вчителя – означає вийти на новий рівень майстерності та самореалізації.**

**Спробуємо розв’язати невеличку задачку. Маємо агресора, групу, яка його підтримує, та вчителя, з якого знущаються. Запитання: навіщо учням булити вчителя? Розв’язок: щоб «дружити проти когось». Цькування виникає тоді, коли класу потрібно об’єднатися, й учні обирають для згуртування найпримітивніший спосіб. Так буває, коли діти не знаходять інших, цивілізованих, способів об’єднати клас. Остаточна мета цькування така: вчитель почувається приниженим та безпорадним.**

**Який вчитель може стати об’єктом булінгу? Практично кожен. Причиною цькування може стати втрата педагогом авторитету в учнів. Діти можуть вбачати слабкість у вчительській терплячості.**

**Часто за повсякденними справами ви можете не помічати невеликі негативні зрушення в оточенні, тому є ризик пропустити той момент, коли погана поведінка дітей перетворюється на систематичне знущання.**

**Що робити для подолання булінгу**

**1. Визнайте, що проблема булінгу існує.**

**Велика справа – визнати наявність проблеми, бо тільки зізнавшись собі, що це є і стосується вас, ви наблизитеся до вирішення складної ситуації. І в жодному разі не відкладайте розв'язання конфліктів і не заплющуйте очі, намагаючись утекти від проблеми. Щоб ситуація була прозорою, повідомте адміністрацію про факти булінгу на вашу адресу. Це важливо ще й тому, що керівництво школи вам допоможе мінімізувати конфлікт і не дасть йому вийти на міжособистісний рівень.**

**2. Усвідомте причину булінгу.**

**Можливо, деякі ващі методи викладання виявилися не зовсім ефективними. Перегляньте їх. А щоб не домислювати й не вигадувати, напряму запитайте у булерів, що спричинило таке їхнє ставлення. Краще з’ясувати причину негативного ставлення в особистій бесіді з булером, поспілкуйтеся з агресором без третіх осіб.**

**3. Зробіть свої уроки цікавими.**

**Наприклад, застосуйте прийом сторітелінгу, використайте меми чи вправи для розвитку логічного мислення.**

**4. Створіть та запишіть з учнями правила поведінки на вашому уроці.**

**Важливо, щоб були визначені не лише вимоги до учнів, а й обов’язки вчителя; не лише санкції через недотримання правил, а й бонуси за дотримання дисципліни.**

**5. Дистанціюватися від ситуації.**

**Так, стан, коли ви стаєте об’єктом булінгу, складний і виснажливий. Щоб зберегти нерви та здоров’я, потрібно припинити надто болісно реагувати на ситуацію. Краще подивіться на те, що відбувається, як на сюжет оповідання. Це допоможе не «застрягати» у стресовому стані.**

**6. Знайдіть справу, яка вас буде радувати.**

**Щоб знервованість та пригніченість не стали вашим основним станом і не впливали на близьких та рідних, вам потрібно перемикати увагу на те, що зробить вас щасливими. Давно мріяли намалювати картину або навчитися танцювати? Час втілити бажання у життя!**

**7. Зберігайте спокій та позитив.**

**Важливо не погіршити свій стан. Пам’ятайте, що є ще й ті учні, які вас цінують, поважають і люблять ваш предмет.**

**8. Поспілкуйтеся з батьками учнів-булерів.**

**Якщо інші способи подолання булінгу виявилися неефективними, поговоріть із батьками дітей-агресорів. Висловіть свою позицію та побажання. Часто у житті надскладні ситуації можна вирішити конструктивним доброзичливим діалогом.**

**Найкращий спосіб змінити ситуацію – розпочати зміни із себе. Розберіться з тим, що призвело до такого стану речей. Пам’ятайте, що будь-яке питання можна вирішити, якщо його сприймати не як проблему, а як завдання.**