


Булінг

ми всі можемо допомогти
це зупинити



Посібник для батьків
учнів початкових і середніх шкіл

Весна 2013 р.



Наслідки булінгу виходять далеко за межі школи і шкільного двору. Якщо ви мати/батько чи опікун, дізнайтеся, на що ви повинні звертати увагу, що ви можете зробити, і куди ви можете звернутися за допомогою.

Що таке булінг?

“Булінг” – це агресивна поведінка, що зазвичай повторюється. Вона має за мету завдати шкоду, викликати страх або тривогу, або ж створити негативне середовище у школі для іншої особи. Булінг виникає у ситуації, в якій існує реальний чи уявний дисбаланс сил.

Повне визначення дається у Законі про освіту за адресою www.e-laws.gov.on.ca



Типи булінгу

Чи це булінг, якщо моїй дитині не завдано фізичного болю?

Булінг може виявлятися у багатьох формах. Він може бути:

- **фізичним** – завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності
- **словесним** – обзивання, глузування або висловлювання, якими ображається стать, раса або сексуальна орієнтація
- **соціальним** – виключення інших із групи чи розповсюдження пліток або чуток
- **в письмовій формі** – написання записок або знаків, що є болючими чи образливими
- **електронним** (загальновідомий як кібербулінг) – розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів (наприклад, надсилання СМС) і сайтів соціальних мереж.

Що таке електронний булінг або кібербулінг?

Це є електронне повідомлення, яке:

- використовується, щоб вивести з рівноваги, залякати або збентежити іншу особу;
- використовує електронну пошту, мобільні телефони, СМС і сайти соціальних мереж для залякування, настирного приставання, збентеження, соціального виключення і нанесення шкоди репутації і дружнім стосункам;
- включає приниження, образи і також може передбачати розповсюдження чуток, розкриття приватної інформації, фотографій або відео, або містити погрози завдати шкоду;
- завжди є агресивним і болючим.

У школах провінції Онтаріо від директорів вимагається реагувати на випадки кібербулінгу, якщо це впливає на атмосферу у школі. Наприклад, якщо учень є жертвою булінгу і є збентежений в результаті розсилання електронного повідомлення про нього чи неї іншим учням школи, такий учень може не захотіти надалі відвідувати школу.

Булінг є неприпустимим незалежно від того в якій формі він виявляється.

Булінг має місце тоді, коли існує дисбаланс сил між людьми. “Дисбаланс” може означати, що один з учнів є старшим за віком, належить до іншої раси або має більше друзів, ніж інший.

Пеплер Д., Крейг В., Коннолі Дж., Юйль А., МакМастер Л. і Джянґ Д. (2006). Погляд на булінг з точки зору розвитку. “Агресивна поведінка”, 32, ст. 376.

Чи конфлікт є те ж саме, що і булінг?

Іноді люди плутають конфлікт із булінгом, але це є різні речі.

Конфлікт виникає, коли між двома чи кількома особами існує незгода, розбіжність думок або різні погляди. Конфлікт між учнями не завжди означає, що це є булінг. Діти у ранньому віці вчаться розуміти, що інші люди можуть мати іншу думку, ніж їх власна, але розвиток цієї здатності сприймати іншу точку зору потребує часу, і цей процес продовжується до початку повноліття (*Місток до цілі: Можливості для розвитку молоді*, стор. 26).

При конфлікті кожна особа вільно висловлює свої погляди і дисбалансу сил немає. Кожна особа відчуває, що може вільно заявити свою точку зору. Те, як люди вирішують конфлікт, може зробити його позитивним або негативним.

Конфлікт стає негативним, коли особа поводить себе агресивно і виявляє це болючими висловлюваннями чи діями. Після цього конфлікт стає агресивною взаємодією. Конфлікт стає булінгом, лише коли він повторюється знову і знову, і існує дисбаланс сил. З часом може з'явитися схема поведінки, за якої особа, що поводить себе агресивно у конфлікті, продовжує це робити або навіть загострює конфлікт. Особа, на яку спрямований агресивний конфлікт, може почуватися все менше і менше здатною висловити свою думку і все більше і більше безсилою. Саме тоді негативний конфлікт може перейти у булінг.

Школа буде реагувати на булінг і конфлікт по різному. Наприклад, у разі конфлікту працівник школи може спробувати зібрати учнів, щоб кожен з них розповів свою версію подій, і допомогти їм спільно вирішити ситуацію.

У випадку булінгу директор школи розгляне доцільність накладання прогресивних дисциплінарних заходів, які можуть передбачати відсторонення від занять або виключення зі школи.

Наскільки серйозною проблемою є булінг?

Булінг є абсолютно неприпустимим. Він не повинен розглядатися просто як “період дорослішання”. Наукові дослідження і досвід постійно підтверджують, що булінг – це серйозна проблема, яка має далекосяжні наслідки для учнів, які причетні, їх родин, ровесників і найближчої громади.

У дітей, що є жертвами, або тих, що застосовують булінг проти інших дітей, або й тих, що є водночас жертвами і нападниками булінгу, існує ризик виникнення чисельних емоційних проблем і проблем поведінки і стосунків з людьми. Вони потребуватимуть підтримки дорослих, які б допомогли їм розвинути здорові відношення з людьми не лише у школі, але й протягом усього їх подальшого життя.

За даними дослідження, проведеного у 2011 році Центром з питань наркозалежності та психічного здоров'я (Centre for Addiction and Mental Health, CAMH), майже кожен третій учень в Онтаріо (29 відсотків) каже, що був об'єктом булінгу у школі.

Учні, які є жертвами булінгу, часто страждають від соціального неспокою, самотності, відчуження, фізичних хвороб і низької самооцінки. У них також можуть розвинутися фобії, агресивна поведінка або депресія. Деякі учні пропускають школу, їх успішність падає, або навіть зовсім кидають школу через булінг.

Діти і підлітки, які навчилися використовувати силу й агресію, щоб завдавати страждань іншим, можуть взагалі перестати бачити різницю між добром і злом. З часом вони можуть стати жорстокими дорослими. Саме тому важливо якомога раніше допомогти їм перестати знущатися над іншими.

Чи хлопці і дівчата проявляють булінг однаково?

Схильними до булінгу можуть бути як хлопці, так і дівчата. Хлопці частіше вдаються до фізичного булінгу, а дівчата у більшості випадків застосовують більш непрямі дії, такі як розповсюдження пліток про однокласників, або ж ізолювання останніх шляхом виключення із спільної діяльності або груп. Проте з віком, як хлопці, так і дівчата більше вдаються до словесного і соціального булінгу.

Як дізнатися, чи моя дитина/підліток є жертвою булінгу?

Мала дитина може і не знати слова “забіяка, той хто загрожує”, але вона розуміє, коли хтось поводить себе підло, завдає їй болю, засмучує або залякує. Вона може про це вам не сказати, оскільки може турбуватися про те, що буде ще гірше, якщо вона “розкаже”, “пліткуватиме” або “видасть”.

Пліткувати і розповідати – в чому різниця?

Пліткувати	Розповідати
Пліткувати – значить щось сказати про когось, щоб створити тому ускладнення.	Розповісти – значить отримати допомогу, коли вам чи вашому знайомому завдають шкоди, або коли ваше право або право такої особи на безпеку порушується.

(Федерація вчителів Онтаріо (ОТФ) та Центр попередження агресії в Онтаріо (СОРА), *Створення безпечних шкіл*, січень 2012 р., ст.

Ваш підліток не обов'язково вам скаже, що виникла проблема, і може використати такий термін як “настирливе приставання” замість “булінгу” для опису такої поведінки. Підлітки часто воліють самі вирішувати свої проблеми. Вони можуть подумати, що це вас засмутить, що ви заберете їх технічні пристрої, такі як мобільний телефон, або їх може просто бентежити, якщо їх батьки втручатимуться.

Навіть якщо ваша дитина про це не говорить, ви можете побачити ознаки того, що вона є об'єктом булінгу. Ось деякі ознаки, на які потрібно звертати увагу:

- Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до школи або ж можуть плакати чи почуватися хворими у шкільні дні.
- Вони можуть не хотіти брати участь у спільній діяльності чи соціальних заходах з іншими учнями.
- Вони можуть поводитися інакше, не так, як звичайно.
- Вони можуть раптом почати губити гроші чи особисті речі, або ж приходити додому у порваному одязі чи з поламаними речами і при цьому дають неймовірні пояснення.
- Підлітки, які є жертвами булінгу і/або приставань, можуть також почати говорити про те, щоб кинути школу, і починають пропускати заходи, в яких приймають участь інші учні.

Моя дитина є жертвою булінгу. Що мені робити?

- Вислухайте свою дитину і запевніть її, що вона має право бути у безпеці.
- Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте, що і коли трапилося.
- Допоможіть вашій дитині зрозуміти, що є різниця між "донести", "пліткувати" чи "розповісти" і доповіді. Щоб доповісти, потрібна сміливість. Доповідають не для того, щоб створити проблеми для іншого учня, а для того, щоб захистити всіх учнів.
- Домовтеся про зустріч для бесіди з учителем вашої дитини/підлітка, іншим вчителем, якому ваша дитина/підліток довіряє, або директором чи заступником директора школи.
- Хоча це й важко, намагайтеся зберігати спокій, щоб ви могли підтримати вашу дитину і запланувати разом з нею порядок дій.
- Дотримуйтеся свого плану. Слідкуйте за поведінкою вашої дитини. Якщо ваші зустрічі з персоналом школи не допомогли зупинити булінг, прийдіть до школи ще раз і поговоріть з директором. Виконуйте ті кроки, що були узгоджені на зустрічі.
- Поговоріть з інструктором або тренером, якщо булінг має місце під час позашкільної діяльності чи спортивних заходів.
- Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї, або якщо загроза безпеці вашої дитини знаходиться у самій громаді, а не у школі.

Емпатія – це здатність розуміти і поділяти емоції, які переживає інша особа. Вона розвивається у пізньому підлітковому віці і зазвичай не досягає повного розвитку аж до початку повноліття. У дитинстві проста форма емпатії з'являється, коли діти починають відчувати смуток, коли бачать, що інші люди засмучені.

Місток до цілі: Можливості для розвитку молоді, стор. 25

Як я можу допомогти своїй дитині справитися із булінгом?

Співпрацюючи зі школою, щоб допомогти своїй дитині чи підлітку подолати проблему булінгу, ви показуєте власним прикладом і відкрито заявляєте, що булінг – це погано.

Незалежно від віку, ви можете допомогти, заохочуючи свою дитину говорити з вами про булінг і даючи такі поради:

- Зберігай спокій і **обійди** ситуацію.
- **Розкажи дорослому**, якому ти довіряєш – вчителю, директору, водію шкільного автобуса чи завідувачці їдальні про те, що трапилось, або повідом про це анонімно.
- **Поговори про це** із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній.
- **Зателефонуй до служби допомоги дітям Kids Help Phone** за номером 1-800-668-6868 або зайді на www.kidshelpphone.ca

Чи може бути, що моя дитина є нападником булінгу проти інших?

Діти, які знущаються з інших, часом це роблять і вдома, і в школі. Придивляйтеся і прислухайтеся до того, що відбувається у вашій власній родині. Чи є ознаки того, що хтось з ваших дітей постійно ображає і залякує свого брата чи сестру?

Діти, які знущаються з інших, іноді можуть бути агресивними і погано поводитися вдома, вони можуть не виявляти поваги до домашніх правил. Якщо вас тривожить можливість того, що ваша дитина може бути нападником булінгу проти інших, приглядайтеся до того, як вона взаємодіє з братами чи сестрами і з друзями, коли вони приходять до вас додому. Якщо вона видається агресивною, не ладнає з іншими або не виявляє емпатії – це також можуть бути ознаки того, що вона займається булінгом інших у школі.

Діти, які фізично знущаються з інших учнів, також можуть приходити додому із синцями, подряпинами і порваним одягом. У них раптом може з'явитися більше грошей на витрати, ніж звичайно, або ж нові речі, які вони, зазвичай, не могли б собі дозволити. Вони також можуть "грубо говорити" про інших учнів.

Поведінка булінгу може розвиватися протягом тривалого часу в результаті великих змін, втрат чи негативних переживань у житті дитини чи підлітка. Чи хтось із ваших дітей нещодавно мав переживання такого роду?

Подумайте про те, як проблеми і конфлікти вирішуються у вашому домі. Чи ви розмовляєте про проблеми з позитивної точки вирішення як одна родина? Важливим засобом попередження булінгу є подати гарний особистий приклад і показати своїй дитині, як долати труднощі без використання сили чи агресії.

Також важливо розповісти своїм дітям, що таке булінг. Ви повинні описати різні типи булінгу і пояснити, що це є болючим і шкідливим. Дайте своїй дитині знати, що булінг – це погано, і що за будь-яких обставин це є неприпустимою поведінкою.

Як школи реагують на булінг та інші інциденти?

Для учнів, які знуцаються з інших, незалежно від того, чи це відбувається особисто чи в Інтернеті, можуть бути різні наслідки.

При вирішенні проблем з булінгом директори використовують підхід прогресивних дисциплінарних заходів. Політика щодо прогресивних дисциплінарних заходів в Онтаріо дозволяє директорів школи вибирати з цілого спектру варіантів для вирішення проблем поведінки і допомоги учневі зробити висновки зі своєї поведінки. Це можуть бути:

- вибачення за образливе або неввічливе зауваження
- перегляд планів на майбутнє щодо цього учня
- зустріч з батьками чи опікунами
- консультація з психологом стосовно контролю гнівом
- тимчасове звільнення учня від занять

У більш серйозних випадках директор може рекомендувати виключення учня зі школи, якщо такий учень раніше підлягав тимчасовому звільненню від занять за булінг і продовжує являти собою неприпустимий ризик для безпеки іншої особи. Ці правила стосуються учнів як початкових, так і середніх шкіл.

Прогресивні дисциплінарні заходи допомагають запобігти подальшому погіршенню неналежної поведінки і негативному впливу на всіх учнів і сприйняття ними понять безпеки і школи. Це також заохочує позитивну поведінку учнів і допомагає учневі взяти на себе відповідальність за свою власну поведінку і навчитися більш позитивним способам взаємодії з іншими.

Школи нададуть підтримку всім учням, які задіяні в інциденті булінгу: учням, які є об'єктами булінгу, учням, які виявляють поведінку булінгу, а також тим, що є свідками такої поведінки.

Усі школи і шкільні ради повинні мати:

- політику щодо попередження і реагування на проблеми булінгу
- плани попередження та втручання у разі проявів булінгу
- політику щодо прогресивних дисциплінарних заходів, а також справедливості та всеохоплюючої освіти.

Усі працівники шкільної ради зобов'язані повідомляти директорів про серйозні інциденти з учнями, такі як булінг. Директори зобов'язані розслідувати усі повідомлені випадки булінгу.

Працівники шкільної ради, які безпосередньо працюють з учнями, такі як вчителі, соціальні працівники і методисти, повинні реагувати на всі прояви неналежної або неввічливої поведінки, яка має негативний вплив на шкільну атмосферу, включаючи булінг.



Від шкільних рад вимагається проведення програм, втручання або інші заходи з підтримки учнів, що були жертвами булінгу, його свідками та винуватцями.

Для отримання подальшої інформації про те, як працівники реагують на інциденти у школі, див. розділ “Повідомлення і реагування” на сайті міністерства за адресою www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/reportingResponding.html, або поспілкуйтеся з директором вашої школи, якщо ви хочете дізнатися більше про послуги, які можна отримати через школу.

Директори шкіл повинні звернутися до батьків чи опікунів учнів, які були жертвами булінгу, а також його винуватцями, і розповісти їм:

- що трапилось
- якої шкоди було завдано учневі
- які кроки було здійснено для гарантування безпеки учня, включно з дисциплінарними заходами у відповідь на такий інцидент
- яку підтримку буде надано учневі у відповідь на інцидент

Крім того:

- директори повинні запросити батьків на обговорення того, які засоби підтримки надаються їх дитині.

Якщо моя дитина є жертвою булінгу, що я можу чекати від школи?

Школа повинна мати методику, що дозволяє вам, учням та іншим людям анонімно повідомляти про інциденти булінгу.

Якщо ви тривожитесь за свою дитину чи просто бажаєте отримати більш докладну інформацію, попросіть ознайомитися з:

- Політикою шкільної ради щодо попередження та втручання у випадку булінгу.
- Кодексом поведінки школи, який встановлює правила як повинні ставитись один до одного учні, вчителі та інші члени шкільної громади.
- Програмою шкільної ради щодо попередження та втручання у випадку булінгу. Цей документ визначає, що саме персонал школи може зробити для вирішення проблеми.
- Результатами школи за даними проведеного опитування щодо атмосфери у школі. Це анонімне опитування допомагає школам оцінити сприйняття рівня безпеки і прийняти рішення щодо того, як запобігти булінгу і сприяти створенню безпечної і приязної атмосфери у школах. Опитування повинні проводитися не рідше, ніж кожні два роки.

Якщо персоналу школи стане відомо про те, що ваша дитина є об'єктом булінгу, ви можете очікувати, що школа повідомить вас про це. Ви побачите, що вчитель вашої дитини або інший вчитель, якому ваша дитина довіряє, допоможе визначити дії, що допоможуть вирішити проблему.

Від шкіл очікується, що вони докладуть усіх зусиль, щоб ретельно розглянути ваші тривоги з одночасним захистом конфіденційності учнів.

Школи надаватимуть допомогу всім учням, причетним до булінгу, включно з його винуватцями, жертвами і свідками.

Школа буде застосовувати певні дії, які ви можете відстежувати, якщо вас турбує, чи належна підтримка надається вашій дитині. Якщо ви не задоволені реагуванням школи, ви можете звернутися до наглядового урядовця вашої шкільної ради.

Крім того, ви можете вирішити за доцільне вступити до "Групи за безпечні і приязні школи", що працює у вашій школі. Ця група несе відповідальність за сприяння у створенні безпечної, всеохоплюючої і приязної атмосфери у школі. До її складу входять директор, принаймні один представник батьків, працівник школи, учень і партнер із громади.

Що ж, принаймні моя дитина не причетна до булінгу...

Кожен страждає у разі булінгу, і кожен може допомогти йому запобігти. У 85 відсотках випадків булінг відбувається у присутності свідків. Те, що вони бачать, впливає на свідків. Хоча свідки можуть боятися і не бажають вплутуватися, тому що самі бояться стати мішенню або ще більше погіршити ситуацію для жертви булінгу, вони можуть повідомити про булінг анонімно.

Ви можете допомогти своїй дитині зрозуміти, що булінг є неприпустимим, і що вона може допомогти його зупинити, коли повідомить про нього дорослому або зробить це анонімно.

Виховання здорових стосунків може допомогти зупинити булінг.

Попередження булінгу та втручання у разі такого інциденту – це більше, ніж просто його припинення.

Це сприяє також розвитку здорових стосунків. Здорові стосунки передбачають взаємодію між людьми на основі взаємної поваги, чи то особисто, чи через Інтернет. Метою є надання допомоги у забезпеченні того, щоб усі учні мали здорові, безпечні, засновані на взаємній повазі і доброзичливі стосунки з усіма людьми в їх житті.

Вчителі, батьки та інші дорослі надають підтримку і дають особистий приклад дітям, показуючи їм, якими мають бути здорові стосунки. Позитивні стосунки дітей з іншими дітьми залежать від позитивних стосунків із дорослими.

Учні, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть знущатися з інших, скоріше вони будуть підтримувати учнів, які є об'єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті. Пропагування здорових стосунків є головним способом запобігання булінгу і створення безпечної і приязної атмосфери у школі.



Як ми допомагаємо зробити школи провінції Онтаріо безпечними і приязними

Позитивна шкільна атмосфера і безпечне середовище для навчання і викладання є необхідними для академічної успішності учнів.

Дізнайтеся більш докладно про:

- **Стратегію безпечних шкіл.** Ця комплексна стратегія передбачає наявність у кожній школі “Групи за безпечні і приязні школи”, шкільних ресурсів, навчання для вчителів і директорів, а також партнерство з телефонною службою допомоги дітям Kids Help Phone. ontario.ca/acceptingschools
- **Опитування батьків щодо атмосфери у школі.** Це опитування є в наявності на 22 мовах. www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/climate.html
- **Підхід до дисципліни в провінції Онтаріо.** “Прогресивні дисциплінарні заходи” охоплюють всю школу і сприяють створенню позитивної атмосфери у школі. Вони дають змогу директорові вибирати належні заходи для реагування на невідповідну поведінку учнів. Вони також пропонують учням різні види підтримки для заохочення позитивної поведінки. Ця політика докладно пояснюється за адресою www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/145.pdf
- **Кодекс поведінки.** У цьому довіднику до Кодексу поведінки провінції Онтаріо визначаються ролі і сфери відповідальності кожного у шкільній громаді, включно з учнями, батьками, персоналом школи і партнерами у громаді. www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/code.html
- **Політика Онтаріо щодо попередження та втручання у випадку булінгу.** У цьому документі визначається, що очікується від шкільних рад щодо розробки і впровадження їх політики попередження булінгу та втручання у випадку таких інцидентів. www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/144.pdf
- **Стратегія справедливої та всеохоплючої освіти.** Вона визначає, яким чином міністерство, шкільні ради і школи підтримують справедливу та всеохоплючу освіту у школах провінції Онтаріо. www.edu.gov.on.ca/eng/policyfunding/equity.html
- **Нагороди Прем’єр-міністра провінції для приязних шкіл.** Цією нагородою відзначаються до 10 колективів за безпечні і приязні школи, за їх виняткову та інноваційну роботу при створенні безпечної і приязної атмосфери у школі. www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/award.html
- **Телефонна служба допомоги дітям Kids Help Phone** Ця конфіденційна служба допомоги працює цілодобово і без вихідних. Відвідайте www.kidshelpphone.ca або зателефонуйте за номером **1-800-668-6868**.

Додаткова інформація:

- **Ресурси з проблеми булінгу для батьків, розроблені мережею з підтримки стосунків і ліквідації насильства PREVNet (Promoting Relationships and Eliminating Violence Network)** www.prevnet.ca/BullyingResources/ResourcesForParents/tabid/390/Default.aspx
- **Комплекс дій для батьків, видання про підлітків: Що можуть зробити батьки, щоб допомогти своїм дітям-підліткам досягти успіху.** Цей комплекс є збіркою порад, пропозицій і ресурсів для батьків, які допоможуть їм надати підтримку і заохочення своїм дітям-підліткам у навчанні. www.ontariodirectors.ca/Parent_Engagement/Parent_Engagement.html
- **Safe@School.** Цей сайт надає ресурси про запобігання булінгу, а також про справедливу та всеохоплюючу освіту, включно з навчальними ресурсами для вчителів і персоналу шкіл. www.safeatschool.ca
- **Місток до цілі: Можливості для розвитку молоді.** Розроблений Міністерством з питань послуг для дітей та юнацтва, цей посібник містить загальний огляд етапів розвитку молоді у віці 12-25 років, а також шляхів, за допомогою яких ми можемо ідентифікувати їх потреби і відреагувати на них. Доступний за адресою ontario.ca/steppingstones

Дізнайтеся більше про безпечні і приязні школи за адресою ontario.ca/acceptingschools

Замовте безкоштовні примірники цієї брошури англійською і французькою мовами через службу ServiceOntario за адресою ontario.ca/publications

Знайдіть цю брошуру і додаткову інформацію для батьків на багатьох мовах за адресою ontario.ca/EDUparents