

**Про булінг для дітей**

**БУЛІНГ, АБО ЦЬКУВАННЯ – це свідомі дії, що мають характер насильства і вчиняються однією дитиною, групою дітей або дорослою людиною стосовно іншої дитини або дорослого, які пов’язані навчальним процесом.**

Булінг відрізняється від сварки між дітьми тим, що 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

**Булінг негативно впливає на всіх учасників – жертв, агресора, спостерігачів. Булінг  змінює шкільні стосунки і норми поведінки, а на місці жертви булінгу може опинитися будь-хто.**

**Як розпізнати булінг та боротися з ним?**

[Пропонуємо вашій увазі просвітницькі матеріали "Про булінг для дітей"](https://drive.google.com/file/d/1wtiiOPzl1ZybhMIiFzQXaOlz5FOzizDK/view?usp=sharing)

**КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ для учнів і батьків.**

**Поліція -** **можна звернутися  за номером 102 (цілодобово).**

**УГСПЛ - Українська Гельсінська спілка з прав людини**пропонує кваліфіковану юридичну допомогу дітям та/чи батькам дітей, які опинились у ситуації кібербулінгу: телефони київської приймальні УГСП: (044) 383 9519,  (094) 928 6519 в будні з 10:00 до 18:00. (Мешканці інших регіонів України за цими номерами можуть дізнатися адреси найближчих до них приймалень УГСПЛ, куди можна звернутися по допомогу).

**Уповноважений Верховної Ради України з прав людини:**[**Електронна пошта**](http://bullyingstop.org.ua/articles/hotlin%D0%B5%40ombudsman.gov.ua)**,** [**фейсбук-сторінка**](https://www.facebook.com/office.ombudsman.ua)**, телефони: 8 800 501 720, (044) 253 7589**

**Національна гаряча лінія    - 0 800 500 225** **безкоштовно  зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України, 16111 – з мобільного.**

Веб-сайт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)  <https://www.stopbullying.com.ua/> , на якому школярі та батьки можуть знайти інформацію про булінг, його наслідки та можливі дії для подолання цієї проблеми.

Як запобігти булінгу: рекомендації батькам



**(за матеріалами ЮНІСЕФ)**

**Булінг негативно впливає на всіх учасників – жертв, агресора, спостерігачів.**

**Булінг  змінює шкільні стосунки і норми поведінки, а на місці жертви булінгу може опинитися будь-яка дитина.**

**При перших ознаках булінгу слід  вдаватися до запобіжних заходів. Швидка реакція батьків і вчителів поверне дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє неприйнятність насилля.**

**Рекомендації для батьків.**

-  У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.

-  Дайте відчути, що ви готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.

-  Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.

-  Пам’ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.

-  Запропонуйте подумати, які дії допоможуть почуватися більш безпечно зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).

- Розкажіть дитині, про необхідність повідомити про агресивну поведінку кривдника  учителю чи директору. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “піклуванням” про своє життя чи життя друга/однокласника.

- З’ясуйте, яка саме ваша допомога буде корисна зараз, щоб розробити спільну стратегію змін і пам’ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візиту до школи.

- Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів,  батьків інших дітей.

-  Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.

-  Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку та показуйте приклад ставлення до інших із добротою та повагою.

**Пам’ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних! Не варто забувати, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скорегувати свою поведінку.**

**КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ:**

**Поліція -** **можна звернутися  за номером 102 (цілодобово).**

**УГСПЛ - Українська Гельсінська спілка з прав людини**пропонує кваліфіковану юридичну допомогу дітям та/чи батькам дітей, які опинились у ситуації кібербулінгу: телефони київської приймальні УГСП: (044) 383 9519,  (094) 928 6519 в будні з 10:00 до 18:00. (Мешканці інших регіонів України за цими номерами можуть дізнатися адреси найближчих до них приймалень УГСПЛ, куди можна звернутися по допомогу).

**Уповноважений Верховної Ради України з прав людини:**[**Електронна пошта**](http://bullyingstop.org.ua/articles/hotlin%D0%B5%40ombudsman.gov.ua)**,** [**фейсбук-сторінка**](https://www.facebook.com/office.ombudsman.ua)**, телефони: 8 800 501 720, (044) 253 7589**

**Національна гаряча лінія    - 0 800 500 225** **безкоштовно  зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України, 16111 – з мобільного.**

Веб-сайт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)  <https://www.stopbullying.com.ua/> , на якому школярі та батьки можуть знайти інформацію про булінг, його наслідки та можливі дії для подолання цієї проблеми.

## Як запобігти булінгу: рекомендації педагогам

##

**(за матеріалами ЮНІСЕФ)**

**Булінг негативно впливає на всіх учасників – жертв, агресора, спостерігачів. Булінг  змінює шкільні стосунки і норми поведінки, а на місці жертви булінгу може опинитися будь-яка дитина.**

**Типові ознаки булінгу:**

* **Систематичність (повторюваність) діяння — вчинення різних формах насильства (фізичного, економічного, психологічного, сексуального, в т.ч. за допомогою засобів електронної комунікації) двічі та більше разів стосовно однієї й тієї самої особи;**
* **наявність сторін — кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);**
* **умисні дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого;**
* **дисбаланс (нерівність) сил — різниця у фізичному розвитку кривдника та потерпілого, рівні соціально-психологічної адаптованості, комунікаційних навичок, соціальному статусі, стані здоров’я (наявність інвалідності чи особливих освітніх потреб), ментальному розвитку тощо;**
* **відсутність розкаяння в кривдника.**

**При перших ознаках булінгу слід  вдаватися до запобіжних заходів. Швидка реакція батьків і вчителів поверне дітям відчуття безпеки та захищеності, продемонструє неприйнятність насилля.**

**Рекомендації для педагогів.**

**-**Негайно втручайтеся та зупиняйте насилля – булінг не можна ігнорувати;

-  Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми. Краще вести розмову наодинці, або в малих групах.

-  Уникайте слів жертва чи агресор — це призводить до стигматизації.

-  Не намагайтеся ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви закріплюєте поведінку жертви.

-  Пояснюйте, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.

-  Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.

-  Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.

- Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до шкільного психолога.