**БЕЗПЕКА ДІТЕЙ В ІНТЕРНЕТІ**

Безпека дітей в Інтернеті - поради батькам

Інтернет-технології стали природною складовою життя дітей і сучасної молоді. Комп′ютер є не тільки розвагою, але й засобом спілкування, самовираження та розвитку особистості.

Самостійне пізнання інформаційного світу дозволяє розширити коло інтересів дитини і сприяє її додатковій освіті, спонукає до кмітливості, привчає до самостійного розв′язання задач.

Всесвітня мережа також задовольняє потребу підлітків у лідерстві. Діти, які добре знають компютер та Інтернет, більш адекватно оцінюють свої здібності та можливості, вони більш цілеспрямовані та кмітливі. Щоб повноцінно орієнтуватись у віртуальному просторі, дитині треба вчитися структурувати великі потоки інформації, дотримуючись основних правил безпеки в мережі.

Завдяки різним видам комунікації діти можуть виражати себе більш вільно та комфортно. Вони з цікавістю вивчають різні пропозиції у віртуальному просторі, однак часто виявляються досить незахищеними до негативних аспектів інформаційно-комп'ютерних технологій.

Основні небезпеки та ризики з якими діти можуть зіштовхнутися в мережі Інтернет. Діти і підлітки можуть наразитися на безліч ризиків: порнографія, порушення авторських прав, пропаганда екстремізму, наркотиків, нецензурні тексти (контентні ризики); віруси, трояни, спам, онлайн шахрайства; незаконні контакти, кіберпереслідування (погрози, сексуальні домагання з використанням інформаційних технологій) тощо.

Всі ці небезпеки та ризики з яким діти можуть зіштовхнутися поділено на чотири групи: контентні ризики, комунікативні ризики, електронні ризики, споживчі ризики.

**Контентні ризики**

"Контентні ризики — це матеріали (тексти, картинки, аудіо і відеофайли, посилання на сторонні ресурси), що містять насильство, агресію, еротику і порнографію, нецензурну лексику, інформацію, що розпалює расову ненависть, пропаганду анорексії і булімії, суїциду, азартних ігор, наркотичних речовин і т.д.

Як допомогти дитині уникнути зіткнення з небажаним контентом? Навчіть дитину радитися з дорослими і негайно повідомляти про появу небажаної інформації подібного роду.

**Комунікативні ризики**

Комунікаційні ризики – це знайомства і спілкування в Інтернеті під час яких на дитину можливий кібербулінг та кібергрумінг.

*Кібербулінг* — переслідування повідомленнями в Інтернеті, що містять образи, погрози та агресію; це підлітковий віртуальний терор, напад із метою завдати психологічної шкоди. Простіше кажучи — сучасний цифровий аналог дитячого знущання. Останнім часом основною платформою для кібербулінгу стали соціальні мережі.

*Кібергрумінг* – входження у довіру до дитини з метою використання її у сексуальних цілях. Шахраї дуже добре ознайомлені з особливостями вікової психології дитини і досить легко можуть встановлювати з нею контакт у соціальних мережах, форумах. Починаючи із віртуального спілкування та входячи у довіру до дитини, злочинці пропонують потоваришувати, а потім поступово переходять до розмов про зустріч у реальному житті та переводять тему спілкування у сексуальну площину. Як варіант, виділяють ще один вид кібергрумінгу - наполегливе чіпляння в мережі із сексуальними пропозиціями, розмови на теми сексу, насильства та (або) виготовлення, розповсюдження і використання матеріалів зі сценами насильства над дітьми (у більшості випадків – сексуального).

**Електронні ризики.**

*Викрадання персональної інформації* яке відбувається завдяки вірусам, шпигунським програмам, необдуманому висвітленню власної конфіденційної інформації.

*Комп'ютерний вірус* (англ. computer virus) — комп'ютерна програма, яка має здатність до прихованого саморозмноження. Одночасно зі створенням власних копій віруси можуть завдавати шкоди: знищувати, пошкоджувати, викрадати дані, знижувати або й зовсім унеможливлювати подальшу працездатність операційної системи комп'ютера. Приклади вірусів: Neshta, Staog, Archiveus.

*Шпигунський програмний продукт* (англ. Spyware) — це програмний продукт особливого виду, що встановлений і вживається без належного сповіщення користувача, його згоди і контролю з боку користувача, тобто несанкціоновано встановлений.

**Споживчі ризики.**

Дану групу ризиків в мережі Інтернет відносять до кіберзлочинів: продаж товарів через мережу де часто вони не відповідають своїм характеристикам, про що порушується Закон України «Про захист прав споживача», перевід грошових потоків через банківські картки де не завжди конфіденційна інформація є незахищеною.

**Отже, для того щоб запобігти всім тим негативним явищам та небезпекам, які очікують дітей в Інтернеті, необхідно їх навчити правильній поведінці та безпечному користуванню сучасними інтернет-технологіями!**

**Поради для батьків:**

 1. Разом з дітьми розробіть правила користування Інтернетом. Особливо домовтеся з ними про прийнятий час роботи в Інтернеті і сайти до яких вони збираються заходити.

2. Знайдіть час для відвідування сайтів разом з дітьми та заохочуйте дітей ділитися з вами їх знаннями в Інтернеті.

3. Якщо діти спілкуються в чатах, використовують програми миттєвого обміну повідомленнями, грають або займаються чимось іншим, що вимагає реєстраційного імені, допоможіть дитині його вибрати і переконайтеся, що воно не містить ніякої особистої інформації.

4. Наполягайте на тому, щоб діти ніколи не видавали своєї адреси, номера телефону або іншої особистої інформації.Наприклад, місце навчання або улюблені місця для прогулянки.

5. Навчайте дітей не розміщувати свої чи сімейні фотографії.

6. Поясніть, що давати свої паролі не можна нікому, крім батьків, навіть найближчим друзям.

7. Поясніть, що не потрібно відповідати на невиховані й грубі листи. Якщо отримали такі листи, то потрібно сповістити про це батьків чи вчителів.

8. Скажіть дітям, що їм не слід зустрічатися з людьми, яких вони знають тільки з Інтернету. Поясніть, що ці люди можуть виявитися зовсім не тими, за кого себе видають. Якщо ж це необхідно, то спочатку треба спитати дозволу батьків. Зустрічу громадському місці та й у присутності батьків.

9. Скажіть дітям, що не все, що вони читають або бачать в Інтернеті, - правда. Привчіть їх запитувати вас, якщо вони не впевнені.

10. Навчіть дітей поважати інших в Інтернеті. Переконайтеся, що вони знають про те, що правила етикету діють скрізь – навіть у віртуальному світі.

11. Наполягайте, щоб діти не завантажували музику, комп'ютерні ігри та інших програмибез вашого дозволу.

12. Поясніть наскільки небезпечно для комп’ютера переходити на посилання, адреси яких вам невідомі.

13. Контролюйте діяльність дітей в Інтернеті за допомогою сучасних програм. Вони допоможуть відфільтрувати шкідливий вміст, з'ясувати, які сайти відвідує дитина і що вонана них робить.

В Інтернеті дійсно можна зустріти багато суб'єктів з недобрими намірами, але це не є приводом для того, щоб відмовитися від користування цією мережею. Дотримуйтесь цих простих правил, і ви будете впевнені, що жодна людина з нечесними намірами не отримає доступу до вашої персональної інформації.

**Що роблять в онлайні підлітки**  
Підлітки завантажують музику, використовують обмін миттєвими повідомленнями, електронну пошту та грають в онлайнові ігри. Вони активно використовують пошукові сервери для знаходження інформації в Internet. Більшість підлітків відвідували чат-кімнати, і багато з них брали участь у дорослих або приватних чатах.

**Цікаві цифри, факти, події (за матеріалами наукових досліджень)**  
78% українських дітей старше 6 років користуються Інтернетом;  
24% батьків не знають про те, що їхні діти виходять в Інтернет через мобільні телефони;  
9% батьків не підозрюють, що їхні діти виходять в Інтернет через мобільні телефони батьків;  
8% батьків не знають, що їхні діти відвідують Інтернет-клуби;  
27% дітей зізналися, що в Інтернеті з ними контактували незнайомці, третина з них пішли на контакт;  
28% висилали фото віртуальним знайомим;  
7% ділилися в Інтернеті інформацією про сім’ю.

**Про інтернет-залежність**  
Підтримання здорового балансу між засобами розваг та іншими видами діяльності в житті дітей було завжди проблемою для батьків. Internet зробив це завдання ще більш складним. Можливості, які надає Internet для спілкування та онлайнових ігор, означають, що багато дітей і підлітків втрачають відчуття часу, знаходячись в онлайні. Ось кілька порад, як можна допомогти вашим дітям встановити здоровий баланс між використанням Internet та іншими видами діяльності

* У розмові з дитиною, в якої є ознаки інтернет-залежності, важливо не протиставляти інтернету реальне життя, а показати, як вони можуть доповнювати одне одного! Ваша дитина безмірно захоплена іграми-стрілялками? Чудово, запропонуйте їй стати сильним героєм не тільки на екрані мобільного телефону або монітора, а насправді зайнятися спортом, навчитися прийомам самооборони тощо. Сходіть разом у спортзал, зіграйте в підходящу спортивну гру.
* Важливо правильно використати властиву кожній дитині рису – цікавість! Добре знаючи свою дитину, ви обов'язково знайдете в навколишньому світі речі, які її неодмінно зацікавлять.
* Розробіть правила використання Інтернету. Постарайтеся встановити такі часові обмеження на роботу в Інтернеті, щоб у дитини залишався час для інших занять і, головне, для фізичної активності. Комп'ютер краще розміщати не в дитячій кімнаті, а в кімнаті для дорослих. Тоді у вас буде більше можливостей слідкувати за тим, що дитина на ньому робить.
* Обов'язково проаналізуйте свою поведінку – чи не занадто багато часу Ви проводите в Інтернеті? Адже діти прагнуть брати приклад зі своїх батьків.

**Норми, визначені Міністерством охорони здоров’я України — час використання комп’ютера протягом тижня:**

* 6 років — 30-45 хвилин;
* 7-11 років — 2 години, але не більше 1 години на добу;
* 12-14 років — 2,5 години, але не більше 1 години на добу;
* 15-16 років — 7 годин, але не більше 1 години на добу.

# Попередження суїцидальних проявів в підлітковому середовищі

Земля, начебто, втратила силу тримати на собі людей.

Ф.М. Достоєвський

Спеціалісти визначають суїцид (suizid – з лат. «себе вбивати»), тобто самогубство, як усвідомлювані, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводить до смерті. Науковці-психологи, крім факту самогубства розглядають і більш ширший контекст суїцидальної поведінки – численні факти свідомого чи несвідомого нехтування життям як вищою цінністю людини (акти хоробрості, ризиковані вчинки, гра зі смертю, надмірне виснаження себе працею, легковажне нехтування небезпекою).

Розрізняють наступні види самогубств:

1. Неусвідомлюване самогубство.

2. Самогубство як ризикована гра і ризикована легковажність.

3. Психопатологічне й агресивно-невропатичне самогубство:

· маніакальне самогубство осіб, охоплених галюцинаціями або мареннями;

· самогубство меланхоліків у стані глибокого смутку, скорботи, гіпертрофованих докорів совісті, суму, журби;

· самогубство охоплених нав’язливими ідеями;

· автоматичне чи імпульсивне самогубство.

4. Самогубство психічно нормальної людини з такими видами суїцидальної поведінки:

· демонстративно-шантажувальна форма суїцидальної поведінки:

· форми суїцидальної поведінки: внутрішні форми: суїцидальні думки, уявлення, емоційні переживання, задуми, наміри; зовнішні форми: суїцидальні спроби і завершені суїциди;

· егоїстичний суїцид, що виникає через руйнування соціальних

зв‘язків особистості з суспільством;

· альтруїстичний суїцид, який виникає у формі самопожертви задля захисту інтересів групи (фанатики тощо);

· аномічний суїцид, який виникає внаслідок виснаження;

· суїцид, спровокований засобами масової інформації;

· суїцид, спричинений депресією.

## Особливості підліткового суїциду

За даними західноєвропейської статистики, за період з 1990 по 2000 р. кількість самогубств серед 10-15-річних підлітків виросла майже вдвічі. При цьому хлопчики здійснюють самогубство в 4 рази частіше, ніж дівчатка. До 14 років різко зростає кількість завершених суїцидів, оскільки в такому віці підлітки вже здатні ретельно планувати свої дії і використовують досить «жорсткі» методи: повішання, стрибок з великої висоти чи й комбінацію способів. При цьому хлопчики використовують частіше саме «жорсткі» методи, тоді як дівчатка використовують різні лікарські препарати. Частота повторних спроб вкрай висока: до 50% підлітків, одного разу здійснивши суїцидальну спробу, повторюють її; 4-10% цих спроб закінчуються смертю.

**Батькам** слід звернути особливу увагу на наявність наступних факторів ризику, що можуть стати причиною дитячого і підліткового суїциду:

1. Психічні розлади.

2. Проблеми в спілкуванні з близькими родичами чи друзями.

3. Відчуття зростаючої безодні між багатими і бідними, розмови про це.

4. Шкільні проблеми (низька успішність, велике навантаження, тиск

вимог навчального процесу, конфлікти з учителями).

5. Проблеми, пов'язані з уживанням алкоголю та наркотиків.

6. Невдачі в інтимних стосунках.

7. Занижена самооцінка.

8. Ізольованість підлітка і пов'язане з цим почуття самотності.

9. Депресія (агресія – типова маска депресії у підлітків).

10. Афекти (афекти руйнівні для підлітка; суїцидальні погрози, висловлені

в афекті, як правило, здійснюються і мають важкі наслідки).

11. Сімейні проблеми (нерозуміння з боку батьків, байдужість, часті покарання, надмірні очікування з боку батьків, фізичне чи сексуальне насилля в сім'ї, зростаюча кількість неповних сімей, виїзди батьків на роботу за кордон).

Суїцидальна поведінка – це відповідь на глибинні переживання, а вони пов'язані з тим, що насправді актуально. Чим молодша дитина, тим більшою мірою вона включена в життя сім'ї, тим більше своїм суїцидом вона «дебатує» саме з сім'єю.

Родини підлітків із суїцидальною поведінкою відрізняються підвищеною частотою психічних відхилень, нерозумінням дітей, байдужністю до них і частими покараннями. Нерідко підлітки із суїцидальними проявами почувають себе перевантаженими через завищені очікування батьків. Виявлений достовірний взаємозв'язок між суїцидальною поведінкою і фізичним або сексуальним насильством у родині.

Серед мотивів, які пояснюють спроби самогубства, самі підлітки й експерти-психологи вказують на різні спонуки в такий спосіб вплинути на інших людей:

· «дати зрозуміти людині, у якому ти розпачі» – близько 40%;

· «змусити шкодувати людину, що погано до тебе ставилася» – близько 30%;

· «показати, як ти любиш іншого» і «з'ясувати, чи любить справді тебе інший» – 25%;

· «вплинути, щоб інший змінив своє рішення» – 25%;

· «заклик, щоб прийшла допомога від іншого» – 18%.

**За даними О.Є. Лічко, значення різного роду «проблем» неоднакові в залежності від типу суїцидальної поведінки.**

«Сімейні» проблеми частіше виступають причиною демонстративної й афективної суїцидальної поведінки в 51-52% і тільки в 13% – при істинних замахах на самогубство.

«Сексуальні» проблеми виявляються в основі істинної суїцидальної поведінки в 61%, а при афективній – у 28% і при демонстративній – у 24%. При істинній суїцидальній поведінці мова йде, як правило, зовсім не про невдалу любов, а про переживання своєї сексуальної неповноцінності.

«Шкільні» проблеми займають порівняно невелике місце: 29% афективної, 26% демонстративної і лише 12% істинної суїцидальної поведінки. Погроза покарання за деліквентність штовхає на демонстративні дії в 12%, на афективну суїцидальну поведінку – у 4% і, як правило, зовсім не спонукає до істинних замахів.

Підлітки, які проявили небажання жити, мають вищий інтелектуальний рівень розвитку. Щодо успішності в навчанні, більше підлітків, які навчаються на «задовільно», ніж у групі «благополучних». У підгрупі «депресивних» більше тих, хто вчиться на «добре» і «відмінно».

Для випадків завершеного суїциду характерна сімейна обтяженість.

Соціальна дезадаптація у підлітковому віці – фактор суїцидального ризику:

Практично всі представники «групи ризику» мають більшу потребу у спілкуванні з батьками, братами/сестрами, вчителями, ровесниками, ніж «благополучні» респонденти. Але ця потреба фрустрована (незадоволена). У попередженні розвитку суїцидальних тенденцій особливо важливою є роль матері.

Найсерйознішою причиною у цьому віці стає розбіжність ставлень. Розбіжність ставлень – це особистісне новоутворення, сутність якого полягає у розбіжності уявлень про свої відносини в домінуючих сферах (ставлення до себе, до інших, до діяльності) з реальним змістом та проявами цих відносин. Діагностичною ознакою даного новоутворення є неадекватна реакція підлітка на невдачу в значущих для нього сферах життєдіяльності. Якщо дитина не має досвіду позитивних емоційних переживань у зв'язку з досягненням успіху в значущій для неї і для суспільства діяльності, то в підлітковому віці це стає серйозною проблемою. Вже маючи звичку виконувати щось корисне тільки з примусу, підліток не знає, за що взятися, його пригнічує нудьга, буденність. У подальшому неможливість задовольнити потребу в персоналізації штовхає неповнолітнього на пошуки зовнішніх, часто штучних засобів зміни психічного стану або призводить до асоціальної поведінки. Тому у підлітків часто визріває феномен схильності до адиктивної поведінки (зловживання психотропними речовинами), який включає в себе цілий комплекс особистісних особливостей, а також ряд складових іншого роду (спадковість, соціальний контекст, характерологічні особливості тощо).

У суїцидальній поведінці підлітків можна умовно виділити 3 фази:

1. Фаза обдумування – свідомі думки про здійснення суїциду, які можуть вийти з-під контролю і стати імпульсивними (спостерігаються зміни в поведінці і зовнішньому вигляді).

2. Фаза амбівалентності – настає за умов появи додаткових стресових факторів (підліток висловлює погрози або наміри суїциду, «крик про допомогу»).

3. Фаза суїцидальної спроби – швидка друга фаза переходить у третю.

Науковець-психолог В. Силяхіна вказує, що більшість суїцидальних підлітків (до 70%) обмірковує і здійснює суїцид упродовж 1-2 тижнів. Але підлітковому віку властива імпульсивність дій, тому інколи тривалість усіх трьох фаз може бути дуже короткою, не більше 1 години.

Якщо суїцидальна спроба не завершилася загибеллю, у людини наступає етап постсуїцидальної кризи, який триває аж до повного зникнення суїцидальних тенденцій.

Ознаки, за якими можна виявити ризик суїциду у підлітків

Про ризик самогубства у підлітків можна зробити висновок, спостерігаючи за їхньою поведінкою, дослухаючись до змісту їхніх розмов, аналізуючи їхню життєву, зокрема сімейну ситуацію. Чим більше з перерахованих нижче чинників виявляється у ході спостереження за підлітком, тим вища ймовірність розвитку в нього суїцидальної поведінки:

· актуальні суїцидальні ідеї з відхиленням альтернативних ідей, а також наявність точного плану суїциду;

· депресивний стан чи інше психічне захворювання;

· попередні суїцидальні спроби; ризик суїциду найвищий протягом першого року після такої спроби;

· попередні суїцидальні спроби, здійснені не шляхом прийому таблеток;

· суїцидальні спроби в сім'ї чи серед близького оточення підлітка;

· соціальна ізоляція;

· конфлікти між підлітком та його оточенням, сімейні проблеми;

· девіантна поведінка в цілому;

· вживання наркотиків чи алкоголю;

· бажання бути направленим на стаціонарне лікування.

## Особливості дитячого суїциду

Причинами самогубства серед дітей найчастіше виступають несприятлива ситуація в сім'ї (наприклад, насильство) або відсутність останньої. До чинників суїцидальної поведінки дітей можна віднести все те, про що йшлося стосовно підліткових суїцидів, за винятком хіба що невдач в інтимних стосунках. У цій сфері чинником дитячого суїциду найчастіше виступає сексуальне насильство. Дослідники, які займалися вивченням сімей дітей-суїцидентів, називають вражаючі цифри: у 95% це алкоголізм одного чи обох батьків, психічна патологія в батьків чи родичів, зокре­ма клінічні форми депресії, психози, випадки самогубств у родинах.

Психологічним сенсом дитячого суїциду, зазвичай, виступає заклик, протест або помста. Часто самогубство дитина адресує своїм близьким з метою щось змінити в їхніх взаємостосунках. Основною відмінною рисою дитячого суїциду від суїциду підліткового є неадекватність уявлень про смерть: значна більшість дітей не сприймає смерть як щось остаточне, як таке, що стається з людиною раз і назавжди. Прагнення бути свідком реакції оточуючих на власну смерть чи надія на «друге народження», а також відсутність страху смерті властиві суїцидентам дитячого віку.

Дитину набагато легше, ніж підлітка відмовити від її намірів. Відволікти від самогубства, як і стати його приводом може будь-яка дрібниця (дрібниця – лише з першого погляду; частіше вона містить прихований глибокий сенс, який дитина не стільки розуміє, скільки відчуває).

Атмосфера любові, прийняття й поваги до її особистісних прав надалі може убезпечити дитину від фатального вчинку. Діти, які висловлювали суїцидальні наміри або здійснювали спробу самогубства, потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Їхній «крик по допомогу» обов'язково має бути почутий близькими. І дитина має отримати на нього відповідь.

## Рекомендації батькам:

1. ВИСЛУХОВУЙТЕ – «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, все не так погано», «Тобі стане краще», «Не варто це робити». Дайте можливість висловитись. Ставте питання й уважно слухайте.

2. ОБГОВОРЮЙТЕ – відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтесь говорити про це – більшість людей відчувають незручність, кажучи про самогубство, й це виявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть спровокувати самогубства тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність, підозрілість.

3. БУДЬТЕ УВАЖНІ до непрямих показників при передбачуваному самогубств. Кожну жартівливу згадку або загрозу слід сприймати серйозно. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати дорослого за його зайву тривожність, можуть зображати гнів. Скажіть, що ви сприймаєте їх серйозно.

4. СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ – «Таке враження, що ти насправді говориш…», «Більшість людей замислювались про самогубство…», «Ти коли – небудь думав (думала), як це зробити?» Якщо ви отримуєте відповідь, тоді переходьте до конкретних запитань.

5. ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР проблем – визнайте, що його (її) відчуття дуже сильні, проблеми складні. Дізнайтесь, чим ви можете допомогти, оскільки вам він (вона) уже довіряє. Дізнайтесь, хто ще міг би допомогти цій ситуації.

## ФАКТОРИ РИЗИКУ СУЇЦИДУ:

попередні спроби самогубства;

погрози суїцидом (прямі й замасковані);

сімейні проблеми (розлучення батьків та ін.);

суїциди в сім’ї або спроби суїцидів;

алкоголізм;

уживання наркотиків і токсичних речовин;

афективні розлади (особливо – важкі депресії);

хронічні й смертельні захворювання (СНІД);

важкі втрати (смерть близької людини, особливо – протягом першого року після такої події);

фінансові проблеми (звільнення).

## ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ:

втрата апетиту або імпульсивне переїдання, безсоння або підвищена сонливість протягом останніх днів;

скарги на соматичне нездужання (головні болі, постійна млявість);

негативне ставлення, недбалість до своєї зовнішності;

відчуття апатії під час перебування у звичайному оточенні або при виконанні роботи, що раніше приносила задоволення;

припинення контактів, ізоляція від друзів і сім’ї, перетворення на людину-одинака;

порушення уваги зі зниженням якості виконуваної роботи;

занурення в роздуми про смерть;

відсутність планів на майбутнє;

різкі прояви гніву, які виникають через дріб’язок;

написання заповіту, прохання про прощення.

## ДІЄВА ДОПОМОГА ТА СПОСОБИ МОЖЛИВОГО РЕАГУВАННЯ

Важко дати пораду, підтримати, коли підліток відгородився від усього світу, знервований та озлоблений. І все ж слід спробувати допомогти таким підліткам усвідомити, що коли почуваєшся пригніченим або стурбованим, краще не страждати наодинці, а поділитися своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Розмова допомагає знизити емоційне напруження і поглянути на проблеми з іншого боку.

Перше, що слід робити, якщо загроза суїциду стає явною, - це допомогти подолати думки про самогубство як прийнятий спосіб виходу з важкого становища.

Відповідно до психоемоційного стану особистості та зовнішніх обставин можна використати такі аргументи.

Вчинити самогубство – все одно, що лікувати застуду ядерною

бомбою. Це безглузда, нікому не потрібна жертва. Після неї залишаються невтішні друзі і родичі.

Навіть якщо зараз здається, що думки про самогубство ніколи не

залишать тебе, знай, що на світі є люди, які відчували такий самий душевний біль. Із власного досвіду вони можуть запевнити, що все зміниться на краще, і скрутна ситуація обов’язково мине, ти її подолаєш тим чи іншим шляхом. Поміркуй, хто з твого оточення зможе допомогти тобі пережити цю важку смугу життя.

3. Звісно, нелегко розкрити комусь, що в тебе на душі. Але коли на карту поставлене життя, невже не можна спробувати? Адже тобі просто необхідно жити далі. Це твоє життя. Чи всі ресурси і резерви ти задіяв, аби його врятувати? Ти з повним правом можеш розраховувати на допомогу, зважаючи на те, що твоє життя цінне не тільки для тебе, але й для інших.

## ВАРІАНТИ ПОРАД І ПРОПОЗИЦІЙ ДЛЯ ТИХ, ХТО ПОТЕРПАЄ ВІД СУЇЦИДАЛЬНИХ ДУМОК

1. Втративши життя, нічого не вирішиш. Спробуй абстрагуватись від негараздів і подумки перенестись у майбутнє. Може, вдасться побачити для себе причину жити далі або з’явиться бажання якось пережити важкий етап, перетерпіти його заради щасливого майбутнього.

2. Дієвий спосіб боротися з тугою – ставити перед собою досяжні цілі і зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.

3. У разі сильних емоційних переживань давай волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших людей. У цьому немає нічого страшного. З одного боку – спрацює механізм внутрішньої душевної розради, а з другого – цим можна подати сигнал про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.

4. Якщо ти втратив спокій через почуття глибокої провини, буде краще спробувати якнайшвидше виправити становище, аніж дати проблемі розростися. Ти вчиниш правильно, якщо розкажеш про все батькам або іншим людям, небайдужим до твоєї долі. Цілком можливо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмутяться, будуть тебе лаяти. Але потім, скоріше за все, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти, як врятувати тебе від подальшої біди.

5. У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поділись своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Щира розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитись на проблему з іншої точки зору. Зазвичай можна більш-менш заспокоїтись, коли хтось виявляє співчуття до нашого горя і болю. Буде корисно заздалегідь домовитись про екстрений зв’язок на випадок повернення думок про самогубство.

6. Поширеною помилкою є очікування, що інші самі здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людини не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому сам шукай потрібного контакту, відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і кому до снаги тобі допомогти. Тримати все у собі – те ж саме, що самому тягнути важкий тягар.

7. У виникненні або посиленні пригніченого стану нерідко винна занижена самооцінка. Якщо ти постійно чуєш принизливі вислови про себе й образи, можна почати сприймати себе нікчемною людиною, яка не варта поваги інших.

Але поміркуй, хіба хтось має право тебе оцінювати? Хоч би що думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю. І якщо комусь щось у тобі не подобається, то це їхні проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.

8. Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуваєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитись на щось інше, зайнятися якоюсь справою. Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, то до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке зазвичай зникає, коли загострюється депресія.

9. Корисно також займатися тим, що тішить тебе. Походи по магазинах і зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок, пограй, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, порозгадуй кросворди, помалюй, щось відремонтуй удома, покатайся на велосипеді тощо.

10. Настрій помітно покращиться, якщо їздити кудись ненадовго з якоюсь практичною метою.

11. Найкращими ліками від пригніченості є допомога іншим – тим, хто переживає важкий період у своєму житті. Співчуття чужій біді й намагання допомогти ділом здатне перекрити власний душевний біль, спонукає абстрагуватись від власних проблем і налаштуватись на конструктивні рішення.

12. Чимало фахівців сходиться на тому, що у критичному стані допомагає релігія. Навіть якщо серед твого близького оточення ти не знайдеш людину, гідну твоєї довіри, ти завжди можеш звернутись у щирій молитвеній розмові до люблячого Небесного Батька, який ніколи не зрадить і повсякчас напоготові вислухати тебе, виявити до тебе доброту та повагу.

13. У жодному разі не вдавайся до спроби приховати або подолати свою депресію за допомогою наркотиків та алкоголю. Це пастка, в яку потрапляють ті, хто шукає легких шляхів розв’язання проблем. Адже після тимчасової розради і відновлення життєвого тонусу насувається хвиля пригніченості і роздратованості.

14. Якщо твій душевний стан дуже розбалансований і ти відчуваєш, що не в змозі адекватно оцінювати ситуацію, спробуй звернутися до фахівця: психолога, психотерапевта, навіть психіатра. Сьогодні існують служби анонімної допомоги людям у кризових моментах життя. Про них можна дізнатися за телефоном міськдовідки, написавши листа до газети або звернувшись до районного (міського, обласного) відділу у справах сім’ї та молоді.

## ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ

Коли людина залишається наодинці зі своєю проблемою, то проблема здається надміру великою і нерозв’язною. Зважаючи на загрозу кризового психоемоційного стану для будь-якої дитини у сучасному егоцентричному й агресивному світі, слід заздалегідь налаштувати підлітків на доцільність пошуків допомоги у разі виникнення важких особистих проблем.

Головним превентивним заходом щодо вчинення самогубства постає запобіжне запевнення дитини в тому, що її життя дуже цінне для інших, і завжди, за будь-яких обставин близьке оточення зрозуміє її.

Неодмінною умовою запобігання суїцидальним намірам у дітей та молоді є попередження у них психоемоційних розладів здоров’я. Для цього рекомендуємо:

забезпечити їм здорове харчування (багато свіжих фруктів та овочів);

пити багато води (не менше 2 л на день);

нормоване фізичне навантаження;

повноцінний відпочинок, достатній сон;

дозований час перегляду телевізора та занять із комп’ютером;

контроль за змістом телепрограм, відеокасет, комп’ютерних дисків, відеоігор, книг та журналів тощо;

заборону на лихослів’я у домашньому колі;

формувати відразу до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки;

допомагати у виборі якісного кола спілкування, гідних друзів;

розвивати постійні дружні стосунки в сім’ї, непідробний інтерес до справ та внутрішнього світу дитини, готовність у будь-який момент прийти на допомогу;

підвищувати авторитете батьків у сім’ї. встановлювати розумні правила та вимоги, запровадити чіткий перелік обмежень та заборон;

ставити перед дитиною досяжні цілі, допомагати у виборі оптимального життєвого шляху;

спільно долати труднощі та перешкоди, культивувати творчий підхід до розв’язання проблемних ситуацій;

вірити в дитину, в її найкращі риси та сторони особистості;

виявляти до дитини ніжні почуття, турботу й увагу;

виробляти позитивне мислення, виховувати любов до життя.

# Як діяти батькам у випадку булінгу? Поради психологів



Ви підозрюєте або впевнені, що вашу дитину булять? Логічно виникає запитання: що ж робити?

Ми вже оприлюднили для батьків поради юристів  
[http://bit.ly/2q2X4Ka](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2q2X4Ka%3Ffbclid%3DIwAR0DcdBfMl2Whn71WoTTgjG0WuxJBTypIU305wQhjmxuPGe8w330xLUSJvU&h=AT0aw0d5JOhZIyoNiTUpjx0cZXPmuancFarihrR9tryUSWbOutwBglPcpUm7B6ZVprTlZJCxHfZU0dqaOCio471ite_hCHPBjECPlC6H2ukXojOMgbVo3lcIB0lvWb8z0tJLP9FpgO8Z0f9iey2DxnKqvCzc1gFUFJ38luDJJgEBedxdwTVNehQnGQI2sMJqsnRZg-vveLpMPs3xtfLrlvBl9yBhqUmS5hZPkDLsWvEiCQYoEbuUbMlcCTzpMHw-0JJKEucRG5-b9MgLStge1bKXCAhiPi30xMLAi3CiTSuph9ELVR-Ut0JWdE4f1XY47KnyHtCi9Jzh9wcTL8YrR4zlj-XEFj3q6XsPMzGLQTefxBTttAp2vGl80rCsUrriVn65OIIF1hDdp8yz2oYdNlSHOWRQyTbx7v--gHePZMF8w4U-vOgpCYSYIaCuUV4FbEMcLG2u1JKiT02xjIQRW_iQhjzGKGJnDbrjj664rcw9xh5UNOu44bj1K8zuy-ruU-J_2VDG-AF6P3ameUHqInHjraQBlVp7V1Ekgy2w85RpiMc10FDHNIiLswERxP1f1d6LAZiHb2uuDlruYVSAungsZ8JQrs_GVIHpA80c0fq7TrBFloHsprfdKaWbdw7k)

Але дуже важливий інший аспект цієї проблеми: як допомогти дитині психологічно?

Тому пропонуємо вам добірку порад психолога.

Спілкуйтесь з вашою дитиною та підтримуйте її.

Ми вже акцентували, як важливо будувати довірливі стосунки з дитиною.  
Адже довіра може попередити цькування, допомогти дитині подолати булінг та його наслідки.

У попередніх статтях ми розповідали, як говорити з дитиною про булінг [http://bit.ly/2XLEXVf](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2XLEXVf%3Ffbclid%3DIwAR1--EQhLwzy7AZMbV7u4BQ1qZWQD7LIIPIYFB0Ke5CinmrRVh69GQ7pLCs&h=AT31hMVNc1EkclhFATYcncsrTY7Te3CLcHkfDthA_y8GJzHXZCPExi-46mZCjThoyf3WKSAStyh0k6vxntT6ScdBVGDsvl6Br3Fe0bNF3GOG2C_K_Qxdw5eNKjMN-wfmwU3ZXUc9_puQr3Z-RYbkq4BJzYQX1uqNy8xtOHvSj2NspLu825F_S-3TY2swUMqlElb_JGZpylueBGD4LdlLo2xL2C60P2M_aSNWhgxdJBzTUP_Xn4pOEzPaQWb31SLAZPXxrZZUGw4rMaFHahOpC7PhBwbV6GbYL6zTaOr5mvXh51L6iXeGvR3aE5NMQZgymOdjA5eO-cvVibpzWwb1N74Oh1anNmg1RvcCZA3yL9XRVkSnEzBcGM__TuQ3QiJ6Ob-c5NZvQDhkO-en0q45ZElvkPdBEEM-6mNkLVsOI6TFjmLDZhH0TcBkqUaGIRC9vkE-Z1cVYikYnArepoBh-hV6aFKvoXmgw_qWdOWFwmbIUvq0TQ2Vi5-JQgsDpVV_JgthBiwnWE6EqUa_Rkx8Jwq7M99GeE7F-NTX_SlJAFm4Z7T0t_O9Iw9elVEyvg2Bdhtp_e1vvhgbQe-Ig1f4iwagoH3TulMDs21k5exg6nArXn83DGWymz7oj8f127YU).

Дитячий і сімейний психолог Світлана Ройз давала поради та роз’яснення про те, чому дитина не розповідає відверто про події, які з нею відбуваються — і що робити в цій ситуації [http://bit.ly/2R8usKJ](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2R8usKJ%3Ffbclid%3DIwAR0-237vCLgvbYzx8dQHIePPG2hh69qkMwFnPYDan5YrEOi5sa4UBa5UdTE&h=AT09hbreaiMRhDYzc5BI7Gh8cJysoq7RlvU2m0GwVFUkNqH_ObRZ-aUeytNn37isxHy8mYffO3iJqhTBFdSxPtSk9W8Gxb-I7w4L0-jGY1ZZRs2YUgcIigKJowKaDoeivo_jEMXm7-zceaDd512d91IcV0Rptbd0ZFBXlk9IHEWhJCXoAsMZn-v4cy-L0Uh23pUAf5BIJw1Hnm_nGMpI_qkem87IalURtA-U5aS6B2L43jeP7lrqeu0ufNBj1oQNY7R2ZGrj9YHg9r_djOrtcS8s89D_ioQdVX9hdrLkwAYG0JzkLtX48kNhp3nOoUsckV-kjnuMAl0x3GIM0hazwZLXAGEpDRVqDo0_GDMLmiuA_aPGYkRJBOCVIdBz7KiErhxMvWbrvanQoEoAAF_wv71c0AZESjCI3kd3sZQ69Wi_BmkR_EMFAhZjdwwI2bWvHWnq698ZsudyvgLfNOSf1zblCpGCHW3E2trq353lPnqsJAQlmP0hS4sDnElkC2qpnkzai1ERCMJIG0IAlq9AELMI9OVz0XWlahm-RX3RjtaAgnwUeDVUy5jRGdBhxSAr1LBH7GA9VYn6ygA9KCQzdJK0_zOy6rZuOsM2aJTQTzRKzIJp8B7UUdApfkoqLyoJ)

ОСЬ ЩЕ ПОРАДИ, ЯКІ МОЖУТЬ СТАТИ БАТЬКАМ У НАГОДІ

ВЕДІТЬ ЩОДЕННИК ПОДІЙ

Фіксуйте в ньому кожен епізод булінгу, про який ви дізнаєтеся: що саме сталося, хто був присутній, хто брав безпосередню участь, хто був свідком, що казали і як діяли ті, хто був поруч.

Переконайтеся, що ви записуєте все, що переживає ваша дитина, а також дати та час інцидентів. Також записуйте, з ким ви говорили про знущання та як вони планують вирішити проблему. Записуйте факти ваших дій, зустрічей, їх короткий зміст. Такий щоденник допоможе вам утримувати лінію подій і може принести користь на подальших етапах боротьби за права вашої дитини. Адже булінг — це постійне цькування і щоденник покаже, наскільки воно є систематичним.

ВЗАЄМОДІЙТЕ ЗІ ШКОЛОЮ

Керівництво закладу освіти має забезпечувати безпечне, вільне від насильства та булінгу освітнє середовище. Також у освітньому закладі мають проводитися заходи для профілактики та подолання булінгу, надаватися соціальні та психолого-педагогічні послуги здобувачам освіти, які постраждали від булінгу, стали його свідками або вчинили булінг. [http://bit.ly/2QS4cnv](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2QS4cnv%3Ffbclid%3DIwAR2VS0A71-E_clVYWqmET5pFdQPdF9S2muJrqJuoWx9NzU6LDibu265JTy8&h=AT2ytlkxSzccfmtFC0Lu_Ja5w-3hN4MaSxSSSrVMTH7mRvtwRl4e_UUVN7ZDsE8dNN5oIo4cyjzrAUVp15w9RnbCilChFu_x6CxFvRrXtxWic-tvXhJ37oMTvllXsyRhagiVLv_l4L70KtZjcmOSJ4ifulZlVGmFKFTXI-8YH9vJKoN2zl1_3LyloYqAZp7pHz8FGKgMlmRMeoy3hKMn6YQkfM_FrIEEciq5DmxYz8NwWlWALqJSWovVyj745rjQtjaZXVFrsJJbLMOH_bu7tMDB3fiwtHe6JoUljM1d7ue0fevX9-YuaLPZQP4RU3YzcGIzJqbIVbZ05Nn_UawTXtD6DKdYSBPXEuIOa1k65rxGV1WE1bnZcV0O0wIX2EDfEFc3w1UY93VY5BmYpLRLNe-jxhPKtUByLG0XQWAATnN7sTjzyYITdyVZSeSRt8CbVDcxUeLMPWtmE9QWonkb6iFJxKkQWIwUV8KXLaZgYZy7fBjX6wXBaewXPnz1HyuxvCRfDoNCXhoJicnRNJmw5-UBUgjNiSO-DdLhc6QfbT9iR_3G_K8GEhw7wg0fUa9u3CiglvpVjIUVPQ3q3q_8ZsnzYiE60HPYRUG-a6Hw9QowL5I0yC_bEx0y8l2hmnFz)

Тому про проблему цькування та булінгу ви можете говорити з класним керівником дитини, іншими вчителями, соціальним педагогом, шкільним психологом, завучем з виховної роботи і директором.

Часто постраждалі діти зневірюються, втрачають надію, що ситуація покращиться. Але коли їхні батьки проявляють силу, впевненість і готовність захистити, дитину це заспокоює. Найважливіше для дитини — ваша підтримка дитині, рішучість у протидії булінгу та зусилля щоб його зупинити. Ваша готовність продовжувати спілкування зі шкільними посадовими особами повідомляє дитині, що її побоювання справедливі, а її безпека важлива для вас і що дитина вартує вашого часу та зусиль.

 СПІЛКУЙТЕСЯ ІЗ ВАШОЮ ДИТИНОЮ, РОЗПИТУЙТЕ ЇЇ

На жаль, діти з різних причин не завжди повідомляють про булінг, але існують певні ознаки, які можуть допомогти зрозуміти, що з дитиною не все гаразд. Про них ми вже писали: [http://bit.ly/2KVJ23Y](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2KVJ23Y%3Ffbclid%3DIwAR3Nn44AlW19qSlexwgf7R6hMXYK-StKr27RC_wmUxp5l_5E0eM_qMOGT54&h=AT2NZt-jzXkkrznbDKQmHS5nzzcMqEFQc5JO7sbhcE_7MtN92JzICMFPbdxA9Umfa4o0quSxoRzRJBtmpBo0xt0VYp9X4U9jtscj9FgJ0_OoMhID3O2XPcJtiLzmN3z_aYVdC06HHp057Oi-3IxMpH2xml_23K71XLEao3jwC1gRVGGtG8QKQ7zw9pevsz7cE_-67ngbbkhVKmknNSs9VSDfEliXXbOOhU2F7WI2s_AFjeRNRnYObfjIR2VUgfDgrs-NCjxOdFKRvAipQAkEhRZ8SRyJaHIIOJkopMj5qqKeWQH8_cwTokISYg3nRfSu-awV9llgQ9XHLemYq8BHexhN0xjQG7bD2BLD6SYhzsbs7EhC-AwEFfZ5suGrGgGEfyhnfsGr49T6FfhTHEybUbfbjyxhARjPb1QiJiUnIYjL_G8XWK5U3cnEduvTyqmrbirzpAqf39TH7Sai6ty3x7mPNz7tkS_qCQx_5CItZx5l-WzGCpOqQxMujaZeS-apvKKEIhBpDL4z5hFCcL_ROf4nVaRg4B3DoOgyIyKWaNILguKcWqP22sQc1CmKvYceL8KpYzYdSwftuc-vtbeSRDMTLn9-YrXb40jyTqlAW17m148-rLmtf-SHcsUlMpqn)

Спілкуючись з дитиною, відкладіть власні почуття та емоції в сторону, сідайте і насправді слухайте те, що говорить ваша дитина. В жодному разі не дорікайте дитині: їй дуже важливо мати поруч близьку людину, яка її підтримує і вміє вислухати. Перепитуйте, щоб впевнитися, що ви правильно зрозуміли, і показати дитині, що ви її чуєте.

Запевніть дитину, що булінг, жертвою якого вона стала — це не її провина. Стати жертвою булінгу — не слабкість, а бути кривдником – не сила. Навіть якщо дитина не відчуває впевненості, заохочуйте її поводитися впевнено.

Поясніть дитині, що в деяких випадках інші говорять гидкі речі, бо хочуть засмутити когось. Тому, якщо ваша дитина певний час не буде звертати уваги та показувати, що її це не зачіпає, кривдник може зупинитися. Програйте різні сценарії, різні ситуації за ролями і потренуйте відповіді вашої дитини.

Поговоріть про те, що наші голоси, тіла та обличчя надсилають іншим інформацію так само, як і наші слова.

Не дозволяйте булінгу панувати у житті вашої дитини. Допоможіть дитині розвинути нові навички в іншій сфері.

Наприклад, заохотьте її приєднатися до гуртків чи спортивних секцій, театральних чи художніх студій тощо. Це формує впевненість, допомагає тримати проблему в перспективі та подружитися з новими людьми. Не тисніть на дитину в менш важливих сферах. Наприклад, не карайте за неохайну кімнату чи погані оцінки.

 РАЗОМ З ДИТИНОЮ ДОЛАЙТЕ НАСЛІДКИ БУЛІНГУ.

Навчіть дитину протистояти знущанню. Обговоріть, як дитина може захиститися, якщо це повториться. Нехай дитина розвиває навички впевненості та налагодження більш здорових дружніх стосунків. Будь-який друг, який знущається над вашою дитиною, є або токсичним другом, або фальшивим другом. Найкраще, якщо ваша дитина знайде нових людей для спілкування.

Також зверніться до школи, щоб повідомити про булінг. Попрацюйте з вчителями та адміністрацією, щоб розробити план безпеки для вашої дитини та попередити нові знущання. І нарешті, якщо у вашої дитини проявляються ознаки виснаження після булінгу: депресія, зниження оцінок чи думки про самогубство, обов’язково зверніться з дитиною до психолога, сімейного лікаря.

 ВПЛИВАЙТЕ НА ДІЇ ШКОЛИ ЗАДЛЯ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ

Міністерство освіти і науки України розробило рекомендації для закладів освіти протидії булінгу [http://bit.ly/2pW04bd](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2pW04bd%3Ffbclid%3DIwAR3Sb5q77zk9wPuUWnFzohjuPdBt0BKsMUaZNyooOPw0DyCjl5xrOoGa-t0&h=AT22jsgTV0T0zqR21TLKqpPoIh8bOwV_0_caYegkfTtaugxRNmaF1ic64xzVPrLDPB7TEfFjCbN7IfAiOvnPSNhvHiE9KfLicAYHhsLfbqXGHbX5dKAKdhankziWALuIoTiujHWksZLw8YeCoV2tAGxK1F8w--vDpDt5ZNN59SmPq5wAc7YigBp17fJNGgzI1Y-UGH1sPsp8mIMUfcED9oDZ5fx8WCYatwpEOufM3-v2vbWGXqTjHK8MUutok0dTUSP724yEUd3iIGfZsmnv7s682CITuBVRJ1GQE3HdRepf5HL1gbiQpz0JlkOxPfUtk9zoirgbB6ihxf1EakA-5dB63osmryzNUItoBrfV47SI-n5U_2YZa8cTHT8fre0Nz6Z2i3DiR13M-bXKgd3QhpdOl9CjWsM8AThrQtpBs4qzDL0960EofccwkGaq0elkVT4zjqfDL4TAM66GOBtj7n7-abCG57TzdS7MQ_YItvGBNQ9xLu6ROPvG8CpuH6zpuXlJL6V4ROgcrHZpKXnvf1lALPwsjTmupi1sgViQWJq8E0jdtpCCnXIiJXpS9h8cEu-qBOrlC3IcRYyZ1NMklneOxyASppDK_Dj39TW9RXyu3chcVHbYomc5ibyoonWt). Згідно з ними, школа має розробляти план заходів, які запобігатимуть і будуть протидіяти булінгу.

Педагоги, психологи та адміністрація школи спільними зусиллями мають інформувати учасників освітнього процесу про форми, причини і наслідки булінгу, заходи запобігання та протидії булінгу, формувати нетерпиме ставлення до насильницької моделі поведінки у міжособистісних стосунках, надавати психолого-педагогічні послуги залученим у булінг.

Отже, ви можете поцікавитися у школі про подробиці плану заходів щодо попередження і протидії булінгу. Якщо у вас є можливості, запропонуйте допомогу в організації з дітьми заходів щодо попередження цькування, залучіть до цього фахівців.

Нік Вуйчич – відомий оратор, мотиваційний тренер і меценат, людина без рук і ніг за підтримки Міністерства освіти і науки долучився до боротьби з булінгом в Україні. Він провів багато тренінгів для вчителів та учнів, у яких розповів про власну боротьбу з булінгом. Запрошуємо переглянути це відео спільно з вашими дітьми та учнями [http://bit.ly/33uQ2LY](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F33uQ2LY%3Ffbclid%3DIwAR28yUlQgEPP7bf_KyHTR-_gwTKhcVLpPx7YEkvcZvGWaKJ2XquWvX2O1LA&h=AT03ifcU81u_lp7LRMprXcBzZ4TqCeGssh-D0na9aqjWPUsCu9YlEtV8k2Ffaqk4BWsLpW2sC-fc1OxrqPsIkDvBUs_RClPkJBRWGcfL8pGUg8Llq7TvXb_3hfFUyp0LC2QhpoARdx6dVwlB8sAlnaGu1c9cUGTpUJ6X8i-tfzi83pEZSia8G_MV8fluaYyU1pOtrHaDRwJXP-lDH_ceDMJG5fm5kdGwlU-G1czzPHjRZbo0ZUjXUoi1a8pSmSpWkQ1YtEI55FqeoPDEKbkg0PlaJMJCS1lWF5VRO3QkMwOdFipvR26cjLc1CdVPYjTRimdQSwS_ITAj-trKfrYW9AwL8vA5LLmXm0KiFg5JI7uCZc5jovjQcQkKni5Vq4BuP44g2b8qSvWQggYJfEQr-FuHiCG0Ei9G6tMAtGvpYp8dY9Nut1wFM-s_ZwCvEygZ4q-_se-tMRwhiDK1ShO_8rrYzKrSqt1k0DULTxfthWTFA4-y0uxBrEcOV1lJxAJkvFEwW2NN8XWBmynSrH-rZLm-hQcSHZy1z3sdDxyZ9ZQfmmSAwPfF_6O2hUej597G3rmPglBh87BhPLomyFXm7UeDs2Nab3PDMhfhYMBK43iouLz6ym3vYDD43xUwh3wC)

Про безпечне освітнє середовище, його ознаки та принципи, батьки та педагоги мають змогу мають змогу прочитати у методичному посібнику “Кодекс безпечного освітнього середовища” [http://bit.ly/2L719UZ](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2L719UZ%3Ffbclid%3DIwAR3EpBj2IS5oL2jwQ7gLhzwIn6pmiLtBXiZBqGZs4OqkRGQpWNWJsIzrq3s&h=AT3L1KuupxciYXZrV8fSV4hEBQ7-DlRgMEuIfuykwuBhRLGmNI1Qa1d0e2gIqHrTsL1yRA_aipWFcQ_lfJ3vR_Z5C1wOegV20MCGKRXX6ilDxSKxIGWp4t6-GVaKRVvCT7PVBKzSNO95rgQthpn0K3dYnP5zSrbfaZDJgTDfqCUlF2OBZieK-BZThOQNxyS9zB9ZYiqs5D_EMGEn4QF0qUjnjSSs8boSkTyVKy13mZxFtMtJN4gF2lH6v1k8uXjgX6Ey5s0qUhCGMA2WjP8IQrilY-HF1P22KaahbftTPxMhBZU2hZArZlZZ3us871-bCaFm8gCqUODhc2Yf-f-NDo1PrTPKH8Ac0FKGaFnOpeOKFtj321eGpC4fmLWwdf8ricXCXHKZCPn4A9zulcygSDuIcplf6lV7H4H6TJJ2ouuvLIRpyGe7jmI5YcTL8I4gISZQSdSaqfdSDs9JHtjRa133bVK7v0cZMHnnRtCXHIbEu1QGowiNmEUe7K-tFCcQCnaG75AEcu_h_1nwqC0Ph3zyMorhy9QxIE0lxLRi317WMiRPkhmGIgepVNnvhvXeVa9SjBGS4y3zLmM6kDqG_6GFHpCDYTKBNPO7mapC2w7TAJWRZnLxb2DkubJK5imu)

 В ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ НАМАГАЙТЕСЯ НАПРЯМУ АБО ТЕЛЕФОНОМ СПІЛКУВАТИСЯ З БАТЬКАМИ КРИВДНИКІВ ВАШОЇ ДИТИНИ

Зазвичай у батьків виникає таке бажання, але фахівці не радять так робити. Найчастіше таке спілкування несе негативні наслідки і для вас, і для дітей та дуже рідко розв’язує проблему.

Якщо ваша дитина стає жертвою кривдника, ви, природно, хочете зробити все можливе, щоб припинити знущання. Особливо, якщо ви особисто знаєте батьків булера, вам може здатися, що найкраще – вирішити питання безпосередньо з ними. У цій ситуації батьки постраждалого відчувають, що дзвонити батькам кривдника – найкращий спосіб дій. Розмова з батьками кривдника може принести вам полегшення та відчуття активних дій і зусиль для допомоги дитині. Але це, радше, допоможе вам зорієнтуватися в ситуації, ніж допоможе дитині. Іноді це може погіршити ситуацію.

Ви можете не отримати потрібного результату. Рідко батьки реагують так, як ви сподіваєтесь, і лишаються спокійними, якщо ви розкажете їм про погану поведінку їхньої дитини. Якщо ви маєте намір зателефонувати батькам хулігана, будьте впевнені, що ви готові до негативної реакції. Бо батькам потерпілої дитини важко втримати власні емоції, та не висловлювати негативне ставлення до батьків кривдника та її дитини. Зазвичай такі розмови завершуються сваркою.

Багато батьків припускають, що як тільки вони зателефонують батькам кривдника, то ситуація для їхньої дитини покращиться. Проте насправді, проблема ніколи не вирішується відразу. А отже, може з’явитися відчуття, що ви зовсім не наближаєтеся до розв’язання проблеми.

Це може зіпсувати ваші стосунки з батьками кривдника. Більшість батьків схильні захищати своїх дітей і часто дуже важко визнають, що їхні діти можуть бути менш, ніж ідеальними.

Це може посилити проблему (як для вас, так і для вашої дитини). Часто, після того, як батьки починають впливати на кривдника, він може посилити свої негативні дії на адресу вашої дитини. Крім того, батьки булера можуть самі почати поширювати чутки чи плітки щодо вас чи вашої дитини, щоб відвернути увагу від поганої поведінки своєї дитини. Більше того, деякі батьки можуть брати участь у булінгу, а іноді навіть у кібербулінгу.

Коли ви берете на себе керівництво і прямуєте до батьків булера, ви забираєте частину сили своєї дитини. Намагаючись виправити ситуацію таким чином, ви можете завадити дитині рости та вчитися. Важливо не посилювати відчуття дитини, що вона жертва. Натомість, краще озброїти дитину ідеями для усунення негативного впливу. Наприклад, зробити мозковий штурм про те, як вона може реагувати наступного разу, коли зіткнеться із ситуацією булінгу, та забезпечити її ідеями, як в майбутньому впоратися із ситуацією.

 ЧИ ДІЙСНО ВЧИТЕЛІ ІГНОРУЮТЬ ВИПАДКИ БУЛІНГУ

Дослідники зазначають, що вчителі часто дізнаються про булінг останніми, оскільки дитина, наважившись розповісти про булінг, скаже спочатку друзям, потім батькам і тільки потім – вчителям.  
Звичайно, вчитель може побачити проблеми самостійно, але не завжди робить це. Розглянемо кілька причин, чому так відбувається.

● Вчителі сьогодні перенавантажені. Тож, коли трапляються випадки булінгу, багато вчителів відчувають, що не мають ні часу, ні енергії для вирішення цієї справді складної проблеми. Хоча ця відповідь не є приводом ігнорувати знущання, вона посилає учням неправильне повідомлення про те, що вчителеві іноді простіше заплющити очі на булінг, ніж вирішити цю проблему.

● Вчителі зосереджені зазвичай, на тому, що відбувається у шкільному кабінеті. Але досить часто булінг відбувається поза межами класу: в їдальні, коридорі, роздягальні, навіть онлайн. В результаті вчителі, які зосереджені на своєму предметі, не спілкуються з дітьми поза ним, тому просто не знають про булінг. Тільки ті педагоги, які докладають зусиль для налагодження стосунків з учнями, будуть знати, що відбувається поза межами класу.

● Досить часто вчителю бракує ресурсів для вирішення проблеми. Деякі вчителі, дійсно, хочуть вирішити проблему булінгу, але не мають адміністративної підтримки для цього. Наприклад, вони можуть відправити учнів до директора, але жодних результатів це не дасть. У багатьох школах ще немає надійних програм профілактики булінгу або є проблеми з їх впровадженням. Самостійно вчителеві важко ефективно вирішувати випадки жорстокого поводження у школі. Це командна робота.

● У вчителя можуть бути неправильні переконання щодо булінгу. Деякі вчителі все ще розглядають знущання як певний обряд посвяти у доросле життя. Вони впевнені, що «діти є діти» або вірять, що досвід знущань допомагає загартувати характер. Найгірше, що вони розглядають знущання як конфлікт, а не питання влади та контролю однієї людини чи групи людей над жертвою.

В результаті, ці вчителі ставляться до булінгу так, як до вирішення конфлікту. Але, на жаль, ці зусилля майже завжди провалюються. Кривдники не бажають йти на компроміси і часто залякують жертву під час будь-яких зусиль з посередництва. Як наслідок, коли вчитель упевнений, що в дітей окремий конфлікт, ситуація зазвичай погіршується.

 АРГУМЕНТОВАНО СПІЛКУЙТЕСЯ ІЗ ВЧИТЕЛЯМИ, ШКІЛЬНИМ ПСИХОЛОГОМ, АДМІНІСТРАЦІЄЮ ШКОЛИ

Вас сприймуть серйозніше, якщо звернувшись до школи, ви зможете назвати конкретні дати та час, коли відбувався булінг. Вас з більшою ймовірністю слухатимуть, якщо ви розкажете, що обіцяли зробити інші і що не вдалося зробити.

Насамперед зверніться до вчителя вашої дитини, щоб з’ясувати, чи знає він про булінг, та як бачить ситуацію. Вислухайте точку зору вчителя і його думку, як вирішити ситуацію.

Порадьтесь з представниками психологічної служби. З’ясуйте, як вони планують впливати на ситуацію.

Якщо з першого разі вас не почули або не хочуть чути, не зупиняйтеся, продовжуйте говорити, поки хтось вас не вислухає. Якщо вас не почув вчитель, зврніться до завуча. Як ні — до директора. Продовжуйте “підніматися” владними ланками, поки хтось серйозно не сприйме ваші скарги. Це не тільки забезпечить подолання булінгу, але й допоможе вашій дитині.

Продовжуйте слідкувати за ситуацією, доки булінг на адресу вашої дитини не припиниться. Як тільки ви відчуєте, що ваші занепокоєння почули і що школа належним чином вирішує проблему булінгу, встановіть час для подальшого контролю за прогресом. Іншими словами, перевіряйте, чи школа насправді зробила те, що запланувала.

Також важливо регулярно спілкуватися зі своєю дитиною, щоб переконатися, що булінг насправді зменшується, і щоб вона відчувала себе безпечно у школі.

Якщо вашу дитину продовжують цькувати, заплануйте чергову зустріч з директором, щоб нагадати про проблему. Ні для кого не секрет, що у педагогів багато проблем, і якщо знущання над вашою дитиною не залишається на передньому плані, про нього можуть забути. Школі слід знати про кожен інцидент булінгу, щоб вона могла застосовувати відповідні дисциплінарні процедури.

 ДОМОВЛЯЙТЕСЯ ПРО ЗУСТРІЧ ЗАВЧАСНО

Найбільше шансів вирішити проблему, якщо ви налаштовані на співробітництво під час обговорення ситуації. Намагайтеся зберігати самовладання і вислухати іншу точку зору. Уникайте крику, звинувачень та різноманітних погроз. Натомість дозвольте іншому висловитись.

 ВІДПОВІДАЛЬНО ПОСТАВТЕСЯ ДО МОЖЛИВОСТІ ПЕРЕВЕСТИ ДИТИНУ В ІНШУ ШКОЛУ

Для того, щоб відповісти на це питання необхідно вивчати кожну ситуацію булінгу, його обставин тощо.

Але в ситуації, коли після тривалої і ретельної роботи цькування вашої дитини так і не зупинено – слід розглянути варіанти переведення до іншого класу чи школи, переведення на домашнє навчання.

Адже головна мета – забезпечити вашій дитині безпечні умови навчання та усунути травмуючі обставини. Зважте всі плюси і мінуси такого рішення та ухвалюйте його, керуючись цією метою. При цьому враховуйте думку вашої дитини.

Подати скаргу до освітнього омбудсмена щодо порушених прав учасників освітнього процесу (здобувачів освіти, батьків, педагогічних та науково-педагогічних працівників) ви можете за посиланням: [http://bit.ly/33bEkGy](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F33bEkGy%3Ffbclid%3DIwAR0YJx0gTWRreko_Ed5s4a6FMvvm17tyuYR-VEeUwUuHZST67gyzsT5qnso&h=AT0Pg9UAaatM4Lvcdsw7yRTYXpbCSxs_SKjncNRGYR823yYNrSc6ENuR1wUBk7SSoY98SbKOxzqZXnTJP3Hj-w9kQIj1Pv8pmcYJXyZRzDyRUPDLl7cGMxHVNS7AN5E3BMMUanJu7OVJV0N-A7cn-zd2NCrVRI3K3RY1kpyDc1mWxy7FlKKJhdrrDnPfYescRvyCuBjq-G2jYX4w-u8PnCr0J-eiFiKh_lTC31xMxuQnXVYaFWvQ4tocq8jzS6Tl9ndJgu2h2NMOMH4bvThjAgZbs7NHeC96mtYdRw0Sx-wAtSG1_lR6tBUPGxlMCyTFsDMLVGlg0KyBU0zU1-RdK_3djCZzPDkAC3c2GLRmUkhYVl_kU1eAIDYllWbSSDUsOXmXMuI3zMhFP9D1cReoaTNZ4L33G_TaNH1X4AJ8VmXxRMkHGFGccXmxf7WY23R5p_JvG3651OpFCi6KtoPos0t9gq-27SY1DAkjiWCSO9alq-F_FMFYUsz7Yzr_9SwQ7wd7Fx2XLnxXvAbinbQ7-j6bpX5A0lPBV0CH7kkDpIQB7PKBqCQOrEoSkNRgIusCg6NJYepm28GeHeGqiPR2HNDqNvtiLLohw9q0mw1rW4_g3uax0bjm_dSOUl7Y9ZLP)

[#ЗапитайДитинуПроБулінг](https://www.facebook.com/hashtag/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B3?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARC8XJZuBVEgpZG41YYoXA3K5wgZdIzyEl-yLw4TbtGXmFHHWQT3Ko5tCazqtRC80pxg-ibj-d3mES5aZMkJlDbr2qIINva9JabMwtpvCkRGNDeiRW1a_cqEN3vFvZdFbwZrS2aislLae73Be60Q4Mc537gnUXnRSL_gbT7igeeNMhXdm8qT-9gO0F6KpKQQhXDmIi5bKWkA41ID6JYOsAxJxzEcp1M6_2TSu19qdcWZP43bF66r4d6tbC1Lu-B5pfSC37dI5c5EhgTpRgfKylufEj_IhZ4hU695likaEmyiNqZu46YgujWIq9oKuu7Py_Qtr0fTxRoLiAGv1Hz1XGM&__tn__=%2ANK-R)  
Джерело: [http://bit.ly/2L6kOEu](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2L6kOEu%3Ffbclid%3DIwAR3sRkmrYNgEWGNsJvsCkU5pk3I9X8AI91sPCkzqtvEe7e64Gcf5x4LA99I&h=AT3iZXoiTGv8kK4AL9f5432wRxfN2FNSGaEiywaSqZ1NrL8HA7PVEogKd-iKsqGxoDcZbGenxNJGiDJBXebMW3rzd6GnHhL9UJEAmrdF8SztvgUbnDwJ0ZwJ9I8EviBX_lz5HHCwYLKqDPmvTokR88pQXIxM39CzY51ljyuINzFeDSyBYFk3UDQ_Hw5GvurBluWhhumBFHHwfbROGVktqwQ4d5EpbMXRPRF8zeeFuTS5_hbm8-N4ZC85IT0nsp2L4IS7b_HYTY5yOPVKqJ8RpBmHgTTR83cpHuV5QAD5YvMDXAtLcea-DIanqgwRUMTSWsnqAOwFuEOwb9NfNDUo6OK8m3RePiuY_368KTH8GAN_ZTgQGeGk8kZ0StEoiF4dSE-LCjXKBnXdNIh8fxnmnZjIvt-oxsQ5bINiim8deFMe-168OuWIfpPuhydevWmI4GTrs26UaRmwx0HZt9_w-sqZJue4DpS9vilWRG-47Gb1OS9eVTneWLpmZdt8q_Cpe7FnGiMAQeLkywA8WY0rg0ADp6y4rITnrnRaE1B12b07QkbWgHWPq4-zDa5ET6qnVb1TRSTDFniMiVSu-kNNsPi53SCPex3pkr6AXCEqPYY49PgGZ7VE-lHJ37LAWQTNxii9hQg), [http://bit.ly/2R3pL4w](https://bit.ly/2R3pL4w?fbclid=IwAR3EyrYCU_GMuNCapNra2ZWOeWPslCea7uMSSTSE4yjCBrZV_hnY_qP6R9Q)