

## **ЗНАЙ!!!**

### **ЩО ТАКЕ НАСИЛЬСТВО?**

**НАСИЛЬСТВО** - це будь-які умисні дії однієї людини по відношенню до іншої, якщо ці дії порушують права й свободи людини, наносять їй фізичну, моральну чи психічну шкоду.

### **ЯКІ БУВАЮТЬ ВИДИ НАСИЛЬСТВА?**

**ФІЗИЧНЕ** (штовхання, побиття, жбурляння різними предметами, спроба вбивства)

**ПСИХОЛОГІЧНЕ** (стеження, погрози, залякування, шантаж, приниження, ігнорування).

**СЕКСУАЛЬНЕ**(сексуальні домагання, образи, зґвалтування).

**ЕКОНОМІЧНЕ** (фінансовий контроль, обмеження, заборона працювати і вчитися, свідоме руйнування та пошкодження майна).

**СІМЕЙНЕ** (умисний фізичний, сексуальний, психологічний чи економічний вплив, примус з боку одного члена сім'ї у відношенні до іншого з метою контролю, залякування).

### **ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ ПРИЧИНИ НАСИЛЬСТВА?**

- Низька (завищена) самооцінка кривдника.
- Невміння вирішувати проблеми іншими методами.
  - Влада за всяку ціну(бажання домінувати).
    - Власний негативний досвід.
  - Психічні розлади та високий рівень агресії.
  - Вживання алкоголю, наркотичних речовин.

### **НЕ ЗАБУВАЙ...**

Насильство – це неодноразова дія, а процес, що складається з циклів насильства, які тримаються на продовженні стосунків потерпілої та кривдника. Якщо насильство один раз з'явилося у стосунках, то є велика імовірність, що воно повториться, а інтенсивність його і ступінь жорстокості будуть зростати. Динаміка таких стосунків може бути проілюстрована так званою хвилею насильства.

### **ЗАХИСТИ СЕБЕ!!!**

Людина, у результаті вчинення над нею насильницьких дій, відчуває страх, сором, біль, злість, безпорадність...

**Якщо** ти переживаєш такі емоції, то ти, імовірно, зазнаєш насильства...**Задумайся!**

**Якщо** ж такі емоції і почуття викликані твоїми словами чи діями, то ти сам вчиняєш насильство... **Зупинись!**

**Якщо** у своєму житті ти зіткнувся із насильством... **Пам'ятай**, що завжди є люди, які готові тобі допомогти. Це можуть бути твої друзі, батьки, класний керівник, психолог.

**Якщо** хтось із твоїх друзів зазнає насильства... **Порадь** йому звернутися за допомогою або повідом про це самотійно тим, кому ти довіряєш.

**ПАМ'ЯТАЙ!!!**

**Ти маєш право перебувати в безпеці!**

**Ти маєш право на захист!**

## Що таке булінг?

Булінг (від англ. *to bull* — *переслідувати*) — це агресивна свідома поведінка однієї дитини (або групи) стосовно іншої, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском та є гострою проблемою сучасності. Дослідники зазначають, що булінг **відрізняється від сварки** між дітьми тим, що:

- він супроводжується реальним **фізичним чи психологічним насиллям**: жертву висміюють, залякують, б'ють, розповсюджують плітки, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах;
- в ситуації завжди беруть участь **три сторони**: той, хто переслідує, той, кого переслідують, та ті, хто спостерігають;
- він **негативно впливає на всіх учасників**, на їхнє фізичне та психічне здоров'я;
- **може виникати спонтанно**, коли несподівано для себе дитина опиняється або в ситуації переслідування, або приєднується до переслідувача;
- він **може повторюватися** багато разів.

### Яким буває булінг?

Цькування може мати різні форми:

- **Фізичний булінг** (штовхання, підніжки, бійки, стусани, нанесення тілесних ушкоджень).
- **Вербальне цькування** (обзивання чи глузування).
- **Булінг стосунків** (relational bullying) — явище соціального вигнання — коли дітей ігнорують, не допускають до ігор та вечірок, або вони стають жертвами чуток чи інших форм публічного приниження.
- **Кібербулінг** (приниження за допомогою Інтернету, мобільних телефонів та інших електронних гаджетів).

**Кіберагресори** створюють публікації, що принижують гідність жертв, відправляють їм повідомлення з погрозами, викладають фотографії і відео зі знуцаннями.

Інтернет додає булінгу **таких ознак**:

- **цілодобове втручання** в особисте життя (цькування не має часового чи географічного обмеження); необмеженість аудиторії;
- **блискавичність поширення** інформації;
- можливість **анонімного переслідування**.

Усі форми булінгу — фізичний, вербальний, кібер та стосунків — **мають тенденцію виникати одночасно**.



## Чому діти булять?

Діти-агресори **не до кінця розуміють**, якої шкоди та страждань вони завдають. Булери вважають смішним знущання над слабшою дитиною. Отримуючи схвалення з боку друзів-спостерігачів, вони **відчувають себе сильними та «крутими»**.

Деякі діти булять, тому що **самі постраждали від насильства** (вдома, в спортивній секції, в іншій школі тощо). В таких випадках вони можуть зганяти свій біль через знущання й приниження слабших за себе.

До того ж, нападаючи на когось, вони **захищаються від цькування**. Іноді такі діти дуже імпульсивні й не можуть контролювати свій гнів. В таких випадках справа нерідко доходить до фізичного насильства.

### Хто стає жертвою булінгу?

В групі ризику може опинитися будь-яка дитина, яка **вирізняється** із загального кола своїх однолітків. Дітей можуть цькувати за:

- **зовнішній вигляд** (підґрунтям для глузувань може стати занадто високий або занадто низький зріст, вага тіла, національність, фізичні обмеження);
- **успішність або неуспішність у навчанні**;
- **матеріальні** можливості;
- **особливості характеру**.

Крім того, жертвою булінгу може стати той, кому **складно спілкуватися** з однолітками, хто поводить себе відлюдкувато чи, навпаки, провокативно.

Варто зазначити, що **сором'язливі** та закриті до спілкування діти стають жертвами булінгу **в 2 рази частіше**.

Всі ці риси не обов'язково, але можуть призводити до цькування (зазвичай у школі чи в соціальних мережах).

## До чого призводить булінг?

Особливість цькування в тому, що він негативно впливає на всіх учасників (жертв, агресорів та спостерігачів) та має **деструктивні наслідки** в їхньому майбутньому житті:

- Жертви **втрачають відчуття безпеки**, перебувають у стані **безпорадності та страху**, втрачають повагу до себе та інтерес до навчання. Булінг провокує **тривожні та депресивні розлади**, пригнічує імунітет, може призводити до **розладів харчової поведінки (анорексія, булімія) та виникнення суїцидальних думок**.
- За даними досліджень у **Фінляндії**, діти, які стали жертвою переслідувань, у 4 рази більш схильні до суїцидальних настроїв, ніж їхні однолітки, які не були об'єктами булінгу.
- **Агресори** частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони, мають досвід **вживання алкоголю й наркотичних речовин**.
- **Спостерігачі** часто страждають від **відчуття безпорадності, етичного конфлікту**, схильні до депресивних станів чи перезбудження, намагаються менше відвідувати школу.



Дослідники стверджують, що навіть поодиноким випадком булінгу залишає **глибокий емоційний слід** у психіці дитини.

## **Як зрозуміти, що ваша дитина піддається булінгу?**

Зверніть увагу на **дев'ять найпоширеніших ознак**:

1. В дитини **мало або взагалі немає друзів**, з якими вона проводить час.
2. **Боїться ходити до школи** або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт).
3. В дитини з'являються **зіпсовані речі**.
4. Вона **втрачає інтерес до навчання** або раптом починає погано вчитися.
5. Приходить додому сумна, похмура, **зі сльозами** (або ж такі ознаки з'являються після спілкування в соціальних мережах).
6. Постійно **відмовляється йти до школи**, посилаючись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття.
7. **Має розлади сну** або часті погані сни.
8. **Втрачає апетит**, проявляє тривожність, страждає від низької самооцінки.
9. Дитина **наносить собі ушкодження**.

Якщо дитину шантажують у школі, вона **може почати просити додаткові гроші** на кишенькові витрати, щоб **відкупитися від агресора**.

### **Як запобігати булінгу?**

Швидка та доречна реакція дорослих (батьків і вчителів) на ситуацію булінгу повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля не прийнятне. Саме тому, **якщо ви стали свідком булінгу**:

1. **Негайно втручайтеся** та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.
2. **Зберігайте спокій** та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми.
3. Займіть **нейтральну позицію** — обидві сторони конфлікту потребують допомоги, запропонуйте дітям самостійно вирішити конфлікт.
4. Поясніть, **які саме дії є булінгом і чому їх необхідно припинити**.
5. Уникайте в спілкуванні слів «жертва» чи «агресор» для **запобігання тавруванню й розподілу ролей**
6. **Повідомте керівництво навчального закладу** про ситуацію, що склалася, й вимагайте вжити заходів щодо припинення цькування.

У Європі в складних ситуаціях булінгу застосовують **механізм шкільної медіації**, коли спеціально підготовлений **педагог чи психолог**, який не має жодного стосунку до конфлікту, **модерує зустрічі між дітьми, їхніми батьками та вчителями**. Всі отримують право висловитися, поглянути на ситуацію з різних точок зору.

В Україні поступово теж запроваджують цю практику. В рамках кампанії **#СтопБулінг** Міністерство юстиції розробило інформаційні матеріали

з рекомендаціями для батьків, як діяти, коли їхня дитина постраждала від булінгу або ж сама стала булером.



## Як допомогти дитині, якщо вона піддається булінгу?

Діти зазвичай соромляться говорити про те, що стали жертвами булінгу, й схильні звинувачувати себе. **Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини.** Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

- **Зберігайте спокій, будьте терплячими,** не потрібно тиснути на дитину.
- **Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації,** що склалася, готові вислухати й допомогти .
- **Запитайте, яка допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації.** Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
- **Поясніть дитині, до кого вона може звернутися у випадку цькування** (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона).
- **Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію,** що склалася, й вимагайте належного її врегулювання.
- **Підтримайте свою дитину в налагодженні стосунків з однолітками** та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може зайняти деякий час.
- У випадку, якщо вирішити ситуацію на рівні школи не вдається, **повідомте поліцію.** Захистіть свою дитину від цькування!

*«Для батьків дуже важливо вміти попередити або належним чином відреагувати на булінг, з яким стикаються їхні діти. Вони мають бути уважними, спілкуватися та підтримувати своїх дітей», — підкреслює Джованна Барберіс, голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні.*

## **Як допомогти дитині, якщо вона виявилася агресором?**

Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу:

- **Відверто поговоріть з дитиною** про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки.
- **Уважно вислухайте дитину**, з повагою поставтеся до її слів.
- Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого **настає відповідальність**.
- **Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку**, але не погрожуйте обмеженнями й покараннями.
- **Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом**. Адже агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки.

Пам'ятайте, дитина-агресор не зміниться відразу. Це тривалий процес, який потребує витримки й терпіння.



# Штрафи за цькування у школі



За фізичне або моральне насильство, а також агресію в будь-якій формі загрожуватиме **штраф—від 40 до 850 грн.** Цю суму виплачуватимуть батьки кривдника, якщо він ще не може відповідати перед законом.

За нанесення кривди особливої жорстокості відносно неповнолітнього будуть стягувати кошти в розмірі **від 1700 до 3400 грн.**

У разі доведення булінгу, кривдник муситиме сплатити штраф від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (у 2018 році це **від 850 до 1700 грн**) або виконувати **громадські роботи протягом 20-40 годин.**

Якщо ж **булінг вчиняється групою осіб або повторно протягом року,** то кривдник/-и сплачуватимуть від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (**від 1700 до 3400 грн**) або виконуватиме/-уть **громадські роботи протягом 40-60 годин.**

Якщо булінг вчиняє неповнолітня (до 18 років) або малолітня (до 14 років) особа, то за неї платитимуть штраф і виконуватимуть громадські роботи батьки або особи, які їх замінюють.

Також керівник школи муситиме заплатити штраф, **якщо не повідомить поліції про випадки цькування когось з учнів**. А саме це коштуватиме від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (**від 850 до 1700 грн** станом на 2018 рік) або ж виконати **виправні роботи строком до одного місяця з відрахуванням до 20% заробітку**.