



БУЛІНГ: БЕЗПЕЧНИЙ СВІТ У ШКОЛІ

ЮНІСЕФ визначає булінг як небажану, агресивну поведінку школярів із метою залякування, демонстрації сили, приниження. Це і словесні образи, ігнорування, поширення чуток, приниження та психологічний тиск. Ззовні це може здаватися дрібницею, але для дитини це справжній біль, який вона часто боїться озвучити!

За результатами всеукраїнського дослідження ЮНІСЕФ, 67 % дітей стикалися з випадками булінгу у віці 11–17 років. А 44 % школярів-спостерігачів ігнорували булінг, тому що їм було страшно за себе.

Заклади освіти є тим середовищем, де булінг є частим явищем. Найчастіше булінг відбувається в таких місцях в школі, де нагляд за дітьми дорослих найменший або взагалі відсутній. Це можуть бути коридори, вбиральні, роздягальні, подвір'я, сходи, їдальня тощо. Іноді дитина може піддаватися булінгу й поза територією закладу освіти – після уроків по дорозі додому, у дворі дому, під час шкільних екскурсій тощо.

Насильницькі дії шкодять фізичному та психічному здоров'ю трьох сторін процесу: жертв, нападників і свідків. Метою булінгу є не лише вплив на жертву, а й формування відповідної моделі поведінки: ніби насильство є ефективним для досягнення успіху в житті, здобуття авторитету.

Наслідки для жертви булінгу

Опинившись в ролі жертви булінгу, дитина одержує величезну кількість психічних травм, які неминуче позначаються на її подальшому житті:

- *Розлади психіки.* Навіть одиничний випадок булінгу залишає глибокий емоційний шрам, що вимагає спеціальної роботи психолога. Дитина стає агресивною і тривожною, що переходить і в доросле життя. У неї виникають проблеми у поведінці. Вона схильна і до депресій, і до суїциду.

- *Складнощі у взаєминах.* Шанси стати жертвами мобінгу на робочому місці у людей, які пережили булінг в дитинстві, зростають в багато разів. Світова статистика стверджує, що дорослі, які перенесли знущання в дитинстві, в більшості своїй залишаються самотніми на все життя, їм важче підніматися кар'єрними сходами. Тому вони частіше за інших вибирають надомну або відокремлену роботу. Більше спілкуються в соціальних мережах, ніж в реальному світі.

- *Хвороби.* Результатом булінгу дуже часто бувають фізичне нездужання. Відомі випадки, коли у хлопчиків від стресу і безсилля починалися серйозні проблеми з серцем. Дівчатка-підлітки схильні до іншої недуги: глузування й образи призводять їх до анорексії або булімії. Можливі розлади сну і переростання травми в психосоматику.

Для потерпілих від булінгу також властивою стає занижена самооцінка, комплекс неповноцінності, беззахисності, втрата поваги до себе, несформованість суспільних цінностей, схильність до самотності. Може проявлятися схильність до правопорушень, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

У закладі освіти, де практикується булінг, створюється атмосфера страху та неповаги. Учні вважають, що вчителі та персонал мало контролюють події в школі і не піклуються про них. Учні відчують труднощі з навчанням, почуваються невпевнено, не люблять відвідувати цей заклад освіти. Наслідки булінгу (цькування) також є для закладу освіти. Тож, якщо булінг не припиняється і керівництво закладу освіти та педагогічний персонал не вживає заходів, то наслідки впливають на все освітнє середовище.

Як запобігти булінгу?

Швидка реакція на булінг батьків і вчителів повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля є неприйнятним.

Щойно ви побачили або дізналися про булінг:

- Негайно втручайтесь 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 фіксуєте 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 йому протистояти.
- Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтеся до них. Знайте їхніх друзів, цікавтеся школою, розумійте їхні проблеми.
- Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям здружитися і попередити схильність до булінгу.
- Покажіть приклад ставлення до інших – із добротою та повагою.

Необхідно підкреслити, що до роботи з профілактики та подолання такого негативного явища як булінг мають бути залучені всі учасники навчально-виховного процесу – батьки, адміністрація освітнього закладу, учні, педагоги. Бесіди щодо запобігання булінгу можна проводити під час години виховання або на перервах. Вплив буде стійким, якщо обговорення теми стане постійним продовженням шкільного буденного життя. Однак чіткий графік бесід теж необхідний тому, що систематичність щодо обговорення автоматично гарантує, що тема насильства серед учнів не залишиться без уваги. Короткі, але часті розмови набагато ефективніші, ніж рідкісні та довготривалі.

Увага !!! Коли мова йде про фізичне насильство, потрібно доводити відповідну інформацію до відома директора школи. Він має обов'язково повідомити про це у соціальні служби та поліцію.

 Тільки разом ми можемо створити безпечний світ для наших дітей!