**Пам’ятка**

**«Маркери булінгу»**

**Що можуть зробити вчителі у протидії з булінгом?**

У школі вирішальна роль у боротьбі з булінґом належить учителям. Проте впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки адміністрації школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій.

 Найчастіше булінґ відбувається в таких місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його нема. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знущанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти її на шляху до дому. Навіть удома жертву булінґу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

**Для успішної боротьби з насильством у школі:**

* Усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у школі є неприйнятними.
* Кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в дусі миру має бути включено до шкільної програми.
* Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила. Правила мають бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.
* Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.
* Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.
* Аналізуючи ситуацію, треба з’ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.
* Залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході.
* Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і , якщо треба, покликати на допомогу дорослих.
* Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.
* Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв’язання конфліктів.

ЗДНВР: Георгієва Н.А.

**Булінг.**

**Пам’ятка для батьків**

Майже  в кожному класі є учні, які стають об’єктами глузувань та знущань, а також агресори, які є ініціаторами булінґу.

Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях.

Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінґу вибирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність.

**Найчастіше жертвами булінґу стають діти, які мають:**

* фізичні вади – носять окуляри, погано чують, мають порушення опорно- рухового апарату, фізично слабкі;
* особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;
* особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;
* недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
* страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
* відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
* деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
* знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
* високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
* слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами.

***Найпоширенішими формами булінґу є:***

* словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
* образливі жести або дії, наприклад, плювки;
* залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
* ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
* вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.
* фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
* приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

Жертви булінґу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінґ вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

* неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
* негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;
* неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
* девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Проте, якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінґу, то скажіть їй:

* Я тобі вірю (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю на її боці).
* Мені шкода, що з тобою це сталося (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).
* Це не твоя провина (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).
* Таке може трапитися з кожним (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи той момент свого життя).
* Добре, що ти сказав мені про це (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу)
* Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчути захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самостійно, зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію, до завуча або директора школи. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво навчального закладу несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини.

ЗДНВР: Георгієва Н.А.

**Булінг.**

**Пам’ятка для дитини**

Образливі прізвиська, глузування, піддражнювання, підніжки, стусани з боку одного або групи учнів щодо однокласника чи однокласниці – це ознаки нездорових стосунків, які можуть призвести до цькування — регулярного, повторюваного день у день знущання

**Б**[**улінґ**](http://llt.multycourse.com.ua/ru/glossary/165) (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «tobully» — задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини.

**Конвенцію ООН про права дитини**. Цей особливий документ було прийнято 191 країною світу, Україною також!

**Кожна дитина має право на життя**

* **Всі діти є рівні у правах**
* **Всі діти мають право на любов та піклування**
* **Всі діти мають право на захист від усіх форм дискримінації**
* **Всі діти мають право на збереження індивідуальності**
* **Всі діти мають право вільно висловлювати свої погляди**
* **Всі діти мають право на вільне спілкування**

У цій Конвенції ще багато різних чудових положень, але тобі треба насамперед пам’ятати саме ці. Бо вони дають тобі право захищати себе у будь-яких обставинах та від будь-яких дій. Тоді, коли порушується твій спокій, коли тебе ображають, обзивають, принижують, застосовують фізичні дії або погрожують.

Пам’ятай, що ти маєш право захищати себе та свою гідність завжди. І коли це сварка з другом або якесь непорозуміння з однокласником, що буває часом у всіх. І коли негативна увага та дії щодо тебе тривають уже деякий час. Та якщо у першому випадку ти можеш вирішити проблему самотужки, то в другому тобі обов’язково потрібно звернутися за допомогою

Отже, **перший крок у боротьбі з цькуванням** – звернутися за допомогою. До кого? Насамперед до батьків. Якщо з деяких причин ти не можеш цього зробити, поміркуй, хто з дорослих може тобі допомогти. Це можуть бути старші брати або сестри, бабусі чи дідусі, хрещені батьки, родичи тощо. Тобто ті дорослі люди, яким ти довіряєш. Саме цьому дорослому потрібно розповісти усю твою історію. Від початку, від першої негативної дії щодо тебе. З усіма подробицями, як би не було соромно та гірко.

**По-друге, н**іякої самодіяльності. Якщо тебе цькують, діяти у відповідь треба законним шляхом. Усі учасники цих подій будуть відповідати за свої вчинки згідно з законом. Навіть діти, бо з 14 років вони вважаються частково дієздатними і можуть нести покарання за свої дії. В іншому випадку за дітей несуть відповідальність батьки. Тому намагайся не мститися або вирішувати проблему самотужки, як у кіно чи книжці. Твої необдумані дії можуть привести до небажаних наслідків. І знов таки, перед законом несуть відповідальність усі учасники конфлікту, і ти також.

Що ти можеш зробити корисного для себе в рамках закону – вести щоденник булінгу, поки ситуація вирішується. Тобто записувати, коли, хто і що робив тобі або проти тебе. Які свідки були довкола, хто чув та бачив ці ситуації. Це буде така собі добірка свідоцтв цькування. Деякі спеціалісти радять починати вести такий щоденник, як тільки ти помітив прояви цькування щодо себе. Але, як на мене, про це треба одразу казати «своїм» дорослим.

**По-третє**, як би тобі не було сумно, соромно або зле, не відмовляйся від допомоги психолога. Це той спеціаліст, який допомагає людям, що потрапили у важку ситуацію. Психолог допоможе розібратися в твоїх емоціях, яких дуже багато, вони усі різні і такі сильні, що це може лякати. Ця людина підкаже, як впоратися з негативним досвідом, що залишився після цькування. Допоможе врівноважити твій внутрішній стан. Навчить, як поводитися, щоб не допустити такої ситуації у подальшому, або як припинити цькування якомога раніше. Нагадаю, що робота з психологом є конфіденційною. Тобто навіть батьки не будуть знати, про що ви говорите з психологом, без твого дозволу. Виняток – факти, що свідчать про загрозу твоєму життю.

Ще один важливий момент: якщо це можливо, не зустрічайся та не спілкуйся зі стороною кривдника без батьків або дорослих, які на твоєму боці. У таких ситуаціях, без свідків, можливі погрози або провокації, що можуть призвести до небажаних дій з твого боку.

**Наступна порада** – по можливості не відмовляйся від своїх інтересів поза школою. Тобто не кидай відвідування улюбленого гуртка або секції, підтримуй  домашні традиції, спілкуйся з друзями. Пам’ятай, школа – це не все твоє життя. Є ще багато місць, де тебе чекають, люблять та підтримують. А наші улюблені справи заряджають нас силою та дають наснагу.

**Головне, що ти повинен пам’ятати завжди, – ти маєш право захищати себе, свою гідність та своє життя у будь-якій ситуації!**Але захист – це не завжди відповідь на образу чи влучна здача у бійці. Іноді захистити себе – це заявити про своє невдоволення та дискомфорт, моральний чи фізичний. І чим раніше ти про це скажеш, тим легшими будуть наслідки. Не соромся просити поради або допомоги! Ти маєш право на це!

ЗДНВР: Георгієва Н.А.