

Про булінг

Булінг (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» - задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки з метою заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини.

Визначають булінг саме, як тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, фізичного і (або) психічного, з боку одного або групи дітей до іншої дитини (іншим дітям). Найчастіше булінг відбувається в таких місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його немає. 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 булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

Булінг в Україні

За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу в школі, потерпав від принижень і глузувань: 10% - регулярно(раз на тиждень і частіше); 55% - частково піддаються знущанню з боку однокласників; 26% - батьків вважають своїх дітей жертвами булінгу.

Форми та види булінгу

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

Найпоширенішими формами булінгу є:

- словесні образи, глузування, обзивання , погрози;
- образливі жести або дії;
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення з гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви;
- фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіють біль і навіть тілесні ушкодження);

- приниження за допомогою мобільних телефонів та Інтернету, поширення чуток і пліток.

Види булінгу можна об'єднати у групи вербального, фізичного, емоційного й кібербулінг знуцання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

70% знуцань відбуваються словесно: принизливі обзивання, глузування, жорстка критика, висміювання та ін.. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, однак образи безслідно не зникають для об'єкта приниження.

Фізичне насильство найбільш помітне, однак становить менше третини випадків булінгу (нанесення ударів, штовхання, підніжки пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.)

Нині набирає обертів кібербулінг. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

ОСНОВНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ БУЛІНГУ:

- страх
- заздрощі та конкуренція
- бажання підпорядковувати власній волі
- бажання витіснити когось із групи
- бажання принизити іншого

Як зрозуміти, чи є ваша дитина булером

Булерами стають ті діти, які ростуть без заборон, не сприймають авторитет батьків. Але разом з тим їх головна проблема – бажання відчувати підтримку та повагу дорослих. Якщо це прагнення не реалізоване, воно породжує агресію, яку треба на комусь зганяти.

Більшість булерів – це діти-нарциси, які не спроможні у момент агресії відчувати емоції інших, але хочуть довести свою зверхність. Проаналізуйте поведінку дитини, аби виявити ознаки агресії. І запитайте у себе – чи достатньо приділяєте уваги синові, доньці?

Ознаки булера:

- фізично та соціально більш енергійний за своїх однолітків;
- не вміє сприймати відмову;
- має середню чи високу самооцінку;
- часто проявляє ознаки егоїзму чи нарцисизму;
- ймовірно, став жертвою у минулому;
- сприймається лідером у колі однолітків;
- буває імпульсивним;
- його легко вивести з себе;
- не вистачає співчуття до інших;

- має не надто високий емоційний інтелект;
- полюбляє агресивні спортивні ігри.

Якщо подібні риси проявляються та паралельно надходять повідомлення, що у класі знущаються над кимось, є серйозний привід поговорити з вашою дитиною. Звісно, багато з цих характеристик показують типового лідера, але нездорове посилення тої чи іншої ознаки є тривожним сигналом.

Є проблема – є рішення

Якщо батьки визнають, що їх дитина є агресором, то це вже шлях до покращення ситуації. І перше, що вони мають зробити – не бути терпимими до проявів агресії. Поряд з цим можна порекомендувати:

Відшукайте заняття, в якому дитина зможе виділитись. Часто агресивну поведінку провокує незнання способів, як ще можна заявити про себе. Варіанти пошуку талантів: відвідування гуртків, секцій, активна участь у житті класу.

Будьте послідовними у своїх діях та словах. Якщо ви передбачили певне покарання за провинність (наприклад, забрати на тиждень смартфон), то тримайтесь до останнього дня. Звісно, з боку дитини буде протест, але стійте на своєму, бо маєте розуміти, заради чого все це робиться.

Нейтралізуйте речі, які пов'язані з насиллям. Мова йде про відеоігри, фільми, музику, які провокують агресію в дитині.

Обговорюйте усі шкільні конфлікти. Часто це допомагає знайти причину такої поведінки, будьте максимально справедливими та розважливими.

Знайдіть альтернативу. Навчіть знаходити альтернативні шляхи виходу агресії без шкоди оточуючим. Розкажіть, що у випадку, коли підлітка провокують, важливо продемонструвати можливості уникати провокації.

Навчайте розуміти себе та інших. І тут важливо бути не голосливим, адже більшість звичок дітей породжуються в домашніх стінах. Якщо ви чи хтось з родини нетерпимо ставиться до вад іншого, мало шансів, що у сина чи дочки сформується власна протилежна думка з цього питання. Розкажіть, що всі ми різні та особливі.

Не треба очікувати швидких результатів. Дитина зможе змінитися, але це робота не одного дня. Не забувайте, підтримка у цей момент відіграє надзвичайно важливе значення.

НАСЛІДКИ ДЛЯ ЖЕРТВИ БУЛІНГУ В ШКОЛІ

Розлади психіки. Навіть один випадок булінгу залишає глибокий емоційний шрам, що вимагає спеціальної роботи психолога.

- **Труднощі у взаєминах.** У більшості випадків залишаються самотніми на все життя. Більше спілкуються в соціальних мережах, ніж в реальному світі.
- **Хвороби.** Близьким результатом булінгу дуже часто бувають фізичні нездужання. Можливі розлади сну і переростання травми в психосоматику.
- **Девіантну поведінку** – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Закон про булінг

19 січня 2019 року в Україні набув чинності закон «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)»
Тепер у законі «Про освіту» є визначення поняття «булінг» стаття 173

пункт 4) Згідно його, під булінгом треба розуміти «дії учасників освітнього процесу, які полягають в психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві в тому числі із застосуванням засобів електронної комунікації, що здійснюється щодо малолітньої або неповнолітньої особи, або такою особою щодо інших учасників освітнього процесу, в результаті чого могла бути чи була завдана шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого».

Новоприйнятий Закон передбачає низку штрафів за цькування. Якщо булером є дитина віком до 16 років, за неї несуть відповідальність батьки.

- **Штрафи за булінг становитимуть від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів, тобто від 850 до 1700 гривень або від 20 до 40 годин громадських робіт.**
- **Якщо булінг вчинено групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, штраф буде більшим — від 100 до 200 мінімумів (1700 – 3400 гривень) або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.**
- **Неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу учасника освітнього процесу тягне за собою накладення штрафу від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до 1 місяця з відрахуванням до 20 відсотків заробітку.**

ПОРАД БАТЬКАМ, ЩОБ ЇХНЯ ДИТИНА НЕ СТАЛА ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ В ШКОЛІ

1. Пам'ятайте: дитина не може впоратися з булінгом самостійно! Діти зазвичай не розповідають про насилля батькам, тому важливо навчитися розпізнавати ознаки булінгу.
2. Щодня розмовляти з дитиною про її справи в школі. Це кілька хвилин на день про те, як і з ким дитина проводить час у школі, що відбувається дорогою додому тощо. За розмовою спостерігати за настроєм дитини. За можливості відвідувати дитину у школі, зустрічати її зі школи.
3. Розвивати здорову звичку боротьби з хуліганством і нетерпимість до залякувань. Ваші діти повинні знати, що це ненормально залякувати чи стояти осторонь, коли ображають іншого. Навчити дитину просити про допомогу дорослих і не боятися розповісти про знущання. Пояснити, що вам (батькам) можна довіряти і ви допоможете у будь-якій ситуації.
4. Навчити дитину правильно користуватися Інтернетом, соціальними мережами. Пояснити, що таке кібербезпека і як протистояти кіберзалякуванню. Установити ліміт часу роботи в мережі.
5. Бути прикладом доброти і лідерства для своєї дитини. Кожного разу, коли ви говорите з іншою особою образливим тоном, ви вчите дитину знущанню. Важливо вчити дитину робити добро і проявляти співчуття. Це запорука хороших стосунків з однолітками.
6. Якщо ваша дитина вже стала жертвою шкільного булінгу, за жодних умов не можна ігнорувати чи замовчувати виявлені факти жорстокої поведінки над дитиною. Рекомендовано повідомити в усній чи письмовій формі про насилля адміністрацію навчального закладу.