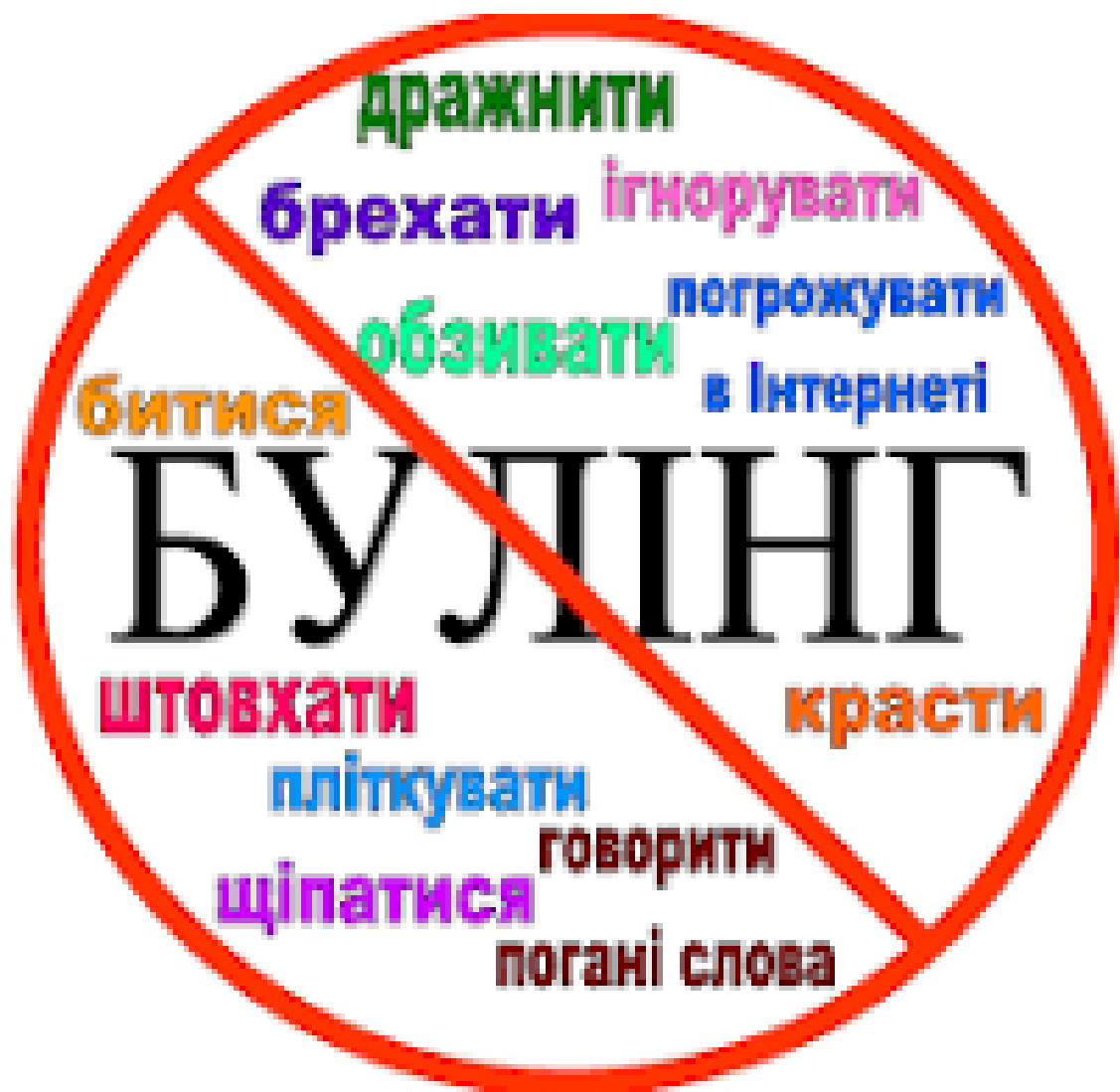


Батькам про булінг (цькування)



Булінг (bullying, від англ. bully — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерові, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.





Основними ознаками булінгу (цькування) є:

- **Наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), а також спостерігачі.**
- **Повторюваність /систематичність діяння.**
- **Наявність наслідків у вигляді психічної та/або фізичної шкоди.**

Учасники булінгу:



АГРЕСОР
кривдник
(булер);



ЖЕРТВА
потерпільний або
мішень булінгу



СПОСТЕРІГАЧІ



Класифікація видів булінгу (цькування)

Булінг може набувати різних форм і контекстів. Найбільш поширена класифікація включає вербальний, фізичний, соціальний, кібербулінг, економічний, сексуальний. Проте насправді їх є значно більше



Вербальний (словесний) булінг



1.

- **Що це таке:** це словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.).



Характерні ознаки: діти, які зазнали вербального булінгу, часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом. Вони можуть розповісти вам про образливі слова, які хтось вимовив на їх адресу, і запитати вас про те, чи правда це.

Що необхідно робити: по-перше, вчіть своїх дітей поваги. За допомогою власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожний заслуговує доброго ставлення, – дякуйте вчителям, хваліть друзів, проявляйте добре ставлення до працівників магазинів. Розвивайте **самоповагу дітей** і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби. Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні **способи реагування** вашої дитини на слова й дії розбишаки. Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепись».

Фізичний булінг

- **Що це таке:** фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках,



- Характерні ознаки:** коли це відбувається, багато дітей не розповідають своїм батькам про інцидент, тому необхідно стежити за можливими попереджувальними сигналами й непрямими ознаками, такими як незрозумілі порізи, подряпини, удари, синці, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль у животі.



Що необхідно робити:

якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову - запитайте, як справи в школі, що відбувалося під час обіду або на перерві, по дорозі додому. На основі отриманих відповідей з'ясуйте у дитини, вів хтось себе образливо щодо неї. Намагайтеся стримувати емоції. Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати і час інцидентів, пов'язаних зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та дії, які були зроблені

Увага! Не звертайтеся до батьків хулігана (хуліганів), щоб вирішити проблему самостійно. Якщо фізичне насильство над учнем триває і вам потрібна додаткова допомога за межами ліцею, зверніться в місцеві правоохоронні органи. Існують закони про боротьбу з залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні коригуючі дії.



Соціальний булінг



Що це таке: соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, будь це трапеза за обіднім столом, гра, заняття спортом або ж громадська діяльність.

Характерні ознаки: стежте за змінами настрою своєї дитини, її небажанням підтримувати участь в компанії однолітків, і більшим, ніж зазвичай, прагненням до самотності.

Дівчата частіше, ніж хлопчики, відчувають соціальну ізоляцію, невербальне або емоційне залякування. Душевний біль від такого виду булінгу може бути таким же сильним, як від фізичного насильства, і тривати набагато довше.



Що необхідно робити:

використовуйте вечірній час, щоб поговорити з дітьми про те, як пройшов їх день. Допомагайте їм у всьому шукати позитивні моменти, звертайте увагу на хороші якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них.

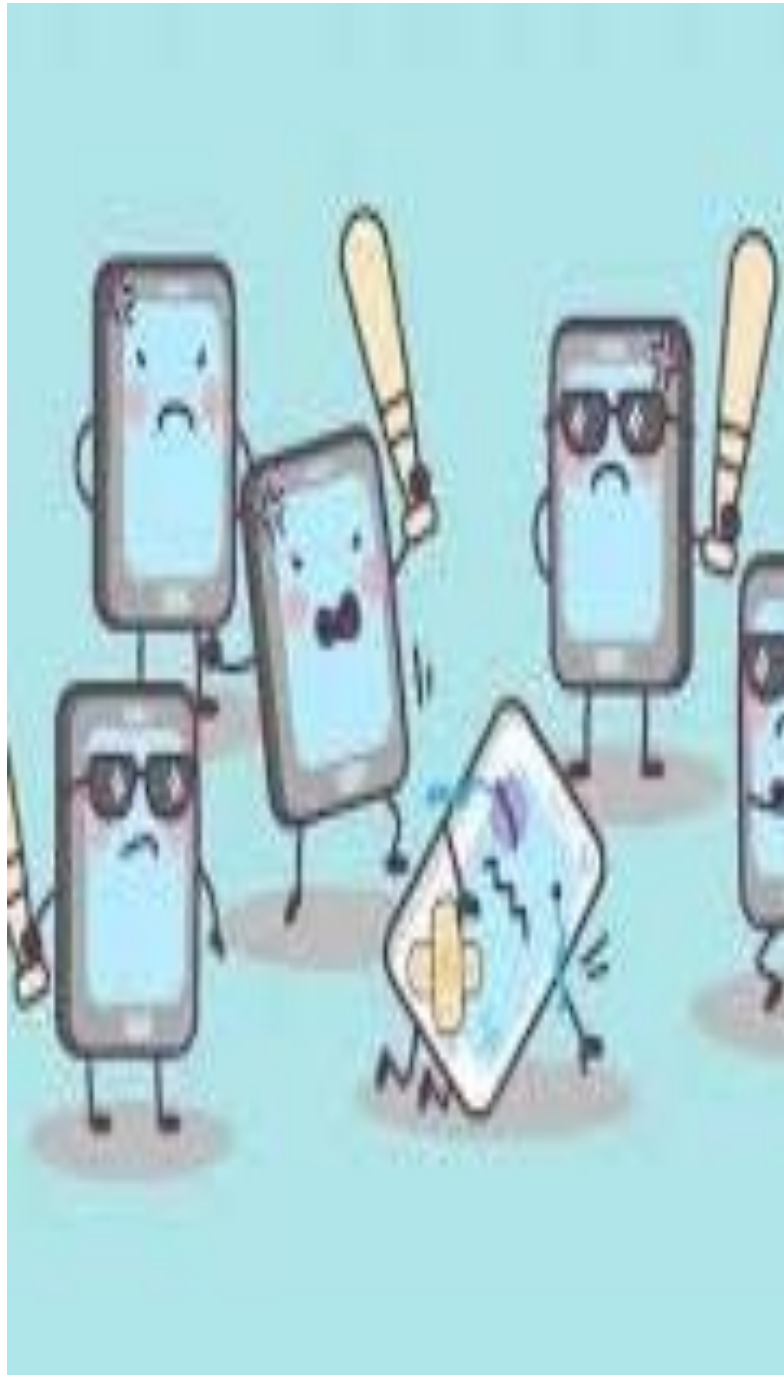
Зосередьтеся на розвитку їх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання і позашкільних заходах, щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.



Кібербулінг

Що це таке: кібербулінг полягає в звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні і неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень в соціальних мережах.





Характерні ознаки: стежте за тим, чи проводить ваша дитина більше часу в Інтернеті, спілкуючись в соціальних мережах, чи буває при цьому сумна і тривожна. Навіть якщо вона читає неприємні повідомлення на своєму комп'ютері, в телефоні або планшеті, це може бути її єдиним способом соціалізації. Також звертайте увагу, чи є у дитини проблеми зі сном, чи просить вона залишитися вдома і не ходити до школи, або відмовляється від улюблених занять.

Що необхідно робити:

повідомлення образливого характеру можуть поширюватися анонімно і швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом.

Будьте в курсі популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що, якщо вона піддається кіберзалякуванню, вона не повинна втягуватися, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього йому необхідно повідомити про це вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, включаючи дати і час їх отримання.

Роз'ясніть дитині важливість міцних паролів та небажаність їх надавати комусь іншому. Забезпечте конфіденційність. Научіть дитину не розголошувати особисту інформацію та знайомитися в Інтернеті.

Повідомте про кіберзалякування в ліцей та Інтернет-провайдеру. Якщо кібербулінг загострюється і містить загрози і повідомлення явного сексуального характеру, зв'яжіться з правоохоронними органами.

Економічний булінг



Що це таке: крадіжки, пошкодження одягу та будь-яких інших речей жертви, вимагання грошей, цінностей, відбирання їжі, будь-якого майна жертви тощо.

Сексуальний булінг



Сексуальний булінг – принизливі погляди, жести, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, образливі рухи тіла сексуального характеру, погрози, жарти брутального характеру тощо.

Що можуть зробити батьки?

Багато учнів соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу. Якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, 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).**

Добре, що ти сказав мені про це (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись за допомогою).

· Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчутти захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самотійно, зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію, до завуча або директора ліцею. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво навчального закладу несе особисту відповідальність за життя і здоров'я дітей.

Шановні батьки здобувачів освіти!

Якщо ви потребуєте допомоги зателефонуйте на гарячу лінію 116111 або 116000, а ще 0800213103.

Сподіваюся, ці номери телефонів вам не знадобляться.



**Презентацію підготувала
соціальний педагог
Чернівецького ліцею № 12
«Ювілейний»
Чернівецької міської ради
Ольга ЖЕЛЄЗНА
за матеріалами
інтернет-ресурсів**



Дякую за увагу

