

## **БУЛІНГ! МИ МОЖЕМО ДОПОМОГТИ ЦЕ ЗУПИНИТИ**

«Булінг» – це агресивна поведінка, що зазвичай повторюється. Вона має за мету завдати шкоду, викликати страх або тривогу, або ж створити негативне середовище для іншої особи.

**Булінг може виявлятися у багатьох формах. Він може бути:**

- *фізичним* – завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності;
- *словесним* – обзивання, глузування або висловлювання, якими ображається стать, раса або сексуальна орієнтація;
- *соціальним* – виключення інших із групи чи розповсюдження пліток або чуток;
- *в письмовій формі* – написання записок або знаків, що є болючими чи образливими;
- *електронним* (загальновідомий як кібербулінг) – розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів (наприклад, надсилання СМС) і сайтів соціальних мереж.

Булінг є неприпустимим незалежно від того в якій формі він виявляється.

**Чи конфлікт є те ж саме, що і булінг?**

Іноді люди плутають конфлікт із булінгом, але це є різні речі.

КОНФЛІКТ ВИНКАЄ, КОЛИ МІЖ ДВОМА ЧИ КІЛЬКОМА ОСОБАМИ ІСНУЄ НЕЗГОДА, РОЗБІЖНІСТЬ ДУМОК АБО РІЗНІ ПОГЛЯДИ. КОНФЛІКТ МІЖ СТУДЕНТАМИ НЕ ЗАВЖДИ ОЗНАЧАЄ, ЩО ЦЕ Є БУЛІНГ. ДІТИ У РАНЬОМУ ВІЦІ ВЧАТЬСЯ РОЗУМІТИ, ЩО ІНШІ ЛЮДИ МОЖУТЬ МАТИ ІНШУ ДУМКУ, НІЖ ЇХ ВЛАСНА, АЛЕ РОЗВИТОК ЦЬОЇ ЗДАТНОСТІ СПРИЙМАТИ ІНШУ ТОЧКУ ЗОРУ ПОТРЕБУЄ ЧАСУ, І ЦЕЙ ПРОЦЕС ПРОДОВЖУЄТЬСЯ ДО ПОЧАТКУ ПОВНОЛІТТЯ.

Конфлікт стає булінгом, лише коли він повторюється знову і знову, і існує дисбаланс сил. З часом може з'явитися схема поведінки, за якої особа, що поводить себе агресивно у конфлікті, продовжує це робити або навіть загострює конфлікт. Особа, на яку спрямований агресивний конфлікт, може почуватися все менше і менше здатною висловити свою думку і все більше і більше безсилою. Саме тоді негативний конфлікт може перейти у булінг.

**Чи хлопці і дівчата проявляють булінг однаково?**

Схильними до булінгу можуть бути як хлопці, так і дівчата. Хлопці частіше вдаються до фізичного булінгу, а дівчата у більшості випадків застосовують більш непрямі дії, такі як розповсюдження пліток про однокласників, або ж ізолювання останніх шляхом виключення із спільної діяльності або груп. Проте з віком, як хлопці, так і дівчата більше вдаються до словесного і соціального булінгу.

**Як дізнатися, чи моя дитина є жертвою булінгу?**

Ваш підліток не обов'язково вам скаже, що виникла проблема, і може використати такий термін як «настирливе приставання» замість «булінгу» для опису такої поведінки. Підлітки часто воліють самі вирішувати свої

проблеми. Вони можуть подумати, що це вас засмутить, що ви заберете їх технічні пристрої, такі як мобільний телефон, або їх може просто бентежити, якщо їх батьки втручатимуться.

Навіть якщо ваша дитина про це не говорить, ви можете побачити ознаки того, що вона є об'єктом булінгу. Ось деякі ознаки, на які потрібно звертати увагу:

- діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти виходити на навчання або ж можуть плакати чи почуватися хворими у навчальні дні.
- Вони можуть не хотіти брати участь у спільній діяльності чи соціальних заходах з іншими студентами.
- Вони можуть поводитися інакше, не так, як звичайно.
- Вони можуть раптом почати губити гроші чи особисті речі, або ж приходити додому у порваному одязі чи з поламаними речами і при цьому дають неймовірні пояснення.
- Підлітки, які є жертвами булінгу або приставань, можуть також почати говорити про те, щоб покинути заклад освіти, і починають пропускати заходи, в яких приймають участь інші студенти.

#### **Моя дитина є жертвою булінгу. Що мені робити?**

- Вислухайте свою дитину і запевніть її, що вона не винна в тому, що сталося та має право бути у безпеці.
- Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте, що і коли трапилось.
- Допоможіть вашій дитині зрозуміти, що є різниця між «донести», «пліткувати» чи «розповісти» і доповісти. Щоб доповісти, потрібна сміливість. Доповідають не для того, щоб створити проблеми для іншого студента, а для того, щоб захистити всіх здобувачів освіти.
- Домовтеся про зустріч для бесіди з класним керівником вашої дитини, практичним психологом, іншим викладачем, якому підліток довіряє, або директором чи заступником директора коледжу.
- Хоча це й важко, намагайтеся зберігати спокій, щоб ви могли підтримати вашу дитину і запланувати разом з нею порядок дій.
- Дотримуйтеся свого плану. Слідкуйте за поведінкою вашої дитини. Якщо зустрічі з учасниками освітнього процесу не допомогли зупинити булінг, прийдіть до коледжу ще раз і поговоріть з директором. Виконуйте ті кроки, що були узгоджені на зустрічі.
- Поговоріть з інструктором або тренером, якщо булінг має місце під час позанавчальної діяльності чи спортивних заходів.
- Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї, або якщо загроза безпеці вашої дитини знаходиться у самій громаді, а не у коледжі.

#### **Як я можу допомогти своїй дитині справитися із булінгом?**

Співпрацюючи з закладом освіти, щоб допомогти своїй дитині чи підлітку подолати проблему булінгу, ви показуєте власним прикладом і відкрито заявляєте, що булінг – це погано.

Незалежно від віку, ви можете допомогти, заохочуючи свою дитину говорити з вами про булінг і даючи такі поради:

- зберігай спокій і уникай провокативних ситуацій.
- Розкажи дорослому, якому ти довіряєш – викладачу, практичному психологу, класному керівнику, заступнику директора, директору про те, що трапалося, або повідом про це анонімно.
- Поговори про це із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти лишився(лась) сам на сам зі своєю проблемою.

### **Чи може бути, що моя дитина є агресором?**

Діти, які знущаються з інших, часом це роблять і вдома, і в закладі освіти. Придивляйтеся і прислухайтеся до того, що відбувається у вашій власній родині. Чи є ознаки того, що хтось з ваших дітей постійно ображає і залякує свого брата чи сестру? Чи можливо до такої поведінки вдаються дорослі?

Діти, які знущаються з інших, іноді можуть бути агресивними і погано поводитися вдома, вони можуть не виявляти поваги до домашніх правил. Якщо вас тривожить можливість того, що ваша дитина може бути агресором, придивляйтеся до того, як вона взаємодіє з братами чи сестрами, а також з друзями, коли вони приходять до вас додому. Якщо вона видається агресивною, не ладнає з іншими або не виявляє емпатії – це також можуть бути ознаки того, що вона чинить неправомірно щодо своїх однолітків чи інших осіб.

Діти, які фізично знущаються з інших осіб, також можуть приходити додому із синцями, подряпинами і порваним одягом. У них раптом може з'явитися більше грошей на витрати, ніж звичайно, або ж нові речі, які вони, зазвичай, не могли б собі дозволити. Вони також можуть «грубо говорити» про інших учасників освітнього процесу.

### **Чи хтось із ваших дітей нещодавно мав переживання з приводу жорстокого поводження з особистістю?**

Подумайте про те, як проблеми і конфлікти вирішуються у вашому домі. Чи ви розмовляєте про проблеми з позитивної точки вирішення як одна родина? Важливим засобом попередження булінгу є подати гарний особистий приклад і показати своїй дитині, як долати труднощі без використання сили чи агресії.

Також важливо розповісти своїм дітям, що таке булінг. Ви повинні описати різні типи булінгу і пояснити, що це є болючим і шкідливим. Дайте своїй дитині знати, що булінг – це погано, і що за будь-яких обставин це є неприпустимою поведінкою.

**Емпатія** – це здатність розуміти і поділяти емоції, які переживає інша особа.

Студенти, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть знущатися з інших, скоріше вони будуть підтримувати однолітків, які є об'єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті. Пропагування здорових стосунків є головним способом запобігання булінгу і створення безпечної і приязної атмосфери в закладі освіти.