

Поради батькам  
*на інформаційний стенд  
психологічної служби  
чи соціальну сторінку  
навчального закладу*



# БУЛІНГ

**67%** дітей стикаються з булінгом в Україні

Впевненість у собі та висока самооцінка - важливі аспекти протистояння цькуванню.

## Що тобі допоможе?



Приєднуйся до груп, які пропонують цікаві заняття та дозволяють проявити себе (туристичний гурток, редакція газети, шкільний парламент, ансамбль). Зміна діяльності та коло однодумців покращать самопочуття та підвищать самооцінку.



Знаходь час на відпочинок та висипайся. Розслаблення потрібне нашому тілу, мозку та психіці. Це допоможе тобі почуватися спокійніше та впевненіше.



Займайся фізичними вправами. Це підвищує тонус та рівень енергії. Ти почуватимешся краще фізично і психічно.



Займайся творчістю - танцюй, співай, малюй, фотографуй, майструй - роби все, що приносить тобі задоволення та робить щасливіше.

**Будь собою!** Не дозволяй думкам однієї людини/групи людей пригнічувати твою особистість.

Проявляй себе. Ми всі різні і в той же час всі рівні.

Національна дитяча "гаряча" лінія

0 800 500 225

116 111





## Що таке булінг (цькування)?



Образливі **слова та дії**.

**Насмішки та осуд**  
за особисті якості,  
погляди, симпатії.



Нанесення **шкоди**  
особистим **речам**.



Поширення неправдивої  
або **приватної інформації**  
про людину.



Об'єднання та  
**дружба проти іншого**.

**Нав'язливий** прояв  
симпатії, **переслідування**  
та обійми без згоди.

Тілесний контакт,  
що **принижує** та робить  
іншій людині **боляче**.

Шантаж і **залякування**.

**Насмішки** над помилками,  
хворобою чи особливостями  
розвитку дитини.

Текст: психолог Антоніна Оксанич.  
Малюнок: Freerik.  
Інфографіка: Наталя Біда.



БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА  
Ukrainian Red Cross

#НеБийДитину



[f nebyjdytynu](https://www.facebook.com/nebyjdytynu) [ig happydityu.org](https://www.instagram.com/happydityu.org)

# Поради батькам

Як розпізнати, що дитина страждає від булінгу у школі?

- 1** Дитина завжди виглядає сумною, депресивною, постійно має поганий настрій
- 2** Шкільні оцінки дитини почали знижуватись
- 3** Школа та шкільне життя не приносять дитині задоволення, як раніше
- 4** Дитина часто пропускає школу, просить «залишитися вдома»
- 5** Дитина шукає та обирає альтернативні маршрути до школи, навіть якщо вони не є зручними
- 6** Дитина повертається додому з незрозумілими гулями, синьцями, порізами
- 7** Дитина проводить багато часу наодинці (як вдома, так і в школі)
- 8** У дитини занижена самооцінка, погане самопочуття, головний біль, нудота
- 9** У дитини виникли проблеми зі сном, засинанням, часто сняться кошмари
- 10** У дитини часта зміна апетиту або навпаки постійне бажання їсти

Якщо ви дізнались, що дитину цькують, зверніться за консультацією на Національну дитячу «гарячу» лінію

0 800 500 225 (зі стаціонарних)

116 111 ( з мобільних)



**Brot**  
für die Welt

♥ Спілкуйтесь з вашою дитиною та підтримуйте її.

Ми вже акцентували, як важливо будувати довірливі стосунки з дитиною.

Адже довіра може попередити цькування, допомогти дитині подолати булінг та його наслідки.

♥ СПІЛКУЙТЕСЯ ІЗ ВАШОЮ ДИТИНОЮ, РОЗПИТУЙТЕ ЇЇ

На жаль, діти з різних причин не завжди повідомляють про булінг, але існують певні ознаки, які можуть допомогти зрозуміти, що з дитиною не все гаразд.

Спілкуючись з дитиною, відкладіть власні почуття та емоції в сторону, сідайте і насправді слухайте те, що говорить ваша дитина. В жодному разі не дорікайте дитині: їй дуже важливо мати поруч близьку людину, яка її підтримує і вміє вислухати. Перепитуйте, щоб впевнитися, що ви правильно зрозуміли, і показати дитині, що ви її чуєте.

Запевніть дитину, що булінг, жертвою якого вона стала – це не її провина.

Стати жертвою булінгу – не слабкість, а бути кривдником – не сила. Навіть якщо дитина не відчуває впевненості, заохочуйте її поводитися впевнено.

Поясніть дитині, що в деяких випадках інші говорять гидкі речі, бо хочуть засмутити когось. Тому, якщо ваша дитина певний час не буде звертати уваги та показувати, що їй це не зачіпає, кривдник може зупинитися. Програйте різні сценарії, різні ситуації за ролями і потренуйте відповіді вашої дитини.

Поговоріть про те, що наші голоси, тіла та обличчя надсилають іншим інформацію так само, як і наші слова.

Не дозволяйте булінгу панувати у житті вашої дитини. Допоможіть дитині розвинути нові навички в іншій сфері.

Наприклад, заохотьте її приєднатися до гуртків чи спортивних секцій, театральних чи художніх студій тощо. Це формує впевненість, допомагає тримати проблему в перспективі та подружитися з новими людьми. Не тисніть на дитину в менш важливих сферах. Наприклад, не карайте за неохайну кімнату чи погані оцінки.

♥ РАЗОМ З ДИТИНОЮ ДОЛАЙТЕ НАСЛІДКИ БУЛІНГУ.

Навчіть дитину протистояти знущанню. Обговоріть, як дитина може захиститися, якщо це повториться. Нехай дитина розвиває навички впевненості та налагодження більш здорових дружніх стосунків. Будь-який друг, який знущається над вашою дитиною, є або токсичним другом, або фальшивим другом. Найкраще, якщо ваша дитина знайде нових людей для спілкування.

Також зверніться до школи, щоб повідомити про булінг. Попрацюйте з вчителями та адміністрацією, щоб розробити план безпеки для вашої дитини та попередити нові знущання. І нарешті, якщо у вашої дитини проявляються ознаки виснаження після булінгу: депресія, зниження оцінок чи думки про самогубство, обов'язково зверніться з дитиною до психолога, сімейного лікаря.

## ❖ В ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ НАМАГАЙТЕСЯ НАПРЯМУ АБО ТЕЛЕФОНОМ СПІЛКУВАТИСЯ З БАТЬКАМИ КРИВДНИКІВ ВАШОЇ ДИТИНИ

Зазвичай у батьків виникає таке бажання, але фахівці не радять так робити.

Найчастіше таке спілкування несе негативні наслідки і для вас, і для дітей та дуже рідко розв'язує проблему.

Якщо ваша дитина стає жертвою кривдника, ви, природно, хочете зробити все можливе, щоб припинити знущання. Особливо, якщо ви особисто знаєте батьків булера, вам може здатися, що найкраще – вирішити питання безпосередньо з ними. У цій ситуації батьки постраждалого відчують, що дзвонити батькам кривдника – найкращий спосіб дій. Розмова з батьками кривдника може принести вам полегшення та відчуття активних дій і зусиль для допомоги дитині. Але це, радше, допоможе вам зорієнтуватися в ситуації, ніж допоможе дитині. Іноді це може погіршити ситуацію.

Ви можете не отримати потрібного результату. Рідко батьки реагують так, як ви сподіваєтесь, і лишаються спокійними, якщо ви розкажете їм про погану поведінку їхньої дитини. Якщо ви маєте намір зателефонувати батькам хулігана, будьте впевнені, що ви готові до негативної реакції. Бо батькам потерпілої дитини важко втримати власні емоції, та не висловлювати негативне ставлення до батьків кривдника та її дитини. Зазвичай такі розмови завершуються сваркою.

Багато батьків припускають, що як тільки вони зателефонують батькам кривдника, то ситуація для їхньої дитини покращиться. Проте насправді, проблема ніколи не вирішується відразу. А отже, може з'явитися відчуття, що ви зовсім не наближаєтесь до розв'язання проблеми.

Це може зіпсувати ваші стосунки з батьками кривдника. Більшість батьків схильні захищати своїх дітей і часто дуже важко визнають, що їхні діти можуть бути менш, ніж ідеальними.

Це може посилити проблему (як для вас, так і для вашої дитини). Часто, після того, як батьки починають впливати на кривдника, він може посилити свої негативні дії на адресу вашої дитини. Крім того, батьки булера можуть самі почати поширювати чутки чи плітки щодо вас чи вашої дитини, щоб відвернути увагу від поганої поведінки своєї дитини. Більше того, деякі батьки можуть брати участь у булінгу, а іноді навіть у кібербулінгу.

Коли ви берете на себе керівництво і прямуєте до батьків булера, ви забираєте частину сили своєї дитини. Намагаючись виправити ситуацію таким чином, ви можете завадити дитині рости та вчитися. Важливо не посилювати відчуття дитини, що вона жертва. Натомість, краще озброїти дитину ідеями для усунення негативного впливу. Наприклад, зробити мозковий штурм про те, як вона може реагувати наступного разу, коли зіткнеться із ситуацією булінгу, та забезпечити її ідеями, як в майбутньому впоратися із ситуацією.

## ❖ ЧИ ДІЙСНО ВЧИТЕЛІ ІГНОРУЮТЬ ВИПАДКИ БУЛІНГУ

Дослідники зазначають, що вчителі часто дізнаються про булінг останніми, оскільки дитина, наважившись розповісти про булінг, скаже спочатку друзям, потім батькам і тільки потім – вчителям.

Звичайно, вчитель може побачити проблеми самотійно, але не завжди робить це. Розглянемо кілька причин, чому так відбувається.

- Вчителі зосереджені зазвичай, на тому, що відбувається у шкільному кабінеті. Але досить часто булінг відбувається поза межами класу: в їдальні, коридорі, роздягальні, навіть онлайн. В результаті вчителі, які зосереджені на своєму предметі, не спілкуються з дітьми поза ним, тому просто не знають про булінг. Тільки ті педагоги, які докладають зусиль для налагодження стосунків з учнями, будуть знати, що відбувається поза межами класу.

- Досить часто вчителю бракує ресурсів для вирішення проблеми. Деякі вчителі, дійсно, хочуть вирішити проблему булінгу, але не мають адміністративної підтримки для цього. Наприклад, вони можуть відправити учнів до директора, але жодних результатів це не дасть. У багатьох школах ще немає надійних програм профілактики булінгу або є проблеми з їх впровадженням. Самостійно вчителю важко ефективно вирішувати випадки жорстокого поводження у школі. Це командна робота.

- У вчителя можуть бути неправильні переконання щодо булінгу. Деякі вчителі все ще розглядають знущання як певний обряд посвяти у доросле життя. Вони впевнені, що «діти є діти» або вірять, що досвід знущань допомагає загартувати характер. Найгірше, що вони розглядають знущання як конфлікт, а не питання влади та контролю однієї людини чи групи людей над жертвою.

В результаті, ці вчителі ставляться до булінгу так, як до вирішення конфлікту. Але, на жаль, ці зусилля майже завжди провалюються. Кривдники не бажають йти на компроміси і часто залякують жертву під час будь-яких зусиль з посередництва. Як наслідок, коли вчитель упевнений, що в дітей окремих конфлікт, ситуація зазвичай погіршується.

### 📌 АРГУМЕНТОВАНО СПІЛКУЙТЕСЯ ІЗ ВЧИТЕЛЯМИ, ШКІЛЬНИМ ПСИХОЛОГОМ, АДМІНІСТРАЦІЄЮ ШКОЛИ

Вас сприймуть серйозніше, якщо звернувшись до школи, ви зможете назвати конкретні дати та час, коли відбувався булінг. Вас з більшою ймовірністю слухатимуть, якщо ви розкажете, що обіцяли зробити інші і що не вдалося зробити.

Насамперед зверніться до вчителя вашої дитини, щоб з'ясувати, чи знає він про булінг, та як бачить ситуацію. Вислухайте точку зору вчителя і його думку, як вирішити ситуацію.

Порадьтеся з представниками психологічної служби. З'ясуйте, як вони планують впливати на ситуацію.

Якщо з першого разі вас не почули або не хочуть чути, не зупиняйтеся, продовжуйте говорити, поки хтось вас не вислухає. Якщо вас не почув вчитель, зверніться до завуча. Як ні – до директора. Продовжуйте “підніматися” владними ланками, поки хтось серйозно не сприйме ваші скарги. Це не тільки забезпечить подолання булінгу, але й допоможе вашій дитині.

Продовжуйте слідкувати за ситуацією, доки булінг на адресу вашої дитини не припиниться. Як тільки ви відчуєте, що ваші занепокоєння почули і що школа належним чином вирішує проблему булінгу, встановіть час для подальшого контролю за прогресом. Іншими словами, перевіряйте, чи школа насправді зробила те, що запланувала.

Також важливо регулярно спілкуватися зі своєю дитиною, щоб переконатися, що булінг насправді зменшується, і щоб вона відчувала себе безпечно у школі. Якщо вашу дитину продовжують цькувати, заплануйте чергову зустріч з директором, щоб нагадати про проблему. Ні для кого не секрет, що у педагогів багато проблем, і якщо знущання над вашою дитиною не залишається на передньому плані, про нього можуть забути. Школі слід знати про кожен інцидент булінгу, щоб вона могла застосовувати відповідні дисциплінарні процедури.

### ♥ ДОМОВЛЯЙТЕСЯ ПРО ЗУСТРІЧ ЗАВЧАСНО

Найбільше шансів вирішити проблему, якщо ви налаштовані на співробітництво під час обговорення ситуації. Намагайтеся зберігати самовладання і вислухати іншу точку зору. Уникайте крику, звинувачень та різноманітних погроз. Натомість дозвольте іншому висловитись.