

# ПАМ'ЯТКА



## ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКЩО ВОНА ПІДДАЄТЬСЯ БУЛІНГУ ?

Інколи діти стають жертвами булінгу. Вони соромляться про це говорити і часто звинувачують себе. Можуть відчувати себе безпорадними та вважати, що з ними щось не так. Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

1. У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
2. Дайте відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
3. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
4. Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
5. Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
6. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
7. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між "пліткуванням" та "підслуванням" про своє життя чи життя друга/однокурсника.
8. Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
9. Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.
10. Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.

# ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКЩО ВОНА ВИЯВИЛАСЯ АГРЕСОРОМ ?

Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу.

## ПАМ'ЯТКА



1. Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що "всі так роблять", або "він заслуговує на це".
2. Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.
3. Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства".
4. Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.
5. Діти, які булять, заперечують це так довго, як тільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.
6. Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство.
7. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.
8. Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.
9. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.
10. Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.



# ПАМ'ЯТКА



## ЯК БАТЬКАМ І ШКОЛІ ЗАПОБІГТИ БУЛІНГУ ?

Швидка та доречна реакція дорослих (батьків і вчителів) на ситуацію булінгу повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля не прийнятне. Саме тому, як тільки ви побачили або дізналися про булінг:

1. Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.
2. Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми. Краще вести розмову наодинці, або в малих групах.
3. Уникайте слів жертва чи агресор — це призводить до стигматизації.
4. Не намагайтеся ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви закріплюєте поведінку жертви.
5. Поясніть, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.
6. Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.
7. Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.
8. Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтеся до них. Знайте їхніх друзів, запитуйте про школу, розумійте їхні проблеми.
9. Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям здружитися і попередити схильність до булінгу.
10. Показуйте приклад ставлення до інших із добротою та повагою.

# ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВАШУ ДИТИНУ ПІДДАЮТЬ ЦЬКУВАННЮ

**ПАМ'ЯТКА**



Перше, що треба зрозуміти – діти неохоче розповідають про цькування у школі, а тому не слід думати, що у перший же раз, коли ви спитаєте її про це, вона відповість вам чесно. Тому головна порада для батьків – бути більш уважними до проявів булінгу.

Якщо ваша дитина стала замкнутою, вигадує приводи, щоб не йти до школи, перестала вчитись, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не у банальних лінощах. Також до видимих наслідків булінгу відносять розлади сну, втрату апетиту, тривожність, низьку самооцінку. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитись від агресора.

Якщо цькуванню піддають вашу дитину, то обережно почніть з нею розмову. Дайте зрозуміти, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати її у тому, що вона стала жертвою булінгу.

Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між "пліткуванням" та "підкуванням" про своє життя чи життя друга/подруги.

Також не слід у розмові з дитиною використовувати такі сексистські кліше, як "хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе", "дівчинка не повинна сама захищатись" та інші. Це тільки погіршить ситуацію.



## ПАМ'ЯТКА



# ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВДКОМ ЦЬКУВАННЯ

Якщо цькують твого друга чи подругу, то одразу звернись до дорослих: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки.

У жодному разі не слід приєднуватись до групи, що цькує, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то не проходите повз.

Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знущання і приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

Спробуйте повідомити про булінг людей зі школи, де це відбувається, або батьків дитини.

# ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА ЦЬКУЄ ІНШИХ

## ПАМ'ЯТКА



В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони, а тому, коли ви дізнались про цькування у школі, не слід забувати про тих, хто ображає. Психологи зауважують, що дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу.

Відверто поговоріть з нею про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що "всі так роблять", або "він заслуговує на це". Уважно вислухайте і зосередьтеся на пошуці фактів, а не на своїх припущеннях.

Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства".

Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.

Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

Пам'ятайте, що агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки.



## ПАМ'ЯТКА



## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

Перше і найголовніше правило – не тримати це у секреті. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов'язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також не слід звинувачувати себе у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнитись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – йди до директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це. Також повідом про ситуацію батьків.

Якщо у школі є психолог, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ІНШИХ ЦЬКУЄШ ТИ

Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. Пам'ятай, що булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому, а тому подумай, чи дійсно ти цього прагнеш? Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

# АЛГОРИТМ РОЗМОВИ З ДИТИНОЮ-АГРЕСОРОМ



1. Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що «всі так роблять» або «він заслуговує на це».
2. Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.
3. Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як «хлопчики завжди будуть хлопчиками» або «глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства».
4. Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.
5. Діти, які цькують, заперечують це так довго, як тільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше цькування впливатиме на всіх учасників.
6. Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство.
7. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з іншими вчителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.
8. Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить насильство, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.
9. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку цькують. Той, хто виявляє агресію, як правило, відсторонюється від почуттів іншої людини.
10. Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.



# АЛГОРИТМ РОЗМОВИ З ДИТИНОЮ, ЯКА СТАЛА ЖЕРТВОЮ НАСИЛЬСТВА



1. У першу чергу, заспокойтесь і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
2. Дайте відчутти, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
3. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
4. Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
5. Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись. Хто, де, коли і що робив? Як часто це відбувається? Хто ще був присутнім при цьому?
6. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
7. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між «пліткуванням» та «підкуванням» про своє життя чи життя товариша (однокласника). Можна сказати, що це сміливий вчинок дорослої людини, яка хоч змінити своє (товариша) становище.
8. Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо, ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
9. Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візиту до школи.
10. Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.
11. Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.
12. Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.
13. Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
14. Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

# ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ

1. Не поспішай викидати свій негатив у кіберпростір. Перш, ніж писати й відправляти повідомлення, слід заспокоїтися, угамувати злість, образу, гнів. 2. Створи власну онлайн-репутацію, не купуйся на ілюзію анонімності. Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчутти свободу й розкутість завдяки анонімності, є способи дізнатися, хто стоїть за певним нікнеймом. І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди, усе таємне стає явним. Інтернет фіксує історію, яка складається з публічних дій учасників і визначає онлайн-репутацію кожного – накопичений образ особистості в очах інших учасників. Заплямувати цю репутацію легко, виправити – важко.

3. Зберігай підтвердження фактів нападів. Якщо тебе дуже засмутило повідомлення, картинка, відео тощо, слід негайно звернутися до батьків за порадою, зберегти або роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитися з дорослими в зручний час. 4. Ігноруй одиничний негатив. Одноразові образливі повідомлення краще ігнорувати – часто кібербулінг унаслідок твоєї правильної поведінки зупиняється на початковій стадії. Досвідчені учасники Інтернет-дискусій дотримуються правила «Найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор».

5. Якщо ти став очевидцем кібербулінгу, правильною поведінкою буде: а) **виступити проти агресора, дати йому зрозуміти, що його дії оцінюються негативно;** б) **підтримати жертву – особисто або в публічному віртуальному просторі надати їй емоційну підтримку;** в) **повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.** 6. Блокуй агресорів. У програмах обміну миттєвими повідомленнями є можливість блокувати повідомлення з певних адрес. Пауза в спілкуванні часто відбиває в агресора бажання продовжувати цькування. 7. Не варто ігнорувати агресивні повідомлення, якщо листи невідомого вам відправника систематично містять погрози або порнографічні сюжети. У цьому випадку слід скопіювати ці повідомлення і звернутися до правоохоронців. Питаннями кібербезпеки займаються спеціально створені відділи міліції, Інтернет-хулігана можна знайти й покарати. Якщо образлива інформація розміщена на сайті, слід зробити запит до адміністратора для її видалення. 8. Не зайвим буде запам'ятати чи занотувати телефон Національної «гарячої лінії» з питань запобігання насильству та захисту прав дітей – **0 800 500 33 50** або електронну пошту: **[info@Lastrada.org.ua](mailto:info@Lastrada.org.ua)**, **[onlandia@live.com](mailto:onlandia@live.com)**.



# ЯК УНИКНУТИ БУЛІНГУ?

1. Упевнись, що ти не є кривдником/кривдицею стосовно інших.
2. Заступайся за тих, кого ображають.
3. Якщо ти став/стала жертвою булінгу – розкажи про це дорослим (батькам, учителю, психологу тощо).
4. Якщо ти побачив/побачила, що над кимось знущаються, – клич на допомогу, привертай увагу дорослих.
5. Стався до інших так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе.
6. Є запитання — звертайся до психолога або до людини, якій ти довіряєш, телефонуй на Національну дитячу «гарячу лінію»: 0800500225 або 772.

