

БУЛІНГ – МІФ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ?

19 січня 2019 року набув чинності Закон України від 18.12.2019 року № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)».

Булінг (цькування) – це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Що таке «булінг» та чому про нього треба знати всім батькам!

Булінг – це відносно новий термін для пересічного громадянина, зміст якого кожен із нас не просто знає, а в більшості випадків стикався з цим явищем у дитинстві. Булінг може проявлятися у вигляді психологічного тиску (образи, приниження, погрози, ігнорування тощо) та фізичних знущань (удари, поштовхи, принизливий фізичний контакт, побиття та інше).

Не рідко фізичний і психологічний тиск об'єднуються. Від булінгу страждають і агресори, і жертви. Всі вони переживають емоційні проблеми, не вміють будувати стосунки з людьми, мають проблеми психоемоційного розвитку. Вони потребуватимуть підтримки дорослих, які б допомогли їм розвинути здорові відношення з людьми не лише у школі, але й протягом усього їх подальшого життя.

Скільки дітей страждають від булінгу?

За статистикою, 80% українських дітей піддаються цькуванню, навіть не усвідомлюючи цього. В усіх соціальних системах завжди є лідер, середня група і так званий «вигнанець».

У початковій школі діти ще не займаються жорстким булінгом, але вже можуть бути непривітними до інших. Щойно вчитель починає вибудовувати

систему конкуренції та пріоритетів — діти починають один одного травити. А справжній булінг почнеться у середній школі — з 10-11 років — вік входження у підліткову кризу.

Обов'язок шкільного психолога, вчителя — виявити лідера, схильного ініціювати цькування інших проводити, вести з ним дружні бесіди, виробляючи толерантність.

Чому діти стають жертвами булінгу? Психологи визначають декілька основних причин:

- Занижена самооцінка. Навіть якщо дитина виявляє її через нарцисизм, надмірну відкритість, зверхність.

- Домашня атмосфера. Дуже часто жертвами булінгу стають діти, яких вдома принижують, знецінюють, ображають. Або є родини, де дитину звикли жаліти – нещасна, хвора, росте без батька... Школа і садок — каталізатор домашніх проблем. Тож, якщо дитина звикла отримати більше уваги до себе, поблажливість батьків, коли вона бідна й нещасна, то вона буде створювати навколо себе таку ж атмосферу і в школі.

- Атмосфера в класі. Бувають колективи, створені самостійно або руками вчителя, в яких є дитина-агресор. Вона свідомо шукає слабшого, використовує його як грушу для биття, вирівнюючи свій психологічний стан.

Насилля в дошкільному навчальному закладі

Більшість людей вважають, що фізична агресія й соціальне насилля, характерні для булінгу (англ. bullying – агресивне переслідування, цькування, залякування тощо), починають проявлятися приблизно з кінця початкової школи і продовжуються протягом усього періоду середньої школи. Але, хочете вірте, хочете – ні, булінг серед дітей дошкільного віку розповсюджений набагато більше, ніж ви можете припустити. Оскільки така поведінка асоціюється, як правило, з дорослими дітьми, вона часто упускається з очей у

ранньому віці, коли досить важко відрізнити абсолютно нормальні соціальні експерименти й булінг на ранніх стадіях формування.

Загалом, певний ступінь ситуативних ударів рукою, щипання й ін. у дітей дошкільного віку «вважається» нормальним і може бути проявом самоствердження. Однак, якщо дітям подобається спостерігати, як іншій людині погано, вони можуть свідомо й систематично знаходити способи, щоби завдати шкоди своїм «жертвам», навіть до того, що стануть насміхатись над ними, коли роблять свій поганий учинок. Булінг може викликати в дітей сильний стрес, страх і тривогу. До того ж така поведінка впливає не тільки на «жертв». Результати дослідження показують, що ті, хто в дитинстві був хуліганом, у майбутньому частіше, ніж інші, вживають наркотики та алкоголь, ображають своїх друзів, зв'язуються зі злочинністю й мають проблеми у взаємостосунках з однолітками.

Ваша маленька дитина піддається булінгу, якщо:

- їй раптом страшно йти в дитячий садок;
- вона скаржиться на головні болі або болі в животі без будь-якої причини;
- чіпляється за вас і проявляє плаксивість;
- приходять додому із травмами, які не може пояснити;
- залишається на самоті або впадає у стан депресії;
- розповідає про якусь дитину, яка робить їй всілякі пакості;
- має труднощі з концентрацією уваги;
- уникає зорового контакту, коли ви питаєте її про дитячий садок.

Що повинні робити батьки, якщо в дошкільному закладі їх дитини має місце булінг?

Нижче наводяться поради, що допоможуть батькам впоратися із ситуацією, що виникла.

1. Комунікація (спілкування) – це ключ. Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина піддається в дитячому садку знущанням, дайте їй зрозуміти, що ви зможете їй допомогти, якщо вона докладно розповість про все. Якщо ваша

дитина виглядає наляканою чи збентеженою, використовуйте книги в якості легкого доступу до неї, щоб налагодити ваше спілкування природним чином. Деякі художні твори для дітей звертаються до цієї тематики. Як тільки ваша дитина розкриє вам усі подробиці про булінг, зберігайте спокій, не сваріть її та не засуджуйте, обов'язково поясніть, що ви неодмінно допоможете припинити це насилля.

2. Порозмовляйте з вихователем. «Навіть не дивлячись на те, що в дошкільних і подібних їм дитячих закладах дорослі завжди знаходяться поруч з дітьми, за такою великою кількістю малюків, які безперервно бігають навкруги, прослідкувати просто нереально», – каже колишній вихователь Трисія Янг. І, оскільки маленькі хулігани віддають перевагу тому, щоб ображати дітей, коли дорослі не дивляться, важливо порозмовляти з вихователем і ввести один одного в курс справи, щоб у подальшому він був більш уважним і вже прицільно спостерігав за певними дітьми.

3. Використовуйте політику відкритих дверей. У найавторитетніших дитячих садках і дошкільних закладах існує політика відкритих дверей, що дозволяє батькам приходити в будь-який час. Тому періодично без попередження навідуйтесь у групу вашої дитини. Ці неочікувані візити будуть тримати працівників дитячого садка в тонусі й зменшать імовірність того, що ваша дитина буде страждати від якогось хулігана.

4. Заплануйте переговори з батьками. Коли маленькі діти вдаються до булінгу, їхня поведінка частіше за все запозичується з домашнього досвіду, тобто у своїй родині вони можуть стати свідками домашнього насилля, дивитися жорстокі телешоу, чути як їхні брати та сестри висміюють інших дітей або самі бути жертвами насилля. Тож порозмовляйте з адміністрацією дошкільного закладу і призначте зустріч з батьками маленького хулігана, звернувши їхню увагу на його поведінку, але не дивуйтесь, якщо його батьки не будуть вас слухати, будуть проявляти байдужість чи почнуть все заперечувати.

5. Навчіть вашу дитину захищатись від хуліганів. Дайте своїй дитині певні психологічні інструменти, які вона зможе використовувати при контакті з хуліганом. Навчіть її достойно триматись, дивитись прямо в очі кривднику, розповідати дорослим про те, що сталося, та уникати самотності (бути завжди поруч з іншими дітьми). Ви також можете розширити можливості дитини, запропонувавши їй пограти в рольові ігри. Так вона зможе попрактикуватись у тому, що має намір зробити в подібній ситуації наступним разом. Упевнені в собі діти мають менше шансів стати мішенню для хуліганів, тому знайдіть способи, щоб забезпечити вашій дитині адекватну самооцінку. Ви можете допомогти їй зав'язати дружні стосунки поза межами дошкільного закладу і залучити її до тих видів активності, що зможуть підвищити її впевненість у собі.

6. Розгляньте перехід в іншу групу. Іноді булінг може бути настільки агресивним, що всі ваші зусилля так і не будуть успішними. Тому, якщо вам не вдасться нічого добитись, порозмовляйте з адміністрацією на предмет переходу вашої дитини до іншої групи. Якщо ж і це не вдасться зробити, тоді краще забрати вашу дитину із цього дитячого садка. Булінг у дошкільному середовищі відбувається набагато частіше, ніж повинен. І якщо ваша дитина стала однією із «жертв», не кажіть їй, щоб вона стала більш «жорсткою» і не примушуйте її розв'язувати цю проблему самостійно. Уживайте всіх заходів, щоб захистити вашого малюка, здійснюйте візити в дитячий садок і давайте дитині інструменти, які не тільки стануть їй у пригоді в ранньому дитинстві, а й допоможуть уникнути знущань у майбутньому.

Булінг в цифрах

За дослідженнями UNISEF, 40% дітей ні з ким, зокрема і з батьками, не діляться своїми проблемами. Сором'язливі та спокійні діти стають жертвами булінгу вдвічі частіше за однолітків, які відкриті до спілкування. Більшість дітей ображають за те, що вони одягнуті не так, як інші, говорять або

поводяться не так, як основна група. 44% дітей, якщо стають свідками булінгу, просто спостерігають, оскільки бояться за себе.

Що робити батькам

- У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
- Дайте відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
- Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
- Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
- Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
- Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
- 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/однокласника.
- Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
- Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.
- Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.
- Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.

- Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.

- Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.

- Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

Як допомогти дитині-агресору

Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу. Якщо ваша дитина – агресор, радимо:

- 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”.

- Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку 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.

- 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.

- 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.

- Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

Чому важливо вчасно відреагувати?

Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, та має деструктивні наслідки в майбутньому житті.

Ті, хто піддаються булінгу:

- втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому мають перебувати щодня;

- відчують безпорадність і страх від постійної загрози. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, пригнічує імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань;

- втрачають повагу до себе. Страх та невпевненість руйнують здатність до формування та підтримки стосунків з однолітками, що призводить до відчуття самотності;

- втрачають інтерес до різних форм активності та не можуть нормально навчатися. У деяких випадках можна простежити зв'язок між

потерпанням від булінгу та розладами харчуванням (анорексії та булімії), емоційної сфери (депресіями та суїцидальною поведінкою).

Ті, хто булять:

- частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони;
- частіше беруть участь у бійках, причетні у вандалізмі, залучаються до ранніх статевих стосунків, мають досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин.

Ті, хто вимушені спостерігати:

- часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту: втрутитись у ситуацію булінгу чи ж залишитись осторонь;
- потерпають від депресивних станів чи перебудження, намагаються менше відвідувати школу.

Навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.