

Що таке булінг?

Булінг (від англ. to bull — переслідувати) — це агресивна свідомо поведінка однієї дитини (або групи) стосовно іншої, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском та є гострою проблемою сучасності. Дослідники зазначають, що булінг відрізняється від сварки між дітьми тим, що:

він супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, б'ють, розповсюджують плітки, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах;

в ситуації завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують, та ті, хто спостерігають;

він негативно впливає на всіх учасників, на їхнє фізичне та психічне здоров'я;

може виникати спонтанно, коли несподівано для себе дитина опиняється або в ситуації переслідування, або приєднується до переслідувача;

він може повторюватися багато разів.

Яким буває булінг?

- Цькування може мати різні форми:
- Фізичний булінг (штовхання, підніжки, бійки, стусани, нанесення тілесних ушкоджень).
- Вербальне цькування (обзивання чи глузування).
- Булінг стосунків (relational bullying) — явище соціального вигнання — коли дітей ігнорують, не допускають до ігор та вечірок, або вони стають жертвами чуток чи інших форм публічного приниження.
- Кібербулінг (приниження за допомогою Інтернету, мобільних телефонів та інших електронних гаджетів).
- Кіберагресори створюють публікації, що принижують гідність жертв, відправляють їм повідомлення з погрозами, викладають фотографії і відео зі знущаннями.

Інтернет додає булінгу таких ознак:

- цілодобове втручання в особисте життя (цькування не має часового чи географічного обмеження); необмеженість аудиторії;
- блискавичність поширення інформації;
- можливість анонімного переслідування.

Усі форми булінгу — фізичний, вербальний, кібер та стосунків — мають тенденцію виникати одночасно.

Чому діти булять?

Діти-агресори не до кінця розуміють, якої шкоди та страждань вони завдають. Булери вважають смішним знуцання над слабшою дитиною. Отримуючи схвалення з боку друзів-спостерігачів, вони відчують себе сильними та «крутими».

Деякі діти булять, тому що самі постраждали від насильства (вдома, в спортивній секції, в іншій школі тощо). В таких випадках вони можуть зганяти свій біль через знуцання й приниження слабших за себе.

До того ж, нападаючи на когось, вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні й не можуть контролювати свій гнів. В таких випадках справа нерідко доходить до фізичного насильства.

Хто стає жертвою булінгу?

В групі ризику може опинитися будь-яка дитина, яка вирізняється із загального кола своїх однолітків.

Дітей можуть цькувати за:

- зовнішній вигляд (підґрунтям для глузувань може стати занадто високий або занадто низький зріст, вага тіла, національність, фізичні обмеження);
- успішність або неуспішність у навчанні;
- матеріальні можливості;
- особливості характеру.

Крім того, жертвою булінгу може стати той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводить себе відлюдкувато чи, навпаки, провокативно.

Варто зазначити, що сором'язливі та закриті до спілкування діти стають жертвами булінгу в 2 рази частіше.

Всі ці риси не обов'язково, але можуть призводити до цькування (зазвичай у школі чи в соціальних мережах).

До чого призводить булінг?

Особливість цькування в тому, що він негативно впливає на всіх учасників (жертв, агресорів та спостерігачів) та має деструктивні наслідки в їхньому майбутньому житті:

Жертви втрачають відчуття безпеки, перебувають у стані безпорадності та страху, втрачають повагу до себе та інтерес до навчання. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, пригнічує імунітет, може призводити до розладів харчової поведінки (анорексія, булімія) та виникнення суїцидальних думок.

За даними досліджень у Фінляндії, діти, які стали жертвою переслідувань, у 4 рази більш схильні до суїцидальних настроїв, ніж їхні однолітки, які не були об'єктами булінгу.

Агресори частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони, мають досвід вживання алкоголю й наркотичних речовин.

Спостерігачі часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту, схильні до депресивних станів чи Perezбудження, намагаються менше відвідувати школу.

Дослідники стверджують, що навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід у психіці дитини.

Як зрозуміти, що ваша дитина піддається булінгу?

Зверніть увагу на дев'ять найпоширеніших ознак:

1. В дитини мало або взагалі немає друзів, з якими вона проводить час.
2. Боїться ходити до школи або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт).
3. В дитини з'являються зіпсовані речі.
4. Вона втрачає інтерес до навчання або раптом починає погано вчитися.
5. Приходить додому сумна, похмура, зі сльозами (або ж такі ознаки з'являються після спілкування в соціальних мережах).
6. Постійно відмовляється йти до школи, посилаючись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття.
7. Має розлади сну або часті погані сни.
8. Втрачає апетит, проявляє тривожність, страждає від низької самооцінки.
9. Дитина наносить собі ушкодження.

Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитися від агресора.

Як запобігати 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, якщо ви стали свідком булінгу:

1. Негайно втручайтеся та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.
2. Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми.
3. Займіть нейтральну позицію — обидві сторони конфлікту потребують допомоги, запропонуйте дітям самотійно вирішити конфлікт.
4. Поясніть, які саме дії є булінгом і чому їх необхідно припинити.
5. Уникайте в спілкуванні слів «жертва» чи «агресор» для запобігання тавруванню й розподілу ролей
6. Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, й вимагайте вжити заходів щодо припинення цькування.

У Європі в складних ситуаціях булінгу застосовують механізм шкільної медіації, коли спеціально підготовлений педагог чи психолог, який не має жодного стосунку до конфлікту, модерує зустрічі між дітьми, їхніми батьками та вчителями. Всі отримують право висловитися, поглянути на ситуацію з різних точок зору.

В Україні поступово теж запроваджують цю практику. В рамках кампанії #СтопБулінгМіністерство юстиції розробило інформаційні матеріали з рекомендаціями для батьків, як діяти, коли їхня дитина постраждала від булінгу або ж сама стала булером.

Як допомогти дитині, якщо вона піддається булінгу?

Діти зазвичай соромляться говорити про те, що стали жертвами булінгу, й схильні звинувачувати себе. Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

- Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину.
- Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, готові вислухати й допомогти .

- Запитайте, яка допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
- Поясніть дитині, до кого вона може звернутися у випадку цькування (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона).
- Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, й вимагайте належного її врегулювання.
- Підтримайте свою дитину в налагодженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може зайняти деякий час.

У випадку, якщо вирішити ситуацію на рівні школи не вдається, повідомте поліцію. Захистіть свою дитину від цькування!

«Для батьків дуже важливо вміти попередити або належним чином відреагувати на булінг, з яким стикаються їхні діти. Вони мають бути уважними, спілкуватися та підтримувати своїх дітей», — підкреслює Джованна Барберіс, голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні.

Як допомогти дитині, якщо вона виявилася агресором?

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

Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки.

Уважно вислухайте дитину, з повагою поставтеся до її слів.

Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого настає відповідальність.

Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями й покараннями.

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

Пам'ятайте, дитина-агресор не зміниться відразу. Це тривалий процес, який потребує витримки й терпіння.

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

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.

Як сьогодні в Україні та Європі запобігають булінгу?

Експерти Українського інституту дослідження екстремізму стверджують, що усунути булінг як явище неможливо. Цькування є наслідком загальної системи нерівності людей — майнової, фізичної, етнічної, інтелектуальної та гендерної.

Однак профілактичні заходи дозволяють значно зменшити прояви булінгу. Так, у Скандинавії регулярне проведення програм запобігання булінгу показало трикратне зменшення загальної кількості школярів, залучених в ситуацію цькування (хоча й не призвело до повного його зникнення).

Тому в європейських країнах розробляються цілі системи протидії булінгу. Психологи й соціальні працівники проводять у школах спеціальні тренінги. Вони пояснюють дітям негативні наслідки булінгу, розповідають, як можна захистити жертву. Їх вчать втручатися, а не бути пасивними спостерігачами. Крім того, експерти розігрують різні ситуації, щоб наочно показати, як потрібно зупиняти насильство.

В підлітків і дорослих є можливість подзвонити на гарячу лінію й отримати підтримку спеціалістів. Україна лише розпочинає створювати систему протидії булінгу.