

Як не стати жертвою булінгу

Що таке булінг?

Багатьох дітей у свій час дражнили рідні брати, сестри або друзі. Якщо це відбувається в ігровій дружній формі, коли обидві дитини просто бавляться, такі образи, як правило, не завдають шкоди. Але коли словесні перепалки стають образливими, злими й постійними, вони перетворюються на знущання, тому їх необхідно припинити.

Булінг (шкільне цькування) – це навмисне знущання фізичним, вербальним або психологічним способом. Воно може варіювати від ударів, поштовхів, лайки, погроз і насмішок до вимагання грошей і цінного майна. Деякі діти знущаються, уникаючи, ігноруючи інших і поширюючи про них неправдиві чутки. Інші використовують електронну пошту, чати, миттєві повідомлення, соціальні мережі й текстові повідомлення, щоб насміхатись над іншими або кривдити їхні почуття.

Дуже важливо сприймати знущання серйозно, а не просто відмахуватись від них, як від чогось, що діти повинні подолати самі. Наслідки можуть бути найсерйознішими, зачіпати [самооцінку дитини](#) та її майбутні особисті стосунки. У важких випадках залякування призводять до справжніх трагедій.

Поради дітям

Ключ до допомоги дітям у наданні стратегій, які навчать їх справлятися з повсякденними знущаннями, а також допоможуть [відновити дитячу самооцінку](#) й повернути почуття власної гідності.

Під впливом емоцій є спокуса запропонувати дитині дати відсіч задираці. Зрештою, ви гніваєтеся, що ваша дитина страждає, і, можливо, у дитинстві ваші батьки радили вам «постояти за себе», що ви успішно зробили. І ви переймаєтеся, що ваша дитина все ще потерпає від рук розбишаки.

Але важливо порадити дітям не відповідати на знущання бійкою або відповідними знущаннями. Це може швидко перерости в насильство, неприємності, травмувати когось із них. Замість цього найкраще піти від ситуації, поспілкуватися з іншими дітьми й розповісти про все дорослим.

Ось ще кілька стратегій для дітей, які можуть допомогти їм покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

- **Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів.** Не заходь у туалет, якщо задирака знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у транспорті (у шкільному автобусі), у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти бешкетника. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- **Стримуй гнів.** Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоної і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч бешкетнику. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто йти. Іноді треба навчати дітей робити непроникний вираз обличчя,

поки вони не позбудуться небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати розбишаку).

- **Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника.** Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.
- **Розкажи дорослим про знущання.** Учителі, директор школи, батьки можуть допомогти припинити знущання.
- **Розповідай про це.** Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із завучем, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчутти себе менш самотнім.
- **Усунь провокаційні фактори.** Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

Простягніть руку допомоги

Удома ви можете знизити негативний вплив знущань. Навчайте дітей спілкуватися з такими друзями, які допомагають розвивати їхню впевненість у собі. Допоможіть їм знайомитися з іншими дітьми, відвідуючи різні гуртки чи спортивні секції. І знайдіть такі заняття для дітей, які допоможуть їм почуватись упевненими й сильними. Можливо, це буде секція самооборони, карате або тренажерний зал.

І пам'ятайте: якими б прикрими не були знущання для вас і вашої родини, є багато людей і способів вирішити цю проблему.

ХТО І ЯК ВІДПОВІДАТИМЕ ЗА БУЛІНГ В УКРАЇНІ?

Булінг (цькування), тобто діяння 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 або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Типові ознаки булінгу (цькування):

- **систематичність** (повторюваність) діяння
- **наявність сторін** – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності)
- **дії або бездіяльність кривдника**, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого



Відповідальність згідно статті 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення

- **штраф** від 50 до 200 мінімумів доходів громадян (від 850 до 3 400 гривень)
- **громадські роботи** від 20 до 60 годин
- **виправні роботи** на строк до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку

Хто несе відповідальність?

- **діти, які досягли 16 років**
- **батьки** або особи, які їх замінюють у випадку, коли дитина, яка вчинила булінг, не досягла 16 років
- **керівник закладу освіти** у разі неповідомлення уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу (цькування)
- **учасники освітнього процесу**



Національна дитяча «гаряча» лінія
116 111 (з мобільного) або 0 800 500 225 (зі стаціонарного)
Анонімно. Безкоштовно. Конфіденційно.