

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧНІВ ЩОДО ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЮ) В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

(створена на основі методичних рекомендацій із запобігання та протидії насильству Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України)

Насильство в закладах освіти має різну природу і характер, проявляється як у формі одноразових насильницьких дій, так і у вигляді постійних знущань, принижень і систематичного цькування (булінг).

Булінг (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» – задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини. Особливою ознакою булінгу є тривале «відторгнення» дитини її соціальним оточенням.

Часто саме в сім'ї діти отримують перший досвід насильства і згодом переносять його на однолітків. Щодо притаманних їм особистісних рис, то дослідники називають домінантність, агресивність, низький рівень емпатії, гіперактивність та імпульсивність. Завдяки поєднанню таких рис вони іноді стають лідерами агресивних угруповань, мають високий соціальний статус серед однолітків. Вони схильні проявляти агресію не лише до обраних у закладі освіти жертв, а й у спілкуванні з іншими дітьми і навіть дорослими (батьками, учителями тощо). Хлопці-агресори більше схильні до проявів агресії фізичного типу, а дівчата – вербальної та соціальної. Перші спроби цькування інших такі діти можуть робити вже в ранньому шкільному віці.

Найчастіше булінг відбувається там, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його нема. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знущанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти її на шляху до дому. Навіть удома жертву булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

Шкільне насильство – надзвичайно складна проблема, і під час її розв'язання необхідно враховувати різні фактори. Такий комплексний підхід передбачає участь самих здобувачів освіти; залучення батьків, педагогічних керівників і громади; визначення індикаторів насильства і дотримання принципів прав людини з урахуванням їх універсального характеру і культурних традицій.

В основі комплексного підходу лежить принцип дотримання прав людини у сфері освіти. Він передбачає право кожного на отримання якісної освіти та повагу прав людини. Комплексний підхід підвищує якість освіти, оскільки передбачає методи навчання, що враховують індивідуальні потреби і здібності учнів і спонукає їх до активної участі в освітньому процесі, а також сприяє створенню безпечного освітнього середовища. І те й інше – найважливіші умови успішного освітнього процесу. Повага до прав людини

сприяє соціальному та емоційному розвитку дітей, визнає їх людську гідність і основні свободи, без яких неможливо в повній мірі розкрити їх потенціал.

Повага до прав людини закладає фундамент культури миру, яка передбачає виховання поваги до відмінностей між людьми, що є вирішальною умовою протидії насильству.

Послідовне дотримання прав людини – запорука створення безпечного освітнього середовища, в якому з повагою ставляться до кожного, дотримуються прав людини, сформовано здорову і дружню атмосферу, освітній процес не тільки приносить користь учителям і учням, а й задоволення.

За результатами дослідження UNICEF, кожна четверта дитина (24%) зазнала булінгу з боку однокласників протягом останніх трьох місяців, а 67% пережили прояви такого насильства.

Найголовнішою проблемою, що стосується цькування в закладі освіти, експерти називають розрив між поколіннями. Причинами цього є природна втрата монополії батьків на авторитет, посилення цінностей індивідуалізму в суспільстві, який витісняє на другий план цінності сім'ї, та розвиток інформаційних технологій, що дозволяє дітям самостійно отримувати необхідну інформацію.

Саме через цей розрив у комунікації поколінь 48% дітей, відповідно до того ж опитування UNICEF, ніколи не розповідали про випадки насильства в закладі освіти, а 25% – говорили про це не з дорослими, а з другом, братом чи сестрою. З тих, хто мовчать, – 40% соромляться про це говорити, а 22% заявили, що це нормальне явище.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 2016 році із 42 досліджуваних країн Україна посіла 9 місце за кількістю постраждалих від цькування. Опитування ВООЗ показало, що випадків цькування серед 11-річних більше, ніж серед 15-річних.

Вчені ВООЗ вказують також на медичні **наслідки впливу булінгу**.

Знущання над дітьми призводить до:

- соматичних наслідків – таких як головний біль, біль у спині та животі;
- психологічних розладів (депресія, поганий настрій, нервозність, почуття самотності й думки про суїцид);
- психологічної дезадаптації – неспроможність сформуватись повноцінному індивіду, який би відповідав вимогам суспільства;
- розвитку стійких моделей асоціальної поведінки, серед яких – агресія, насильство;
- поширення алкоголізму та наркоманії через замовчування випадків насилля.

Учні піддаються булінгу, якщо вони регулярно стають об'єктом агресивної поведінки інших учнів із метою навмисного заподіяння шкоди чи дискомфорту за допомогою фізичного контакту, словесних образ, побиття або психологічної маніпуляції.

Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінгу вибирають тих, у кого є будь-яка відмінність від однолітків: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійні погляди. Людину, що вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами.

Найпоширенішими **формами булінгу** є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії, наприклад, плювки;
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви;
- фізичне насильство (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
- приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.);
- поширення чуток і пліток (кібербулінг).

Розрізняють **прямий булінг** (наприклад, одна дитина вимагає у іншої гроші або речі) і **непрямий** (наприклад, група учнів поширює неправдиві чутки про свого однокласника), образи і погрози через електронну пошту, мобільний телефон, текстові повідомлення, а також створення наклепницьких веб-сайтів (кібербулінг).

Словесно відбувається 70 % знущань: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання та ін. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, однак образи безслідно не зникають для «об'єкта» приниження.

Фізичний булінг – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, небажані дотики, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

Економічний булінг – пошкодження, відбирання чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей тощо.

Психологічний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

Сексуальний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у роздягальнях, поширення образливих чуток, погрози сексуального характеру, жарти тощо.

Соціальний булінг – систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

Нині набирає обертів **кібербулінг**. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах,

створюють сайти, де спілкуючись, ображають інших, поширюють плітки, особисті фотографії, зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

Окремим видом булінгу є **хейзинг**. Хейзинг (англ. Hazing) – неформальні ритуальні насильницькі обряди, що виконують під час вступу в певну групу, і для подальшої підтримки ієрархії в цій групі. Здебільшого хейзинг характерний для закритих (військових, спортивних, інтернатних і ін. установ), але має місце і в звичайних закладах освіти. Хейзинг – це нестатутні відносини в колективі, наприклад, відома у нас «дідівщина». Новачкам («новобранцям») однокласники або учні старших класів (курсів) пропонують, принижуючи їх гідність (публічно пройтися голим, дати облити себе поміями, вимити підлогу в туалеті зубною щіткою тощо). Хейзинг, як і булінг в цілому, часто має прихований або явний гендерний і сексуальний підтекст.

Наслідки шкільного насильства

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе – занижене самооцінювання, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, прогули у школі;
- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Як реагувати на цькування

Як молодші школярі, так і старшокласники мають неодмінно звертатися за допомогою до дорослих – учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю. Проте підлітки часто намагаються самостійно впоратись із деякими ситуаціями.

Психологами було розроблено такі **поради** для підлітків.

Як впоратися з ситуацією самостійно:

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи спокій, використайте гумор. Цим ви зможете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.

- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.

- Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися в загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.

- Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

Як протидіяти кібербулінгу:

1) **Не поспішай.** Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кіберпростір, краще порадься з дорослими. Перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю. Здійняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвили можуть призвести до зовсім неочікуваних трагічних наслідків, які буває дуже важко виправити, а інколи і не можливо. Тому конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібертехнологій.

2) **Будуй свою репутацію.** Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки - «нетикетом» (новоутворення від англ. net – мережа і «етикет»). Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчувати свободу і розкутість завдяки анонімності, ви маєте знати, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: запламувати її легко, виправити – важко.

3) **Поважай факти.** Зберігати підтвердження факту нападів. Якщо тебе неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків, дорослих за порадою. Можна зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

4) **Ігноруй з розумом.** Часто можна почути думки на кшталт «найефективніша боротьба з тролінгом – ігнор», «не годуйте тролів, вони харчуються вашими емоціями». Це доречна позиція, проте її не можна і переоцінювати. Найкраще зберігати продуманий баланс, розуміючи діапазон ефективності і доречні межі кожного із способів реагування на проблему. Що ігнорувати? Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі

повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиняється. Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується. Коли ігнорувати не варто? Незважаючи на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, то варто це довести до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку міліції із роботи з неповнолітніми (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації. У цьому можуть допомогти дорослі.

5) Можливе тимчасове блокування. Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.

Що можуть зробити батьки

Багато учнів соромляться розповісти дорослим, що вони є жертвами булінгу. Тож варто навчити батьків бути уважними до дитини, розповісти їм, як налагодити взаємодію з дитиною. Якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, варто сказати їй:

- *Я тобі вірю* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю на її боці).
- *Мені шкода, що з тобою це сталося* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).
- *Це не твоя провина* (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).
- *Таке може трапитися з кожним* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в певний момент свого життя).
- *Добре, що ти сказав мені про це* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись за допомогою).
- *Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека* (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчувати захист).

Що можуть зробити педагогічні працівники:

У закладі освіти вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить педагогічним працівникам. Проте впоратися з цією проблемою вони зможуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій. Для успішної боротьби з насильством у закладі освіти:

- усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у закладі освіти є неприйнятними;

- кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. Опанування знаннями щодо прав людини і виховання миролюбства мають бути введені до шкільної програми;

- спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила, складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими;

- дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил;

- жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є недопустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою у разі повторних випадків агресії;

- аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога;

- залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході;

- учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущанням і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих;

- потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства. Ці механізми мають забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними;

- для успішного запобігання та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.