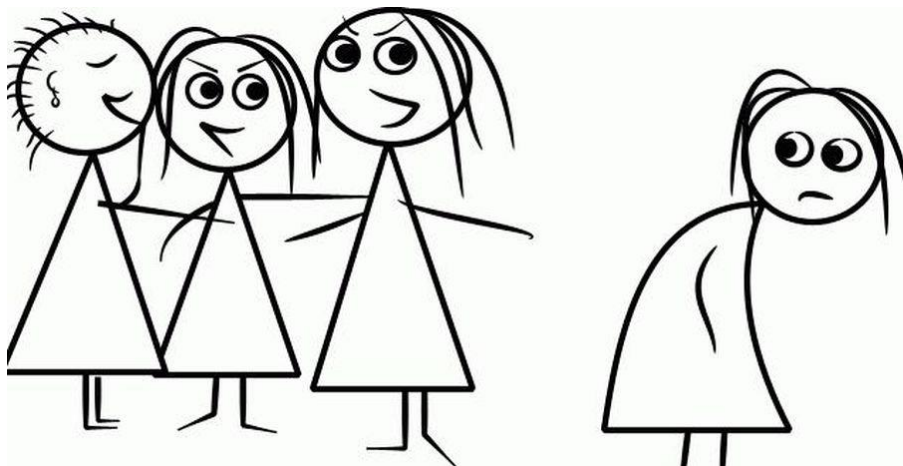


*Якщо ти байдужий до  
страждань інших, ти не заслу-  
говуєш називатися людиною*  
Сааді



Булінг – відносно новий термін для пересічного громадянина, зміст якого кожен із нас не просто знає, але у більшості випадків стикався з цим явищем з самого дитинства.

Булінг – це агресивна поведінка щодо окремої особи або групи дітей та підлітків з метою приниження, домінування, фізичного чи психологічного самоствердження.

Від булінгу страждають і агресори, і жертви. Всі вони переживають емоційні проблеми, не вміють будувати стосунки з людьми, мають проблеми психоемоційного розвитку. Вони потребують підтримки дорослих, які допоможуть їм розвинути здорові відношення з людьми не лише у школі, але й протягом усього їх подальшого життя.

Булінг може проявлятися у вигляді психологічного тиску (образи, приниження, погрози, ігнорування тощо) та фізичних знущань (удари, поштовхи, принизливий фізичний контакт, побиття та інше). Нерідко фізичний і психологічний тиск об'єднуються.

На початку 2019 року у вітчизняному правовому полі категорія булінгу набула правового змісту після прийняття Верховною Радою України Закону «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», в якому запропоновано визначення цього явища, окреслено шляхи попередження та протидії йому і внесено зміни до Кодексу України про адміністративні правопорушення та Закону України «Про освіту». Зокрема, кодекс доповнено ст. 1734, якою встановлюється адміністративна відповідальність за булінг і приховування його вчинення в розмірі від 50 до 100 неоподаткованих мінімумів доходів громадян, або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин (у разі недосягнення порушником 16-ти річного віку штрафи сплачують його батьки). Закон визначив механізм з попередження та протидії цькуванню. Зокрема, на засновників закладів освіти покладаються обов'язки здійснення контролю за виконанням заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу в закладах освіти.



## ФОРМИ БУЛІНГУ

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

- Економічний булінг – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, 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 переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

- Кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі).



## ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ДИТИНА Є ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ?



- У дитини змінюється поведінка: вона усамітнюється, поводить себе незвично. Починає губити речі, приходиться додому у розірваному одязі, з обмальованими руками чи специфічними малюнками на полях у зошиті.

- Часто відмовляється йти до школи, плаче, вигадує хворобу у шкільні дні. Не бере участі у спільній класній діяльності.

- Не контактує з однолітками : немає друзів, зідзвонювань, не веде переписку у соцмережах, похід до школи і повернення здійснюється наодинці, часто іншою дорогою, аніж тією, що йдуть однокласники.

## 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 — віку входження у підліткову кризу.



## **ЧОМУ ДІТИ СТАЮТЬ ЖЕРТВАМИ БУЛІНГУ?**

Психологи визначають декілька основних причин:

- Занижена самооцінка, навіть якщо дитина виявляє її через нарцизм, 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 отримувати більше уваги до себе з боку батьків, як 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.

## **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 поведуться не так, як основна група.

44% дітей, якщо стають свідками булінгу, просто спостерігають, оскільки бояться за себе.

## **ПОРАДИ 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 друзям. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “підкуванням” 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 - обов'язкового відвідування школи та контакту з вчителями,

- 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.

## ЩО РОБИТИ ВЧИТЕЛЯМ?

Завдання вчителів — відслідковувати ситуацію в класі. Спеціалісти-конфліктологи пропонують дуже корисне завдання, яке допомагає визначити, чи є в колективі діти, які перебувають





в ситуації жертви.

Перед початком уроків попросіть кожну дитину на аркуші паперу написати прізвища чотирьох дітей, з якими вона хоче сидіти поруч за партою. А також прізвище того, кого вона вважає своїм найкращим другом. Коли вчитель проаналізує результати, то легко помітить, кого з дітей «забули», не згадали зовсім.

Цей метод має назву «розстановка сил». Завдяки йому можна дослідити комунікацію в колективі й дізнатися, хто в класі жертва, хто агресор, хто є неформальним лідером, а від кого відвернулися однолітки.

## 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, він має деструктивні наслідки в майбутньому житті.

### **Ті, хто піддаються булінгу:**

- Втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому мають перебувати щодня.

- Відчувають 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 статевого 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 перезбудження, намагаються менше відвідувати школу.

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

Подібне відбувається і серед дорослих, котрі іноді в колективі знаходять такого собі цапа-відбувайла і звалюють на нього усі мислимі й немислимі гріхи. Така людина, загнана в глухий кут, іноді опиняється на психологічній межі, що може призвести до непоправних наслідків.

Кожен такий випадок потребує ретельного аналізу і реагування. Але насторожує те, що останнім часом жорстокість, агресія, непримиримість стосовно ближнього (на роботі, навчанні, місці мешкання тощо) проявляються дедалі частіше.



## **Радимо прочитати:**

**Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) :** Закон України від 18 грудня 2018 року № 2657-УІІ // *Голос України*. - 2019. - 18 січ. - С. 16.

**Болюк З. А.** Булінг, або шкільне цькування: виклики та протидія / З. А. Болюк // *Безпека життєдіяльності : Всеукраїнський науково-популярний журнал*. - 2018. - № 11. - С. 29-30.

**Бубнова Наталія.** Щоб не допустити біди : пам'ятки для батьків, дітей та педагогів / Н. Бубнова // *Соціальний педагог*. - 2018. - № 9. - С. 37-42.

**Булінг у початковій школі // Освіта в Україні.** - 2019. - 27 трав. - С. 5.

**Гончарук Н.** Булінг у школах є. А заяв у поліцію немає / Н. Гончарук // *РІА*. - 2019. - 21 листоп. - С. 14.

**Гончарук Н.** За булінг штрафуватимуть дорослих – батьків і вчителів / Н. Гончарук // *РІА*. - 2019. - 23 січ. - С. 3.

**Дитяча жорстокість. Як боротися із цькуванням у школі?** // *Вінниц. газета*. - 2018. - 9 листоп. - С. 6.

**Єфремова Г. Л.** Шкільний булінг: специфікація та особливості прояву / Г. Л. Єфремова // *Педагогічна майстерня : Науково-методичний журнал*. - 2017. - № 8. - С. 14-19.

**Єфремова Г. Л.** Профілактика насильства в сім'ї та профілактика дитячої жорстокості в освітньому середовищі / Г. Л. Єфремова // *Виховна робота в школі : наук.-метод. журн.* - 2018. - № 3. - С. 36-39.

**Єфремова Г. Л.** Профілактика насильства в сім'ї та профілактика дитячої жорстокості в освітньому середовищі / Г. Л. Єфремова // Виховна робота в школі : наук.-метод. журн. - 2018. - № 6. - С. 11-46.

**Єфремова Г. Л.** Причини та наслідки шкільного булінгу / Г. Л. Єфремова // Педагогічна майстерня : Науково-методичний журнал. - 2018. - № 1. - С. 37-42.

**Жук Аліна.** Безпека в сучасних закладах освіти від учня до вчителя / Аліна Жук // Надзвичайна ситуація. - 2018. - № 11. - С. 42-47.

**Кириченко Валентина.** Шкільний булінг: причини, наслідки, протидія / В. Кириченко, В. Ковганич // Управління освітою. - 2018. - С. 6-38.

**Крученко Світлана.** Кібербулінг як одна із форм психологічного насилля / С. Крученко // Вища школа : наук.-практ. вид. - 2017. - № 12. - С. 70-80.

**Луценко О. Л.** "Булінг по - дорослому" : психологічні особливості жертв цькування у педагогічному середовищі / О. Л. Луценко // Практична психологія та соціальна робота. - 2013. - № 11. - С. 43-49.

**Матус Ріта.** Булінг у школі: як запобігти трагедії / Ріта Матус // Соціальний педагог. - 2017. - № 12. - С. 40-45.

**Рогожа Н. П.** Стоп, Булінг! / Н. П. Рогожа // Класному керівнику усе для роботи : Науково-методичний журнал. - 2019. - № 1. - С. 23-25.

**Терен Н.** Торік 67 % українських дітей стали жертвами булінгу / Н. Терен // Вінниц. газета. - 2019. - 22 лют. - С. 9.



**Тиха В. Б.** В Україні почав діяти закон про булінг у навчальних закладах. Хто і яку відповідальність тепер нестиме за цькування дитини ? / В.Б. Тиха // Жінка. - 2019. - № 5. - С. 9.

**Фарб Антон.** Безпека. Аналіз загроз для дітей і вчителів у школі, превентивні заходи, зв'язок булінгу з інцидентами масових розстрілів у школах / Антон Фарб // Надзвичайна ситуація. - 2019. - № 4. - С. 11-12.

**Шевченко О. О.** Що таке булінг? Профілактика виникнення та подолання проявів булінгу в дитячому середовищі / О. О. Шевченко // Виховна робота в школі : наук.-метод. журн. - 2016. - № 6. - С. 48-55.

**Яворська Тетяна.** Зупинити шкільний терор : булінг – проблема № 1 / Т. Яворська // Інформатика. - 2018. - № 2. - С. 11-16.

**Як булінг впливає** на рівень навчання - дослідження PISA // Англійська мова в початковій школі. - 2018. - № 2. - С. 12-14.

**Як захистити** дитину від булінгу : консультація від міністра // Україна молода. - 2019. - 25 черв. - С. 10.

**Як подолати** кібербулінг? // Шкільний світ. - 2018. - № 23. - С. 18-20.