

Булінг у шкільному середовищі

Пропонуємо увазі освітян матеріал, що допоможе розглянути тему булінгу в шкільному середовищі з теоретичних позицій та з позиції практики, як актуальну соціально-педагогічну та психологічну проблему сучасності, визначити поняття булінгу, сутнісні ознаки, основні причини, форми прояву цього явища, визначити його основні риси, проаналізувати основні механізми його розвитку, рольову структуру булінгу та висвітлити наслідки для всіх учасників цього явища (для жертв булінгу, булерів, спостерігачів).

Ключові слова:

булінг, насильство, агресія, третирування, цькування, булер, жертва булінгу, спостерігач.



Якщо ти байдужий до страждань інших,

ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді)

Серед сучасної учнівської молоді останнім часом надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних проявів та третирування у міжособистісних стосунках підлітків, здійснюваних самими дітьми одне до одного. За своєю сутністю третирування - це специфічна форма агресивної поведінки, при якій сильніший (авторитетний) учень (або учні) систематично переслідує іншого (слабкого, аутсайдера). Ситуація третирування не обмежується лише ролями «агресора» та «жертви», вона залучає інших однокласників, роблячи їх активними або пасивними учасниками цих відносин. Такі стосунки отримали назву шкільний булінг, розповсюдження якого впродовж останніх років визнано в освітній практиці та є соціальною проблемою.

Явище булінгу надзвичайно поширене у сучасній школі, педагоги багато роблять для того, щоб запобігати знуцанню та своєчасно усівати його, але цю проблему іноді замовчують, не афішують випадки знуцань, її не прийнято обговорювати. За таких умов проблема не усувається, навпаки, вона набуває більших обсягів і жорстокіших проявів. Запобігання та профілактика випадків шкільного насильства є найважливішим завданням педагогів та психологів, оскільки жорстоке ставлення до дитини неминуче призводить до низки руйнівних наслідків, а саме:

- педагогічних наслідків: шкільна дезадаптація, академічна неуспішність;
- психологічних наслідків: психологічні розлади, закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація;
- медичних наслідків: травматизація або суїцид.

Булінг (bullying, від англ. bully - хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) - це форма психічного насильства у вигляді утиску, дискримінації, цькування, травлі, бойкоту, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного та психічного) з боку дитини або групи

до іншої дитини або інших дітей, які не здатні захистити себе в даній ситуації. Булінг - явище глобальне і масове.

Булінг характеризують чотири головні компоненти:

- по-перше: це агресивна і негативна поведінка;
- по-друге: булінг здійснюється систематично;
- по-третє: булінг відбувається у взаємостосунках, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні можливості;
- по-четверте: булінгова поведінка є навмисною.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні до жертви, прагнення підкорювати собі, боротьба за лідерство, потреба у підпорядкуванні лідерові або нейтралізації суперника; зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них; агресивність і віктимність; наявність у дитини-жертви психічних і фізичних вад; відсутність предметного дозвілля; бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження; потреба у самостверженні та навіть у задоволенні садистських потреб окремих осіб. Булінг також може виникати як компенсація за невдачі у навчанні, суспільному житті, а також від тиску та жорстокого поводження батьків чи інших дорослих, при недостатній увазі з боку дорослих тощо; як крайня міра, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб, і у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні. Булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму.

Рольова структура булінгу має три елементи:

- булер, або булі: переслідувач, агресор;
- жертва;
- спостерігачі.

Виходячи із практичних спостережень, можна визначити наступні форми шкільного булінгу:

1. **Фізичний шкільний булінг** - умисні поштовхи, удари, стусани, побої нанесення інших тілесних ушкоджень, різного виду знущання, образливі жести або дії, пошкодження особистих речей та інші дії з майном (крадіжка, грабіж, ховання особистих речей жертви), фізичні приниження та ін. Серед характерних ознак фізичного булінгу можна виокремити: сліди від ударів, гематоми, синці, подряпини, порізи, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль у животі. Коли це відбувається, багато дітей не розповідають своїм батькам про інцидент.

Сексуальний булінг є підвидом фізичного та означає дії сексуального характеру. Його важко розпізнати, тому що жертва сексуального булінгу панічно боїться розповісти про це дорослим, замикається у собі, постійно плаче насамоті, категорично відмовляється надавати будь-яку інформацію, може вчиняти спроби суїциду.

2. **Психологічний шкільний булінг** - насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає дитині психологічного травмування шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість жертви. До цієї форми можна віднести:

- вербальний булінг: образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, поширення образливих чуток, словесне приниження, бойкот та ігнорування, залякування, використання агресивних жестів та інтонацій голосу для примушування жертви до здійснення певних дій, систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини), задержуваність, ігнорування або ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється або ігнорується частиною учнів або всім класом), психологічне приниження, погрожування тощо. Для дітей, які зазнали проявів вербального булінгу характерні наступні ознаки: вони часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом, знервовані або відсторонено замкнуті, прикидаються хворими, щоб уникнути відвідування школи, мають яскраво виражені прояви страху, нервові тики, нічні скрикування, відлюдкуватість, замкнутість.
- вимагання (грошей, коштовних або інших речей, їжі, примус що-небудь вкрати);
- кібербулінг - новітній спосіб знущання з використанням електронних засобів комунікації, який включає: приниження та цькування за допомогою мобільних телефонів, гаджетів, Інтернету (пересилання неоднозначних зображень і фотографій, обзивання, поширення чуток, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі та ін.). Серед характерних ознак кібербулінгу можна визначити наступні: дитина дуже багато часу перебуває в Інтернеті, спілкуючись у соціальних мережах, буває при цьому знервованою, полохливою, сумною та тривожною, в дитини проблеми зі сном, вона проситься залишитись удома й не ходити до школи чи відмовляється від улюблених занять. Іноді це може бути її єдиним способом соціалізації.

Кажучи про форми прояву булінгу, найбільш типові для хлопчиків і дівчаток, слід зазначити, що хлопчики частіше вдаються до фізичного булінгу (бійки, стусани, поштовхи тощо), а от дівчатка більш охоче користуються вербальними формами тиску. А втім, ця різниця дуже відносна.

У своїй загальновідомій книзі «Булінг в школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити?», норвезький психолог **Дан Ольвеус визначає наступні типові риси учнів, схильних ставати булерами, або булі:**

- вони відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі;
- вони імпульсивні й легко шаленіють;
- вони часто зухвалі та агресивні у ставленні до дорослих (передусім батьків та вчителів);
- вони не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Типові жертви булінгу, за дослідженням Д. Ольвеуса також мають свої характерні риси:

- вони полохливі, вразливі, замкнуті й соромливі;
- вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні, мають низьку самоповагу;
- вони схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- вони часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими або з молодшими за віком, ніж із однолітками;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Діти, що стали жертвами булінгу, проявляють наступні (у тому числі патологічні) особливості поведінки:

- вони прикидаються хворими, щоб уникнути походу до школи;
- бояться самотійно йти до школи та зі школи, просять проводити їх, спізнюються на уроки;
- їхня поведінка значно змінюється у бік віктимності;
- в них спостерігаються явні симптоми страху, що полягають у порушеннях сну і апетиту, нічному крику, нервовому тикі, відлюдкуватості і скритності;
- в них виявляють рваний одяг або пошкоджені речі;
- вони часто просять дати грошей, або крадуть їх;
- в них знижується якість навчання, вони втрачають інтерес до улюблених занять;
- мають постійні ссадини, гематоми, синці та інші травми;
- вони мовчазливі, не бажають йти на контакт;
- як прояв крайнього ступеню: можуть здійснити суїцид.

Характерними рисами спостерігачів учені відзначають відчуття провини та відчуття власного безсилля.

Найчастіше переслідувач, агресор – найпопулярніша особистість у школі або у класі, у якої багато друзів і партнерів, він сильний фізично й енергетично, виділяється зовнішністю, одягом, манерою поведінки, можливо, економічним і соціальним статусом. Він твердий, холодний, емоційно-чуттєво недорозвинений, біль інших його не хвилює. Деякі психологи фіксують увагу не стільки на індивідуальних властивостях такої дитини, скільки на її місці в групі.

На противагу - ті діти, які активно не включені в групові процеси, тримаються осібно, менш товариські, як правило, є аутсайдерами, та їх (інколи більш обдарованих і талановитих) не люблять у групі. Ці діти по природі не агресивні, їх поведінка часто викликає роздратування у багатьох однокласників, що робить їх легкою здобиччю і жертвами булінгу та сприяє закріпленню соціально не вигідних психологічних рис і стилю поведінки. Дитина-жертва найчастіше самотня, слабкіша фізично, соціально нестійка, нестабільна, по природі може бути відособленою, тихою, може мати відмінні від інших риси характеру: тонку душевну конструкцію, уразливість, плаксивість, добродушність, не конфліктність, поступливість та навіть улесливість. Друзі у такої дитини нечисленні, або і взагалі відсутні від страху за себе.

Ці діти не можуть постояти за себе у класі. У таких випадках знаходиться особа, яка бере на себе роль виконавця групової волі. У результаті виникає булінг.

Зазвичай жертвами шкільного булінгу стають діти, які мають:

- **фізичні недоліки:** носять окуляри, діти зі зниженим слухом, із порушеннями опорно-рухового апарату; діти, які фізично слабші за своїх однолітків; мають надто низький або надто високий зріст;

- **особливості поведінки:** замкнуті, відсторонені, тривожні, імпульсивні, плаксиві, нещасливі, діти з проблемних сімей та діти із заниженою самооцінкою;

- **особливості зовнішності:** руде волосся, ластовиння, клаповухість, криві ноги, особливості форми голови, надмірну чи наднизьку вагу тіла;

- **недостатньо розвинені соціальні навички:** не вміють спілкуватись з однолітками, часто не мають друзів, перебувають під надмірною гіперопікою батьків, невпевнені у собі, відчувають беззахисність;

- **відчувають страх перед школою:** мають негативне ставлення до школи внаслідок неуспішності у навчанні, підвищену тривожність та невпевненість, страх відвідування окремих навчальних предметів;

- **відсутність досвіду життя в колективі:** домашні діти, що не відвідували дитячий садок, мають нерозвиненість комунікативних навичок;

- **хвороби:** епілепсія, енурез, заїкання, дислалія (порушення вимови), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);

Практично в усіх країнах булінг більш поширений серед хлопчиків, ніж серед дівчаток, і його жертвами також частіше стають хлопчики. Це не просто пустощі або грубість, а особлива форма взаємин, що потребує психологічної допомоги.

Булінг у шкільному середовищі впливає на підлітка таким чином, що він не засвоює поняття моралі як суспільного явища, тому в процесі діяльності, організованої взаємодії між школярами не відбувається усвідомлення відповідальності один перед одним та перед колективом.

Шкільний булінг за своєю природою є складним, системним та комплексним соціально-психологічним явищем, яке розвивається в ситуації ворожості, конфліктності, страху. На агресивні та жорстокі прояви поведінки булерів впливають наступні чинники:

- культ насильства у суспільстві;
- негативний вплив кіно, телебачення та інших ЗМІ;
- низький рівень виховання учнів «групи ризику»;
- байдужість з боку батьків;
- комп'ютерні ігри, що мотивують на насильство.

Саме у середній школі відбувається збільшення кількості випадків виникнення та прояву булінгу. Проявляється булінг, як правило, в позаурочний час та у неконтрольованих дорослими місцях. Булінг є внутрішньогруповим процесом та передбачає специфічну групову динаміку.

Окрім лікарів, психіатрів, психологів, які займаються зазвичай уже з тими, хто піддався цькуванню та знущанням з боку своїх однолітків або однокласників, до вивчення й профілактики цього явища повинні, безперечно, долучатись учителі, соціальні педагоги, шкільні психологи та батьки школярів.

Профілактика булінгу передбачає роботу за наступними напрямками:

1. Ознайомлення шкільної громади з особливостями поширення масових негативних явищ серед учнів загальноосвітніх шкіл та загальноприйнятими у світі поняттями «булінг», «третирування», «цькування» з огляду на розуміння проблеми насильства над дітьми та його видами (висвітлення матеріалів на педагогічних радах, засіданнях методоб'єднань класних керівників, батьківських зборах).
2. Просвітницька робота фахівців соціально-психологічної служби школи серед дітей та учнівської молоді щодо попередження насильства з використанням основних форм просвітницької роботи, а саме: лекційної роботи, міні-лекцій, круглих столів, бесід, диспутів, годин відкритих думок, усних журналів, кінолекторіїв, організації конкурсів, фестивалів, акцій, створення клубів із правових знань, організації на базі навчального закладу консультативних пунктів, де всі учасники навчально-виховного процесу можуть отримати консультації практичного психолога, соціального педагога, де можна провести зустрічі з працівниками правоохоронних органів.

3. Формування правосвідомості і правової поведінки учнів, відповідальності за своє життя, розвиток активності, самостійності, творчості учнів, створення умов для самореалізації особистості школярів.
 4. Формування у педагогів та батьків навичок ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей з метою формування умінь виокремлювати існуючу проблему.
 5. Створення у шкільному середовищі умов недопущення булінгу та відповідного середовища в освітній установі для профілактики та боротьби з негативними соціально-педагогічними наслідками цього явища.
 6. Зміцнення захисних сил особистості та організму в протистоянні цькуванню як для умовно здорових дітей та підлітків, так і для тих, які вже мають соматичну або психічну патологію.
 7. Проведення бесід з підлітками з метою профілактики булінгу, виступи провідних спеціалістів у системі профілактичної роботи щодо подолання різноманітних форм агресивної поведінки серед підлітків.
8. Визначення переліку організацій, установ, що допоможуть у розв'язанні даної проблеми.
9. Проведення конкурсів соціальної реклами та інформаційних буклетів з проблем профілактики негативних тенденцій у молодіжному середовищі.
10. Розробка пам'ятки для учнів «Скажімо насильству Ні».
11. Розробка програми роботи щодо профілактики булінгу серед підлітків.
12. Затвердження плану діяльності програми «Профілактика булінгу серед підлітків» у структурі діяльності соціально-психологічної служби школи: вибір основних напрямів профілактичної діяльності; форм і методів роботи; визначення професійних обов'язків суб'єктів соціально-педагогічної роботи.
13. Проведення соціально-педагогічних тренінгів, відеолекторіїв.
14. Планування узгодженої діяльності суб'єктів соціально-педагогічної діяльності (учителів, соціальних педагогів, практичних психологів, волонтерів).
15. Налагодження співпраці з центром соціальних служб сім'ї, дітей та молоді, службами у справах дітей, представниками ВНЗ, ЗМІ, позашкільними установами, недержавними організаціями.
16. Використання засобу шкільної медіації - вирішення конфліктних ситуацій шляхом примирення сторін за участі медіаторів через знаходження оптимального варіанта подолання проблеми, що задовольняє обидві сторони, за взаємного бажання сторін знайти вихід із ситуації.
17. Робота з волонтерами: організація зустрічей волонтерів з представниками соціально-психологічної служби школи, вчителями, учнями та їхніми батьками, ознайомлення з ефективними формами та методами превентивної роботи.

В рамках профілактичної роботи у школі за представленими напрямками ми проводимо **наступні заходи з попередження проявів булінгу**, які мають систематичний характер:

- Круглий стіл із застосуванням медіа-презентації з вчителями школи на тему: «Психолого-педагогічна робота з подолання булінгу в підлітковому віці».

- Виступ психолога та соціального педагога на засіданні членів батьківських комітетів класів, батьківській конференції, батьківських зборах на тему «Булінг: причини, наслідки, методи профілактики та подолання негативного явища».
- Анкетування учнів з метою виявлення проявів насильства (див. додаток 1).
- Семінар з елементами тренінгу для учнів 6 - 9 класів «Профілактика булінгу серед підлітків» з метою формування в учнів громадянської відповідальності за наслідки асоціального способу життя.
- Бесіди психолога, соціального педагога з учнями на тему: «Я – повноцінна особистість держави», «Життя без агресії», «Дізнайся про свої права та обов'язки» з метою формування прагнення підлітків до ведення здорового способу життя; обізнаності учнів у негативізмі булінгу та його наслідків, попередження насильницької поведінки учнів.
- Тренінги з учнями на тему на вибір: «Як я вмю стримувати негативні емоції. Профілактика проявів агресії», «Умій сказати Ні», «Ми проти насильства у школі», «Формування навичок комунікації», «Формування відповідальності щодо власної поведінки», «Ми – проти агресії».
- Проведення зустрічей, круглих столів, диспутів, годин відкритих думок, конференцій для неповнолітніх зі шкільним офіцером поліції, спеціалістами правоохоронних та кримінальних відділів поліції, служб соціального захисту, медичних установ та інших зацікавлених організацій на тему «Ми - за життя без насильства», «Права та обов'язки школярів» тощо.
- Запровадження програми правових знань у формі гурткової та факультативної роботи.
- Створення інформаційних куточків для учнів із переліком організацій, до яких можна звернутися у ситуації насилля та правопорушень.
- Створення на базі школи алгоритму реагування на випадки насильства серед дітей: чіткий алгоритм можливих дій, відповідальності та компетенції вчителя, представників адміністрації, психолога і соціального педагога; встановлення їх ролі та обсягу обов'язків у цьому алгоритмі.
- Бесіди з батьками учнів щодо профілактики булінгу та правил спілкування з дітьми, що потерпають від третирування (див. додаток 2).
- Виготовлення та розповсюдження учнями профілактичних та пропагандистських буклетів «Явище булінгу – руйнація суспільства».
- Розробка та використання в роботі соціально-психологічної служби школи «Пам'ятки школяру» (див. додаток 3).

Працівники школи мають реагувати на прояви булінгу за відповідною схемою:

Технології реагування працівників школи на виявлені або встановлені факти булінгу:

- При встановленні факту або підозрі на наявність булінгу батьки або вчитель повідомляє про це адміністрацію закладу.
- Адміністрація спільно із соціально-психологічною службою школи невідкладно реагує на представлені факти.
- Безпосередня робота класного керівника, практичного психолога та соціального педагога з булерами та жертвами.
- Бесіда з учнями класу щодо з'ясування проявів булінгу.
- Бесіда окремо з булерами та окремо з жертвами третирування.
- Бесіда окремо з батьками булерів та окремо з батьками жертв булінгу щодо ситуації, що склалася та визначення шляхів її подолання.
- Відпрацювання навичок поведінки жертв та виведення їх зі стану жертви.

Рекомендації класному керівникові у випадку, якщо цькування в класі вже почалося:

Важливо оголосити дітям, як ви до цього ставитеся. Говоріть не про жертву, а про кривдників, фокусуйтеся на їх неприпустимих якостях. Наголосіть, що ви будете дуже засмучені, якщо дізнаєтеся, що у вашому класі є діти, яким приємно когось ображати і мучити. Твердо акцентуйте, що така поведінка неприпустима, і ви в своєму класі цього терпіти не маєте наміру. Зазвичай цього буває достатньо, щоб кривдники припинили (вони часто боязливі). На тлі затишшя можна приймати заходи по підвищенню статусу дитини-жертви і знайти для нього комфортне місце у класному колективі.

Перш за все поговоріть з дитиною, що постраждала та виступає в ролі жертви. Поясніть їй, що ви не зможете захищати її, якщо не будете твердо впевнені, що сама вона не провокує булерів. Скажіть, що вам дуже важливо бути справедливим вчителем і нікого не карати марно; візьміть з дитини слово, що вона не буде переходити до помсти, навіть якщо її дразнять. По-друге, підкажіть дитині, як краще поводитися, щоб булери швидше припинили третирування. Кривдники отримують задоволення не від самого процесу виголошення образливих слів, а від ефекту, якого досягають. Коли жертва плаче, сердиться, намагається заперечувати, тікає, вони відчують свою владу над нею. Якщо ж колишня жертва відповідає сама весело і технічно, її перестають цькувати.

Поведінка дорослих (вчителів, психологів, соціальних педагогів та батьків) у спілкуванні з жертвами третирування має відповідати певним вимогам, оскільки від їхнього ставлення до проблеми та уміння контактувати з дитиною залежить вирішення ситуації. Дорослі, коли дитина повідомила, що вона є жертвою булінгу, мають говорити:

- **Я вірю тобі.** Це допоможе дитині зрозуміти, що ви готові допомогти їй вирішити цю проблему;
- **Мені дуже шкода, що це відбулося з тобою.** Дитина відчуватиме, що ви намагаєтеся зрозуміти її почуття.
- **У цьому немає твоєї провини.** Дитина розуміє, що вона не самотня в подібній ситуації, що деяким її одноліткам також доводиться відчувати або спостерігати різні варіанти залякувань, цькувань та агресії протягом навчання. Головне на цьому етапі – спрямувати зусилля на подолання проблеми.
- **Добре, що ти зумів сказати мені про це.** Це впевнить дитину в тому, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу та підтримку.
- **Я люблю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека.** Це допоможе дитині відчути допомогу, захист та дасть надію на покращення ситуації.

Пропонуємо перелік заходів, які повинен вжити педагог, щоб уникнути ситуації появи аутсайдера в дитячому колективі:

- з самого першого дня роботи з класом слід припинити глузування над невдачами ровесників. Всі ми можемо помилятися, і кожен з нас має право на помилку;

- також слід уникати висміювання, перехвалювання, наклеювання ярликів та зайвого порівняння дітей, не допускати віддавання переваги деяким учням, не підтримувати глузувань, насмішок на адресу певних осіб, суворо припинити їх, розбір помилок необхідно робити не називаючи прізвищ або індивідуально;

- підтримувати дітей, що стали жертвами;

- якщо репутація дитини якимось чином зіпсована, необхідно дати їй можливість показати себе у вигідному світі, підтримати її досягнення;

- треба заохочувати дитину приймати участь у загальних заходах;

- непопулярних дітей дуже травмує ситуація, коли при розподілі на пари їх ніхто не обирає; якщо команда програє також можуть звинуватити цю дитину; треба продумувати вибір командних ігор та заходів;
- планомірно працювати з родинами, обов'язково цікавитися у батьків про проблеми дитини (заїкання, енурез, інші хвороби);
- підтримувати в учнів адекватну самооцінку;
- контролювати ситуації виникнення цькування та невідкладно реагувати на них;
- у разі виявлення булінгу - невідкладно поговорити з переслідувачами та з'ясувати, чому вони пристають до жертви, звернути увагу на почуття жертви;
- вчити учнів бути толерантними, емпатійними до однокласників, вміти допомагати та підтримувати один одного у скрутних ситуаціях, вміти регулювати власну поведінку, не піддаватися на провокацію, вміти сказати «ні», не терпіти знущань, не соромитись повернути увагу до себе та своїх проблем, звертатись по допомогу до дорослих;
- акцентувати увагу учнів на дотриманні правил поведінки у школі.

Алгоритм діяльності шкільних практичних психологів

при виникненні ситуацій булінгу:

- Ознайомлення учасників навчально-виховного процесу з нормативно - правовою базою та регулюючими документами щодо превенції проблеми насилля в освітньому середовищі.
- Ініціювання, обговорення та планування спільних дій адміністрації, соціально-психологічної служби, педагогічного колективу, учнівського самоврядування та батьківської громадськості, спрямованих на подолання виявлених недоліків у роботі навчального закладу з окресленої проблеми.
- Накопичення матеріалів, що підтверджують актуальність проблеми у певному класі. Збір необхідної інформації психологом та соціальним педагогом про прояви булінгу серед підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі.
- Діагностика психологічної атмосфери, системи взаємостосунків між однокласниками, соціометрія у класних колективах, де виявлено булінг.
- Виявлення булерів, а також - реальних та потенційних жертв.
- Створення умов недопущення явища булінгу.
- Швидке і грамотне роз'єднання жертви з відповідними стресовими впливами булерів.
- Роль учителя у такому алгоритмі має бути чітко визначена і досить обмежена. Учитель має надавати дитині-агресору та постраждалій дитині лише первинну допомогу, а потім передавати її фахівцям соціально-психологічної служби школи.
- Узагальнення результатів спостережень та діагностики психологічної атмосфери у класному колективі.
- Визначення переліку можливих дій, спрямованих на припинення агресивної поведінки учнів. Вибір найефективніших способів досягнення мети.
- Індивідуальна або групова (за необхідністю) психологічно-корекційна робота з жертвами булінгу.
- Проведення семінарів, тренінгів, круглих столів, годин відкритих думок, бесіди з учнями щодо переваги здорового мікроклімату у класному колективі над проявами насильства.
- Коригування наявних агресивних форм поведінки булерів та формування нових форм поведінки учнів переважно за допомогою прикладу педагогів.

- За необхідності - залучення інших фахівців: психологів, психотерапевтів, представників служб у справах дітей, кримінальної поліції, громадських організацій тощо.
- Формування у педагогів навичок ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей з метою формування єдиного погляду на існуючу проблему. Недопущення проявів психологічного насильства до дітей з боку вчителів у вигляді порівнянь, навішування ярликів, ігнорування почуттів дітей та їхніх скарг на цькування.
- Подолання егоцентризму в учнів та розвиток у них емпатійних якостей, асертивних та гуманістичних комунікативних здібностей, адекватної самооцінки, самоконтролю та здатності до саморозвитку, критичності мислення, соціальної адаптованості та індивідуальних механізмів подолання важких станів і переживань.
- Формування у жертв булінгу ціннісного ряду, способів соціалізації, стійкого ставлення до негативних явищ та негативних почуттів.
- Робота з класним колективом з корекції поведінки, покращення взаємостосунків та надання допомоги дитині-агресору та дитині - жертві.
- Робота з дітьми що мають прояви агресивної поведінки спрямована на:

- заміщення агресії серед дітей, які схильні до агресивного ставлення до інших;

- розвиток соціальних та комунікативних навичок, індивідуального виявлення та призупинення проявів агресії, заміни агресивної поведінки на асертивну, формування та розвиток загальнолюдських моральних цінностей, толерантності.

- корекцію взаємовідносин з оточуючими;

- подолання характерної риси агресорів - егоцентризму;

- розвиток стійкого і виразного інтересу до якого-небудь виду діяльності;

- виховання вольових рис характеру: уміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети, уміння стримувати себе у конфліктній ситуації;

- тренування уваги, спокою, терпіння;

- формування вміння аналізувати свої почуття і почуття інших людей, а також вміння із розумінням ставитися до індивідуальних відмінностей у різних людей, виробляти навички справлятися з міжособистісними проблемами цивілізованим шляхом;

- не доручати дітям із вираженою агресивністю керівництво однолітками чи молодшими дітьми - це може спровокувати прояви жорстокості;

- зняття емоційної та м'язової напруги за допомогою елементів арт-терапії, малювання, ліплення, оригамі, роботи з кляксами, слухання музики, споглядання картин, використання «мішечку для крику», рухливих ігор, маніпуляції зі старим папером або газетами, «листочками гніву», робота з легенькими м'ячиками, які можна кидати в мішень, м'якими подушками, які можна копати, жбурляти, штовхати;

- навчання навичкам розпізнання і контролю негативних емоцій, формування у дітей потреби говорити про свої проблеми, профілактика накопичення негативних емоцій за допомогою методики «Камінчик у черевичку»;

- формування здатності до емпатії, довіри, співчуття застосування технології «Я - повідомлення», яка дозволяє щиро говорити про свої почуття та емоції, не звинувачуючи ні в чому інших людей.

Наведений матеріал дає змогу комплексно працювати з проблемою булінгу у шкільному середовищі.



Додаток 1

Анкета для учнів

(для виявлення проявів насильства)

Любий друже! Дай, будь-ласка, відповіді на питання, по можливості чесно та відверто. Опитування анонімне, за свою відвертість ти ні в якому разі не постраждаєш.

Запитання	Так	Ні	Не знаю
1. Як ти вважаєш, чи потрібно реагувати на насильство (якщо воно скоєне на твою адресу)?			
2. Чи є насилля з боку школярів у твоєму класі?			
3. Учні, схильні до різноманітних проявів агресивної поведінки, та булінгу є у твоєму класі?			
4. На вашу думку, психологічне насильство при третируванні переважає над фізичним?			
5. Чи завжди суб'єкти, що скоюють насильство є покараними?			
6. Особисто ти ставишся до проявів агресії негативно?			
7. Таке негативне явище, як булінг, можна проігнорувати?			
8. Булінг, на твою думку, один із найбільш негативних проявів не схвалюваної з боку суспільства поведінки.			
9. Негативні звички (куріння, алкоголь, наркотики) – є основним джерелом виникнення булінгу?			
10. Як ви думаєте, чи можна уникнути насильства у школі?			
11. Ти можеш протистояти тиску з боку булерів?			
12. Ти знаєш, до кого звернутись по допомогу у випадку булінгу?			
13. Ти зможеш підтримати жертву третирувань та цькувань?			

Одним з найважливіших напрямків роботи соціально-психологічної служби школи з подолання проявів булінгу є робота з батьками учнів, що стали жертвами третирування, які у переважній більшості випадків не вміють правильно поводитись у ситуації, що склалась навколо їхньої дитини. Пропонуємо рекомендації батькам щодо правил спілкування з дітьми які страждають від булінгу :

Пам'ятка для батьків

Як припинити третирування дитини у школі та допомогти їй?

1. Перш за все необхідно вдома ліквідувати атмосферу, що сприяє перетворенню дитини на «жертву». Ніякої надмірної опіки чи, навпаки деспотизму, покарань та побиття за провину.
2. Окрім того необхідно обов'язково питати дитину, як справи у неї у школі, маючи на увазі не тільки оцінки, а й відносини з однокласниками. Обережно задавайте питання, оскільки цькування може бути не тільки відкритим, а й прихованим, пасивним, наприклад: небажання сидіти за однією партою, грати в одній команді, ігнорування тощо. Якщо ви відчули певні негаразди, поговоріть з дитиною та її класним керівником.
3. Якщо булінг уже відбувся, зважте його масштаби. Якщо це проблема між двома дітьми, яка може бути залагоджена власними силами, краще надати дитині можливість самостійно розібратись та навчитись відстоювати власні інтереси.
4. Якщо ж третирування набуло вже великих розмірів, проаналізуйте разом з дитиною, чи зможе вона сама захистити себе та відновити свій авторитет у класі. Наприклад, якщо дитину дразнять з-за надмірної ваги варто записати її у спортивну секцію.
5. Якщо ваша дитина дуже скромна та невпевнена у собі – допоможіть їй стати більш впевненою, адже підвищення самооцінки робить людину більш врівноваженою та терпимою до цькувань оточуючих. З'ясуйте, які гуртки відвідують її однокласники, чим займаються у позаурочний час. Можливо вашій дитині теж захочеться відвідувати якусь із цих секцій, у результаті чого вона зможе встановити контакт з деякими однокласниками. Заохочуйте дитину до активної участі у загальношкільних заходах, які зближують дітей та допомагають їм набутти впевненості у собі.
6. У особливо важких випадках, якщо ваша дитина, з певних причин, стала ізгоем у класі, приверніть увагу класного керівника та шкільного психолога до проблеми. В цьому випадку вам конче необхідною буде допомога фахівців.
7. І пам'ятайте: ваша любов та підтримка допоможуть дитині впоратися зі складною ситуацією.

Як батьки можуть допомогти дітям?

1. Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на комфорті та підтримці, не показуючи, наскільки ви засмучені. Діти часто не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчувають себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що батьки будуть дуже перейматись і хвилюватись.
2. Іноді діти думають, ніби це їх власна провина, що, якби вони виглядали або вели себе по-іншому, то цього б не сталося. Іноді вони бояться, що, якщо розбишака дізнається, що вони комусь усе розповіли, то буде ще гірше. Інші побоюються, що їхні батьки не повірять їм чи

не робитимуть жодних дій у цьому напрямі. Або ж діти хвилюються, що батьки змусять їх дати відсіч бешкетнику, якого вони бояться. Хваліть дитину за те, що вона набралася сміливості порозмовляти про це. Переконайте її, що вона не самотня – багато людей отримують свою порцію знущань у певний момент. Підкресліть, що погано робить бешкетник, а не сама дитина. Переконайте сина чи доньку в тому, що ви придумаєте, як правильно вчинити в цій ситуації, разом врахуйте всі тонкощі.

3. Іноді старший брат, сестра або друг можуть допомогти впоратися із ситуацією. Вашій дитині може бути корисно почути, як її старшу сестру, яку вона обожнює, дражнили через її зубні брекети і як вона впоралася з цим. Старший брат або друг може також дати деяке уявлення про те, що відбувається у школі або там, де трапляються знущання, і допоможе придумати краще рішення.

4. Сприймайте серйозно побоювання дитини, що знущання будуть ще гіршими, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них. В першу чергу варто зв'язатися з класним керівником та шкільним психологом. Іноді корисно звернутися до батьків агресора. В інших випадках Якщо ви вже випробували ці методи і все ще хочете порозмовляти з батьками дитини-булера, краще зробити це в офіційних умовах, наприклад, у присутності адміністрації школи.

5. У нашій країні є закони і правила, що захищають від знущань насильства. Кривдники або їхні батьки несуть відповідальність за скоєні порушення. У деяких випадках, якщо у вас є серйозні побоювання із приводу безпеки вашої дитини, вам буде потрібно звернутись до органів поліції.

6. Удома ви можете знизити негативний вплив знущань. Навчайте дітей спілкуватися з такими друзями, які допомагають розвивати їх 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.

7. Під впливом емоцій у дорослих може виникнути пропозиція дитині дати відсіч агресору. 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, помсту, травмувати когось із них. Замість цього найкраще відсторонитися від ситуації, поспілкуватися з іншими дітьми й розповісти про все дорослим. І пам'ятайте: якими б прикрими не були знущання для вас і вашої родини, є багато фахівців і способів, які допоможуть вам вирішити цю проблему.

Дії батьків при вербальному булінгу: перш за все, вчіть своїх дітей поваги. На прикладі власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожний заслуговує доброго ставлення: дякуйте вчителям, хваліть дитину та її друзів, виявляйте добре ставлення до працівників магазинів, бібліотек, транспорту, будь-яких закладів. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби. Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова або дії булера. Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепись», «Ти робиш мені боляче, я можу зробити тобі так само», «Я не буду терпіти знущання».

Дії батьків при фізичному булінгу: якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову – спитайте, як справи у школі, що відбувалось під час обіду чи на перерві, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте в дитини, чи вів хто-небудь себе образливо у ставленні до неї. Намагайтеся стримувати емоції. Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати й час інцидентів, пов'язаних зі знуцаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їх дії. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб розв'язати проблему самостійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується й вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зверніться до місцевих правоохоронних органів. Існують закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні коригувальні дії.

Дії батьків при примусовій ізоляції дитини: тактика ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи або класу, участі у грі, заняттях спортом чи позаурочній діяльності. Використовуйте вечірній час, щоби порозмовляти з дітьми про те, як пройшов їхній день. Домагайте їм у всьому шукати позитивні моменти, звертайте увагу на позитивні якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них. Зосередьтеся на розвитку їхніх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання й позашкільних заходів, щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.

Дії батьків при кібербулінгу: повідомлення образливого характеру можуть поширюватись анонімно і швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом. Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають її віку. Будьте обізнаними щодо популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що коли вона піддається кіберзалякуванню, то не повинна втягуватись, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, включаючи дати та час їх отримання. Повідомте про це у школу та Інтернет-провайдера. Якщо кіберзалякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зверніться до правоохоронних органів.

Якщо дитина повідомляє вам, що вона або ще хтось піддається знуцанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася сміливості й розповіла вам про це, зберіть інформацію (при цьому не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Підкресліть різницю між доносом з метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти. Завжди вживайте заходи проти знуцань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важкі форми або постійний характер, зв'яжіться з учителем, соціальним педагогом, психологом або директором школи вашої дитини, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.

Додаток 3

ПАМ'ЯТКА ШКОЛЯРУ

Привіт, Друже!

Чи знаєш ти, як захистити себе і своїх друзів?

Як ти можеш захиститися від булінгу?

За що несеш відповідальність перед Законом?

Ознайомся з цією пам'яткою, дізнайся про

свої права і обов'язки вже сьогодні!

Від самого народження ти маєш право:

на життя: ніхто не може позбавити тебе життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань;

на охорону здоров'я: ти можеш звернутися за безкоштовною кваліфікованою правовою або медичною допомогою до закладів охорони здоров'я;

на свободу та особисту недоторканість: тебе ніхто не може заарештувати або тримати під вартою інакше як за рішенням суду. Однак, якщо тобі вже виповнилося 14 років і має місце тяжкий злочин, відносно тебе може застосовуватися утримання під вартою як тимчасовий запобіжний захід. Якщо протягом 3 діб з моменту затримання тобі не вручено рішення суду про тримання під вартою, тебе повинні негайно звільнити;

на освіту: ти маєш право безкоштовно отримувати освіту у дошкільному, загальноосвітньому, професійно-технічному, вищих навчальних закладах державної і комунальної форм власності, а також на отримання державної стипендії;

на майно: майно, яке тобі придбали батьки для навчання, виховання (одяг, іграшки, книги, музичні інструменти, спортивне обладнання тощо), є твоєю власністю. Якщо тобі від 10 до 14 років, належним тобі майном управляють батьки. Якщо тобі від 14 до 18 років, ти маєш право вчиняти будь-які угоди, навіть купівлі-продажу транспортного засобу і нерухомого майна, але за письмовою нотаріально посвідченою згодою батьків або з дозволу органу опіки і піклування;

на працю: якщо тобі вже виповнилось 14 років, ти за згодою одного з батьків можеш працювати у вільний від навчання час (наприклад на канікулах), але лише після попереднього медичного огляду. Якщо тобі вже виповнилось 15 років та коли ти маєш згоду одного із батьків, тебе також можуть прийняти на роботу. Самостійно ти можеш влаштуватись на роботу, якщо тобі уже виповнилось 16 років. Ти маєш право на належні, безпечні і здорові умови праці, на заробітну плату, не нижчу від визначеної законом;

на відпочинок: ти маєш можливість у вільний від навчання або роботи (якщо ти вже працюєш) час відпочивати, тобто займатись своїми улюбленими справами (грати в футбол, ходити в кіно). Якщо ти вже працюєш, тобі повинна бути надана щорічна відпустка в літній час або за твоїм бажанням у будь-яку іншу пору року;

на повагу до своєї гідності та захист від усіх форм насильства: будь-яка людина, ким би вона не була (одним із твоїх батьків, однолітків, вчителів, сусідів) не має права поводитись з тобою жорстоко, принижувати твою гідність, експлуатувати, включаючи сексуальні зловживання, втягнення у злочинну діяльність, залучення до вживання алкоголю, наркотичних засобів і психотропних речовин; використання для створення та розповсюдження порнографічних матеріалів, примушування до проституції, жебрацтва, бродяжництва, втягнення до азартних ігор тощо. Стаття 16 Конвенції ООН про права дитини визначає, що жодна дитина не може бути об'єктом незаконного посягання на її честь і гідність.

Захист прав дитини – це, перш за все, завдання держави!

У разі, якщо до тебе вчинено насильство, ти маєш право звернутись до державних органів за допомогою! Дитина має право на захист від втручання або посягання.

Ти – людина!

Ніхто і нічим не може виправдати жорстоке поводження з тобою, наприклад, побиття, знущання. Навіть якщо таким чином тебе виховують батьки, вчителі чи старші діти. Жорстоке, нелюдське, таке, що принижує твою гідність, поводження чи покарання – це порушення твоїх прав. Статтями 28 та 52 Конституції України встановлено, що ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність поводженню чи покаранню.

Ти маєш право на свободу, особисту недоторканність: стаття 10 Закону України «Про охорону дитинства» гарантує кожній дитині право на свободу, особисту недоторканність та захист гідності. Дисципліна і порядок у сім'ї, навчальних та інших дитячих закладах мають забезпечуватися на принципах, що ґрунтуються на взаємоповазі, справедливості і виключають приниження честі та гідності дитини.

Ти можеш вільно виражати свої думки та погляди, не боячись бути покараним за це. Разом з тим, ти маєш пам'ятати, що твої відносини з батьками, вчителями, однолітками мають ґрунтуватися на взаємоповазі і справедливості, виключаючи приниження честі та гідності.

Держава зобов'язана захищати твої права:

Якщо хтось (учні, вчителі або навіть батьки) вчиняє над тобою будь-яке насильство, принижує тебе чи ображає, ти повинен звернутися зі скаргою про порушення твоїх прав до органу опіки і піклування; служби у справах дітей; центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді; закладів охорони здоров'я; органів та установ освіти; відділів поліції, а також через представників – до суду. Статтею 10 Закону України «Про охорону дитинства» встановлено, що діти мають право особисто звернутися до органу опіки та піклування, служби у справах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, інших уповноважених органів за захистом своїх прав, свобод і законних інтересів та зі скаргами про їх порушення.

За твою безпеку в школі відповідає директор:

Якщо директор школи не забезпечить безпечні та нешкідливі умови для навчання, праці та виховання учнів у навчальному закладі, то він нестиме за це відповідальність відповідно до чинного законодавства. Статтею 26 Закону України «Про освіту» встановлено, що забезпечення безпечних і нешкідливих умов навчання, праці та виховання у навчальних закладах покладається на їх власника або уповноважений ним орган, керівника навчального закладу.

Вчителі зобов'язані поважати і захищати тебе:

Вчителі та інші працівники школи повинні з повагою ставитись до тебе і не повинні вдаватись до покарань, що принижують твою гідність, зокрема таких, як словесні приниження, ставлення учня в куток, побиття тощо. Також вони повинні захищати тебе від погроз та фізичного насильства з боку інших осіб, в тому числі твоїх однолітків і батьків, і запобігати вживанню дітьми алкоголю, наркотиків, іншим шкідливим звичкам. Стаття 56 Закону України «Про освіту» зобов'язує педагогічних та науково-педагогічних працівників дотримуватися педагогічної етики, моралі, поважати гідність дитини, учня, студента;

захищати дітей, молодь від будь-яких форм фізичного або психічного насильства, запобігати вживанню ними алкоголю, наркотиків, іншим шкідливим звичкам.

За ненадання тобі допомоги вчитель відповідатиме перед законом

Вчителі та керівництво школи несуть відповідальність перед законом, якщо вони порушують твої права. Якщо ти звернувся до вчителя для того, щоб захиститись від фізичного та психічного насильства, а він залишив це без уваги – за це його може бути притягнуто до відповідальності. Статтею 47 Закону України «Про загальну середню освіту» встановлено, що посадові особи і громадяни, винні у порушенні законодавства про загальну середню освіту, несуть відповідальність і порядку, встановленому законами України.

Пам'ятай про свою відповідальність перед законом!

До 14 років ти не несеш відповідальності за заподіяну матеріальну або фізичну шкоду – її несуть твої батьки або інші особи, під наглядом яких ти знаходишся. Саме вони мають відшкодувати шкоду, яку ти завдав іншій людині. Якщо ти завдав шкоди спільно з однолітком, її відшкодування покладається на ваших батьків у відповідних частках.

З 14 років ти відповідаєш за завдану шкоду самостійно у повному обсязі! Також по досягненні 14 років ти несеш кримінальну відповідальність за тяжкі злочини.

Якщо тобі 16 років, тебе можуть притягнути до адміністративної та кримінальної відповідальності!

Рекомендації учням щодо уникнення булінгу:

Намагайся підтримувати стосунки з усіма учасниками колективу. Не розпускай плітки, а почувши плітку, не переказуй її іншим. Відстоюй свою думку, не дозволяй принижувати себе. Підтримуй традиції колективу. Бери участь у спільних колективних заходах. Якщо виникають проблеми у стосунках з однолітками або вчителями, звернися до дорослих яким и довіряєш (до класного керівника, психолога, соціального педагога).

Поради дітям

Ось кілька стратегій, які можуть допомогти тобі покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

- **Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів.** Не заходь у туалет, якщо булер 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 коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти булера, по дорозі додому, у транспорті. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- **Стримуй гнів.** Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються булери. Це дає їм змогу відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоної і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч агресору. 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 уходити. Іноді треба навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудешся небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати агресора на нові третирування).
- **Дій хоробро, уходь та ігноруй агресора.** Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись та піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження,

наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи булера, ти покажеш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

- **Усунь провокаційні фактори.** Якщо булер вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою, кажи, що батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, айфон, планшет - не бери його до школи.
- **Розкажи дорослим про знущання.** Учителі, психолог, соціальний педагог, класний керівник, директор школи, батьки допоможуть припинити знущання, а в разі її систематичного характеру – звернуться до компетентних органів захисту прав дитини.
- **Поговори з кимось, кому ти довіряєш:** із працівниками школи, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію, також це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.

Пам'ятка для жертви булінгу

1. **Не протиставляй себе колективу.** Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.
2. **Не принижуй інших:** не обзивайся, не дерись, не погрожуй.
3. **Захищайся:** твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.
4. **Наберись терпіння:** те, що відбулося, не триватиме довго.
5. **Розбирайся у причинах,** але не займайся самоєдством, самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.
6. **Говори впевнено, але тактовно,** коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи та тим більше не счиняй бійку.
7. **Кажі «НІ» і не почувай себе винним.**
8. **Шукай підтримки у працівників школи, друзів, батьків.** Вони допоможуть тобі вистояти.
9. **Не мовчи!** Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.
10. **Звертайся до компетентних органів,** що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту .