

Що потрібно знати про 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 довготривале «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 вирішення необхідно враховувати різні фактори. Такий комплексний підхід передбачає участь самих здобувачів освіти; залучення батьків, педагогічних керівників і громади; взаємозв'язок політики, законодавства та практики; 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 в сфері освіти. Він передбачає право кожного на отримання якісної освіти та повагу прав людини. Заснований на повазі прав людини підхід розширює доступ до освіти, так як сприяє створенню в освітніх

установах інклюзивного середовища, що підтримує різноманіття і рівні можливості і не допускає дискримінацію. 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.

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.

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. Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають:

- фізичні вади – носять окуляри, поганочують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі;

- особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;

- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;

- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;

- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування уроків із певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;

- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти); • деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);

- знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні; • високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;

- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

Людину, яку 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). Іноді булінг може призвести до смертельного результату. 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. Фізичне насильство найбільш помітне, однак становить менше третини випадків булінгу (нанесення ударів, штовхання, підніжки, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.). Найскладніше зовні помітити соціальне знущання — систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

Сьогодні 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 зустрічається 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. Підлітки часто намагаються самотійно впоратись із деякими ситуаціями.

Поради психолога

Як впоратися з ситуацією самотійно

- 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 у загрозовій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозові ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля. Що можуть зробити батьки Багато учнів соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу.

Якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, то скажіть 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. Вивчення прав людини і виховання миролюбства має бути включено 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.

Виявлення випадків насильства

Через різні причини багато дітей не повідомляють про пережите насильство або булінг. Тому важливу роль у виявленні фактів насильства відіграє спостережливість педагогів та інших працівників закладу освіти, їх уважне ставлення до учнів і здатність вчасно помітити симптоми неблагополуччя в їх поведінці і настрої. За такими ознаками можна припустити, що дитина знаходиться в стані стресу, можливо, викликаного конфліктами і насильством:

- пропуски занять або прогули у певні дні або певних уроків; запізнення на заняття, відмова від участі в позаурочних заходах без об'єктивних причин або з надуманих причин;

- часті скарги на погане самопочуття на заняттях;

- замкнутість, уникнення друзів, однокласників, самоізоляція або ізоляція з боку інших учнів;

- зниження успішності, втрата інтересу до навчання та іншої діяльності;

- недовіра до однолітків і дорослих, низька самооцінка, невпевненість у собі;

- неувважність, забудькуватість, нездатність концентруватися;

- постійний або частий стан тривожності, напруженості; лякливості, страх гучних звуків і різких рухів;

- постійний або частий поганий настрій, стан пригніченості, або, навпаки, гіперактивність, дратівливість, агресивність; різкі і безпричинні перепади настрою;

- втрата або псування особистих речей (мобільного телефону, рюкзака, підручників та ін), синці, розірваний або зім'ятий одяг;

- відмова пояснити причини вищеописаних станів і поведінки або неправдоподібні пояснення. Даний список не є вичерпним, але багато з цих ознак є специфічними для насильства. Однак, якщо видно ці ознаки, вчителю спільно з психологом закладу освіти необхідно з'ясувати їх причини – довірливо і конфіденційно поспілкуватися з учнем, його батьками, друзями і зробити це максимально тактовно, щоб своїми діями не погіршити його стан, не нанести додаткову травму. Ранньому виявленню ознак насильства в закладі освіти або класі (групі) сприяють соціометричні вимірювання – діагностика міжособистісних і міжгрупових відносин, вивчення психологічного клімату, за результатами яких можна виявити проблемні взаємини, конфліктні ситуації з самого початку їх формування і вчасно їх вирішити. Крім того, періодичне вивчення соціально-психологічного клімату (проводиться за обов'язкового

дотримання принципів добровільності, конфіденційності та анонімності) дозволяє оцінювати ефективність профілактики та заходів реагування на випадки насильства.

(За матеріалами листа МОН №1/11-5480 від 18.05.2018 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству»

<https://imzo.gov.ua/2018/05/21/lyst-mon-vid-18-05-2018-1-11-5480-metodychni-rekomendatsiji-schodo-zapobihannya-ta-protydiji-nasylstvu/>)