



Реакція дорослих на булінг

Швидка та доречна реакція дорослих (батьків і викладачів) на ситуацію булінгу повертає неповнолітнім відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля не прийнятне. Саме тому, як

тільки ви побачили або дізналися про булінг:

1. Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.
2. Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте неповнолітніх публічно говорити на важкі для них теми. Краще вести розмову наодинці, або в малих групах.
3. Уникайте слів жертва чи агресор — це призводить до стигматизації.
4. Не намагайтеся ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви закріплюєте поведінку жертви.
5. Пояснюйте, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.
6. Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.
7. Допоможіть неповнолітнім зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.
8. Спілкуйтеся з неповнолітніми. Прислухайтеся до них. Знайте їхніх друзів, запитуйте про заклад освіти, розумійте їхні проблеми.
9. Заохочуйте неповнолітніх робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти їм здружитися і попередити схильність до булінгу.
10. Показуйте приклад ставлення до інших із добротою та повагою.





Як допомогти дитині, якщо вона піддається булінгу?

Інколи діти стають жертвами булінгу. Вони соромляться про це говорити і часто звинувачують себе. Можуть відчувати себе безпорадними та вважати, що з ними щось не так. Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

1. У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
 2. Дайте відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
 3. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
 4. Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.
 5. Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
 6. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після занять тощо).
 7. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось викладачу або принаймні друзям. Поясніть різницю між "пліткуванням" та "підслуванням" про своє життя чи життя друга/одногрупника.
 8. Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
 9. Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до закладу освіти.
 10. Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.
 11. Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у закладі освіти: до психолога, соціального педагога, викладачів, класного керівника, адміністрації, батьків інших дітей.
 12. Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до психолога.
 13. Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
 14. Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.
- Пам'ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних! Не варто забувати, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скорегувати свою поведінку.



Як зрозуміти, що ваша дитина піддається булінгу?

Якщо зовнішніх проявів немає або вони неоднозначні, зверніть увагу на дев'ять найпоширеніших ознак:

1. У дитини мало або взагалі немає друзів, з якими вона проводить час.
2. Боїться ходити до закладу освіти або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт).
3. Ходить до закладу освіти довгим «нелогічним» шляхом.
4. Втрачає інтерес до навчання або раптом починає погано вчитися.
5. Приходить додому сумна, похмура, зі сльозами.
6. Постійно відмовляється йти до закладу освіти, посилаючись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття.
7. Має розлади сну або часті погані сни.
8. Втрачає апетит, проявляє тривожність, страждає від низької самооцінки.
9. Якщо дитину шантажують у закладі освіти, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитися від агресора.



ХТО І ЯК ВІДПОВІДАТИМЕ ЗА БУЛІНГ В УКРАЇНІ?

Булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Типові ознаки булінгу (цькування):

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



Відповідальність згідно статті 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення

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

Хто несе відповідальність?

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



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