

КОНСУЛЬТАЦІЯ БАТЬКАМ

Що таке “булінг” та чому про нього треба знати всім батькам!

Статистика в Україні



Полісько Н.В.

Відсутність контакту з однолітками: немає друзів, відмовивань, не ведеться переписка у соціальних мережах, похід до школи і повернення звідти наодинці, немає у кого запитати домашнє завдання.

Психосоматичні ознаки: часті хвороби, наприклад, ломота в тілі, болю в животі, вірусні інфекції.

Обмальовує руки або специфічні малюнки на полях зошитів.

Біжання їти до школи іншою дорогою, аніж та, якою йдуть усі інші діти.

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 званій «вигнанець». У початковій школі діти ще не займаються жорстким булінгом, але вже можуть бути вразливими до інших. Щойно вчитель починає вибудовувати систему конкуренції та пріоритетів — діти починають один одного травити. А справжній булінг починається у середній школі — з 10-11 років — як входження у підліткову кризу.

Обов'язок шкільного психолога, вчителя — виявити лідера соціального ініціювати цькування інших, проводити, вести з ним дружні бесіди, виробляючи толерантність.

Чому діти стають жертвами булінгу

Психологи визначають декілька основних причин:

Занижена самооцінка. Навіть якщо дитина виявляє її через нарцисизм, 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 отримати більше уваги до себе, поблажливості батьків, коли вона бідна й нещасна, то вона буде створювати навколо себе таку ж атмосферу і в школі.

Атмосфера в класі. Бувають колективи, створені самотньо або руками вчителя, в яких є дитина-агресор. Вона свідомо шукає слабшого, використовує його як грушу для биття, вирізняючи свій психологічний стан.

Булінг в цифрах

За дослідженнями UNICEF, 40% дітей ні з ким, зокрема і з батьками, не діляться своїми проблемами. Сором'язливі та спокійні діти стають жертвами булінгу вдвічі частіше за одялтівків, які відкриті до спілкування. Більшість дітей ображають за те, що вони одягнуті не так, як інші, говорять або поводяться не так як основна група.

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

Що робити батькам

У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.

Дайте відчути, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.

Запевніть дитинку, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.

Пам'ятайте, що дитині може бути непросто говорити на що тото, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.

Спробуйте з'ясувати все, що знаєте, 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).



Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі привчання, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювання, псування особистих речей, привчання висловлювання або жестів.

Діти, які будуть, заперечують це так довго, як тільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І шкоди це заводитиме, 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, з тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагатиметься 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 будуть. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлад поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

Чому важливо вчасно відреагувати

Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, та має деструктивні наслідки в майбутньому житті.

Ті, хто піддаються *булінгу*



Толіська Н.В.

Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію зміи.

Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та вчителів до школи.

Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.

Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителя, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.

Бажливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.

Підтримайте свою дитину у налагодженні дружеских стосунків з однокласниками.

Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

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 серйозності ситуації такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства".



- 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, притягує суїцидів, 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 (анорексією та булімією), 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 вандалістві, залучаються до різних ставових 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 перебудження намагаються менше відвідувати школу.

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

**STOP
BULLYING**

