

Тривожні тенденції булінгу в Україні: як допомогти дітям

18 листопада відзначається Міжнародний день протидії булінгу – день, коли освітні заклади, організації, батьки та вчителі об'єднуються для створення безпечного середовища для дітей та протидії цькуванню.

Булінг – це повторювана ситуація, коли одна дитина (або група дітей) постійно і навмисно ображає, принижує або шкодить іншій дитині; свідомі дії, спрямовані на завдання болю або дискомфорту.

Булінг має безліч форм та видів:

- фізичне насильство (руйнування власності, бійки, фізичні напади, тілесні покарання);
- психологічне насильство (вербальні образи, соціальне виключення, погрози, переслідування);
- сексуальне насильство (коментарі та жарти сексуального характеру, гендерна дискримінація, сексуальні домагання, зґвалтування та спроби зґвалтування).



Що може спричинити булінг стосовно дитини?

Насправді, будь-що – особливості поведінки дитини (сором'язливість, нерішучість тощо), світогляд та вірування, відмінні від інших, хобі та вподобання, сімейні обставини, а також мовна ознака.

Утім, за статистикою, найчастішою причиною булінгу (у майже 30% випадків) як для хлопців, так і для дівчат є зовнішність: одяг, раса, фізіологічні особливості, вага тощо.

Булінг в Україні показує тривожні тенденції:

- За даними дослідження ЮНІСЕФ, 67% українських підлітків стикались з проблемою булінгу (майже 24% як жертви, 44% як спостерігачі).
- При цьому 40% жертв булінгу ні з ким не діляться проблемою.
- Найбільш вразлива вікова група – школярі віком від 9 до 16 років.

Важливо: чим старші діти, тим рідше вони повідомляють про проблему чи звертаються по допомогу до батьків або вчителів. Тому батькам школярів варто звертати увагу на:

- *Зовнішні ознаки:* зіпсовані чи забруднені речі та шкільне приладдя дитини, сліди бійки – подряпини, синці, скарги на біль чи погане самопочуття.
- *Зміни в поведінці дитини:* погіршення емоційного стану, тривога, агресія, знижена самооцінка, розлади сну чи апетиту.
- *Зміни в соціальній активності або погіршення успішності в школі:* уникання участі в позашкільних заходах, відмова від спілкування з однолітками.



Булінг та онлайн-навчання

Здавалося, онлайн-освіта мала б вирішити проблему – але, на жаль, булінг не обмежується фізичним простором. З появою технологій та соціальних мереж булінг еволюціонував в одну з найгірших своїх форм – кібербулінг.

Міжнародна онлайн-школа англійської мови для дітей All Right долучилася до вивчення проблеми кібербулінгу, щоб підвищити обізнаність батьків та запобігти булінгу дітей, які навчаються у віддаленому режимі.

«Кібербулінг – це віртуальна форма цькування, що може включати в себе образливі повідомлення та коментарі, шантаж та погрози в соціальних мережах, розповсюдження принизливих фото- чи відеоматеріалів з участю дитини, висміювання під час занять чи в групових чатах, виключення дитини з чатів та групових проєктів тощо».

Основна небезпека кібербулінгу – його віртуальний характер, що допомагає йому залишатись непоміченим тривалий час, та безперервність – дитина може зазнавати постійного тиску та переслідувань 24/7.

За опитуваннями, 49,8% підлітків проводять в соціальних мережах від 4-х годин і більше на день.

Поради психолога щодо запобігання та протидії кібербулінгу:

- Навчайте дітей онлайн-гігієні: що можна постити в соціальні мережі, а якою особистою інформацією ділитися не варто; вимоги до фото та відео, які дитина постить, переглядає та коментує; налаштування приватності та заборона спілкування з незнайомими та анонімними користувачами.
- Батьківський контроль: для дітей молодшого віку варто налаштувати батьківський контроль гаджетів, визначити дозволені для користування програми та екранний час.
- Дотримуйтесь вікових норм користування соцмережами – більшість платформ встановлюють мінімальний вік для реєстрації на рівні 13 років.
- Розвивайте навички «громадянства» – всупереч поширеній думці, інтернет не є безпечним місцем для вільного і анонімного висловлення думок, тож правила поведінки та спілкування в інтернеті не відрізняються від реального життя. Варто спілкуватися шанобливо, вчасно розпізнавати неналежну поведінку співрозмовника та не відповідати на провокації.
- Якщо дитина стала жертвою кібербулінгу, необхідне негайне втручання. Задokumentуйте всі докази, зберігайте скріншоти і повідомлення. Варто одразу звернутися до вчителів та адміністрації школи, а за потреби – до правоохоронних органів.

- Найважливішою в такій ситуації є моральна підтримка дитини. Запевніть її, що вона не винна у тому, що сталося, і завжди може розраховувати на вашу допомогу. (батьків, педагогів, психолога)



Разом ми можемо подолати булінг

Часто діти починають ображати інших через внутрішні переживання – до такої поведінки може призвести постійний стрес, зміна життєвих обставин, несприятлива атмосфера вдома тощо.

Варто працювати не лише з наслідками, а й з передумовами булінгу, уважно спостерігати за поведінкою своєї дитини, навчати її емпатії та критичному мисленню.

Як в навчальному закладі, так і вдома для дітей необхідно організувати безпечний простір, де вони зможуть повідомляти про випадки булінгу та розраховувати на підтримку і захист.

Наслідки булінгу можуть переслідувати усе життя. Поради

Якщо дитину булили у підлітковому віці, це може накладати відбиток на все її майбутнє життя.

У дорослому житті людину, яку булили, якись незначні непорозуміння можуть відносити у стару травму, наче вона підліток, якого відштовхують

Найболючіше – це те, що дорослі в той момент не захистили. Якщо вони поставились до скарг дитини з насмішкою і сказали "Не звертай уваги", "Це дрібниці" або ж "Ти сам винний/винна" і "Сам/сама маєш дати відсіч", це ранило дитину і знижує рівень довіри. Важливо розуміти, що самотійно булінг зупинити неможливо. У ситуацію обов'язково повинні втрутитись батьки/опікуни дитини, освітяни і керівництво закладу, у якому це сталося.

Кривдника чи кривдницю повинні покарати, аби вони понесли відповідальність за скоєне.

Булінг називає хворобою колективу. Якщо вчителі беруть за звичку критикувати або жартувати з якогось здобувача освіти – це булінг,

Перша ознака того, що у дитини в школі почались негаразди, це її небажання або відмова йти туди: у дитини поганий настрій; вона перестає вчитись, стає замкненою; відбуваються зміни у апетиті і процесі сну.

Дитина, яку булять, може говорити про те, що люди навкруги – нехороші, а друзів не існує. Вона стає сумною і депресивною.

Загалом, усі батьки повинні говорити з дитиною про булінг, пояснювати що це таке й що із цим можна зіштовхнутись

Батьки повинні пояснити дитині, що це дуже болісно для того, відносно кого скоюється булінг і у цьому не треба брати участі. Також варто нагадувати дітям, що кожен підліток – особистість, яка повинна мати власну думку, а не керуватись думкою інших.

Булінг серед дівчат і хлопців

Дівчатка більше страждають від булінгу щодо зовнішності, ніж хлопчики. А ще дівчатка частіше звертаються за допомогою. "Булінг досягає піку під час «кризових» періодів у шкільному житті, особливо при переході з початкової школи до середньої. У цей час збігаються кілька факторів:

- початок гормональних змін у тілі дитини;
- фізичні та психічні трансформації;
- зміни в груповій динаміці (нові учні в класі, зміна та перебудова ролей у групі);
- численні шкільні виклики: нова навчальна програма, нові вчителі предметів тощо.

У який спосіб булили підлітків?

1. Казали іншим не дружити з ними (25,9%).
 2. Поширювали неправдиві чутки (24,0%).
 3. Зневажливі або принизливі коментарі щодо зовнішності (21,8%).
 4. Образливі онлайн-повідомлення (21,4%).
- походження з певного регіону (області, частини України) (10,7%);
 - російська мова (13,2%);
 - українська мова (10,7%).

"Стать не є визначальною ознакою того, хто булить", – І дівчата, і хлопці переживають негативні емоції – такі як злість, ненависть, агресія, жалість, тривога, страх, образа як за прямої участі в булінгу, так і при його спостереженні. Дівчатам більше притаманний психологічний та економічний булінг, хлопцям – фізичний.

Це залежить від того, в якому середовищі виховують дитину, за якою освітньою програмою вона отримує знання в освітньому закладі, врешті, політики держави.

Якщо дитину виховують за авторитарною моделлю, то вона сприйматиме за належне домінуючий/авторитарний стиль поведінки викладача на уроках; якщо ж дитина з сім'ї з демократичним чи партнерським стилем виховання – вона відразу відреагує на зовнішній прояв тиску чи агресії.