

ЛЕКЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ «БУЛІНГ – ЯК РОЗПІЗНАТИ ТА ДОПОМОГТИ ДИТИНІ»

Навіть якщо ваша дитина про це не говорить, ви можете побачити ознаки того, що вона є об'єктом булінгу.

Як зрозуміти, що дитина є жертвою боулінгу?

- Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до школи або ж можуть плакати, вигадувати хворобу у шкільні дні.
- Вони не беруть участь у спільній класній діяльності, соціальних заходах.
- Часто у дитини змінюється поведінка: вона усамітнюється, поводить себе незвичайно.
- Дитина починає губити гроші або речі, приходиться додому у порваному одязі чи з поламаними речами. Коли ви її запитуєте, що трапилося - не можуть реалістично пояснити.
- Може почати говорити про те, що кине школу, пропускає заходи, в яких приймають участь інші учні.
- Відсутність контакту з однолітками: немає друзів, зідзвонювань, не ведеться переписка у соцмережах, похід до школи і повернення звідти наодинці, немає у кого запитати домашнє завдання.
- Психосоматичні ознаки: часті хвороби, наприклад, ломота в тілі, болі в животі, вірусні інфекції.
- Обмальовані руки або специфічні малюнки на полях у зошиті.
- Бажання йти до школи іншою дорогою, аніж та, якою йдуть усі інші діти.

Моя дитина є жертвою булінгу. Що мені робити?

- Вислухайте свою дитину і запевніть її, що вона має право бути у безпеці.
- Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте, що і коли трапилося.
- Допоможіть вашій дитині зрозуміти, що є різниця між “донести”, “пліткувати” чи “розповісти” і доповісти. Щоб доповісти, потрібна сміливість. Доповідають не для того, щоб створити проблеми для іншого учня, а для того, щоб захистити всіх учнів.
- Домовтеся про зустріч для бесіди з учителем вашої дитини/підлітка, іншим вчителем, якому ваша дитина/підліток довіряє, або директором чи заступником директора школи.
- Хоча це й важко, намагайтеся зберігати спокій, щоб ви могли підтримати вашу дитину і запланувати разом з нею порядок дій.
- Дотримуйтеся свого плану. Слідкуйте за поведінкою вашої дитини. Якщо ваші зустрічі з персоналом школи не допомогли зупинити булінг, прийдіть до школи ще раз і поговоріть з директором. Виконуйте ті кроки, що були узгоджені на зустрічі.
- Поговоріть з інструктором або тренером, якщо булінг має місце під час позашкільної діяльності чи спортивних заходів.
- Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї, або якщо загроза безпеці вашої дитини знаходиться у самій громаді, а не у школі.

Як я можу допомогти своїй дитині справитися із булінгом?

Співпрацюючи зі школою, щоб допомогти своїй дитині чи підлітку подолати проблему булінгу, ви показуєте власним прикладом і відкрито заявляєте, що булінг – це погано.

Незалежно від віку, ви можете допомогти, заохочуючи свою дитину говорити з вами про булінг і **даючи такі поради:**

- Зберігай спокій і обійди ситуацію.
- Розкажи дорослому, якому ти довіряєш – вчителю, директору, водію шкільного автобуса чи завідувачці їдальні про те, що трапилося, або повідом про це анонімно.
- Поговори про це із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній.

Чи може бути, що моя дитина є нападником в булінгу проти інших?

Діти, які знущаються з інших, часом це роблять і вдома, і в школі. Придивляйтеся і прислухайтеся до того, що відбувається у вашій власній родині. Чи є ознаки того, що хтось з ваших дітей постійно ображає і залякує свого брата чи сестру?

Діти, які знущаються з інших, іноді можуть бути агресивними і погано поводитися вдома, вони можуть не виявляти поваги до домашніх правил. Якщо вас тривожить можливість того, що ваша дитина може бути нападником булінгу проти інших, приглядайтеся до того, як вона взаємодіє з братами чи сестрами і з друзями, коли вони приходять до вас додому. Якщо вона видається агресивною, не ладнає з іншими або не виявляє емпатії – це також можуть бути ознаки того, що вона займається булінгом інших у школі.

Діти, які фізично знущаються з інших учнів, також можуть приходити додому із синцями, подряпинами і порваним одягом. У них раптом може з'явитися більше грошей на витрати, ніж звичайно, або ж нові речі, які вони, зазвичай, не могли б собі дозволити. Вони також можуть “грубо говорити” про інших учнів.

Поведінка булінгу може розвиватися протягом тривалого часу в результаті великих змін, втрат чи негативних переживань у житті дитини чи підлітка. Чи хтось із ваших дітей нещодавно мав переживання такого роду?

Подумайте про те, як проблеми і конфлікти вирішуються у вашому домі. Чи ви розмовляєте про проблеми з позитивної точки вирішення як одна родина? Важливим засобом попередження булінгу є подати гарний особистий приклад і показати своїй дитині, як долати труднощі без використання сили чи агресії.

Також важливо розповісти своїм дітям, що таке булінг. Ви повинні описати різні типи булінгу і пояснити, що це є болючим і шкідливим. Дайте своїй дитині знати, що булінг – це погано, і що за будь-яких обставин це є неприпустимою поведінкою.

Емпатія – це здатність розуміти і поділяти емоції, які переживає інша особа. Вона розвивається у пізньому підлітковому віці і зазвичай не досягає повного розвитку аж до початку повноліття. У дитинстві проста форма емпатії з'являється, коли діти починають відчувати смуток, коли бачать, що інші люди засмучені.

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

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

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

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

Слід мати на увазі існування трьох проблем батьків, які впливають на дитячу агресію

Проблема перша. «Хіба я маю виховувати? А школа навіщо?!»

Багато батьків навіть не здогадуються, що саме вони є прикладом для дітей і несуть безпосередню відповідальність за їхнє виховання. Тому й перекладають відповідальність на дитсадки, школи і суспільство в цілому.

Проблема друга. «А коли для себе жити?»

Батьки просто не хочуть займатися вихованням дитини. Щодня знаходять десятки виправдань (в першу чергу, перед собою), аби тільки не бути поруч із дитиною.

Проблема третя: «Так багато справ! Так багато...»

Деякі батьки просто не вміють виховувати дитину. У пріоритетній шкалі багатьох із них виховання стоїть десь після «покупати kota» і «накрохмалити фіранки». З першого погляду вони – чудові батьки, у квартирі завжди все сяє, постійне різноманіття страв. Але дитина в такій ситуації отримує не такі бажані спілкування і увагу, а чергову тарілку борщу і котлету. На жаль, більшість батьків саме так розуміють турботу і виховання.

Очевидно, що дитяча агресія коріниться у стосунках з батьками (або у їх відсутності). Жорстоке покарання дитини або ігнорування її агресивної поведінки, як правило, породжують ще більшу нетерпимість і жорстокість до оточення. Саме тому з раннього віку необхідно розвивати довірливі стосунки з дитиною і бути поруч якомога більше часу!

Якщо моя дитина є жертвою булінгу, що я можу чекати від школи?

Школа повинна мати методичку, що дозволяє вам, учням та іншим людям анонімно повідомляти про інциденти булінгу. (написати листа до «Скриньки довіри» в психологічну службу, або на адресу школи)

Кожен страждає у разі булінгу, і кожен може допомогти йому запобігти. У 85 відсотках випадків булінг відбувається у присутності свідків. Те, що вони бачать, впливає на свідків. Хоча свідки можуть боятися і не бажують втручатися, тому що самі бояться стати мішенню або ще більше погіршити ситуацію для жертви булінгу, вони можуть повідомити про булінг анонімно.

Ви можете допомогти своїй дитині зрозуміти, що булінг є неприпустимим, і що вона може допомогти його зупинити, коли повідомить про нього дорослому або зробить це анонімно.

Виховання здорових стосунків може допомогти зупинити булінг.

Попередження булінгу та втручання у разі такого інциденту – це більше, ніж просто його припинення.

Це сприяє також розвитку здорових стосунків. Здорові стосунки передбачають взаємодію між людьми на основі взаємної поваги, чи то особисто, чи через Інтернет. Метою є надання допомоги у забезпеченні того, щоб усі учні мали здорові, безпечні, засновані на взаємній повазі і доброзичливі стосунки з усіма людьми в їх житті.

Вчителі, батьки та інші дорослі надають підтримку і дають особистий приклад дітям, показуючи їм, якими мають бути здорові стосунки. Позитивні стосунки дітей з іншими дітьми залежать від позитивних стосунків із дорослими.

Учні, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть знущатися з інших, скоріше вони будуть підтримувати учнів, які є об'єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті. Пропагування здорових стосунків є головним способом запобігання булінгу і створення безпечної і приязної атмосфери у школі.

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:

- 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, пригнічує імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань;
- втрачають повагу до себе. Страху 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 (анорексії та булімії), 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 вандалізмі, залучаються до ранніх статевих 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 поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.

P.S. Якщо ваших дітей ображають або б'ють у школі – не мовчіть! Одразу звертайтеся до педагогічного колективу, а у разі відсутності реакції – до керівництва району, департаменту освіти і службу у справах дітей! Залежно від ситуації – викликайте поліцію. Розповідайте про такі ситуації! Не «заминайте» їх, боячись, що вашу дитину «з'їдять» вчителі та інші батьки, або будуть занижувати оцінки! Зараз мова йде про здоров'я (і психічне і фізичне) ваших дітей!

Керівник клубу правових знань «**НОРМА**» _____ **О.І. Довбуш**