

## Про булінг

Образливі прізвиська, глузування, піддражнювання, підніжки, стусани з боку одного або групи учнів щодо однокласника чи однокласниці – це ознаки нездорових стосунків, які можуть призвести до цькування — регулярного, повторюваного день у день знуцання. Регулярне та цілеспрямоване нанесення фізичної й душевної шкоди стало об'єктом уваги науковців і педагогів, починаючи з 70-х років минулого століття, й отримало спеціальну назву – булінг.

**Булінг** (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» — задиратися, знуцатися) – *тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини.*

### *Типовими ознаками булінгу (цькування) є:*

- 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.

Прикметною ознакою булінгу є довготривале «відторгнення» дитини її соціальним оточенням.

Найчастіше булінг відбувається в таких місцях, 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 знуцанням 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.

### Булінг в Україні

За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу в школі, потерпав від принижень і глузувань: 10 % – регулярно (раз на тиждень і частіше); 55 % – частково піддаються знуцанням з боку однокласників; 26 % – батьків вважають своїх дітей жертвами булінгу.

19.01.2019 набув чинності закон №2657-VIII щодо протидії булінгу. Так, Закон України «Про освіту» доповнено пунктом, яким передбачено, що булінг (цькування) – це дії (або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників

освітнього процесу, внаслідок чого могло бути чи було заподіяно шкоду психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Зміни щодо протидії булінгу внесено також до спеціальних законів «Про дошкільну освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про вищу освіту».

Запроваджується адміністративна відповідальність за булінг. Так, доповненою статтею 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення передбачено, що булінг (цькування), що вчиняється 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, тягне за собою накладення штрафу у розмірі 850-1700 гривень або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Якщо цькування вчинене групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, то штраф становитиме від 1700 до 3400 гривень або громадські роботи терміном від 40 до 60 годин.

Також передбачено, що неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів поліції про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу тягне за собою накладення штрафу 850-1700 гривень або виправні роботи терміном до одного місяця з відрахуванням до 20% заробітку.

Крім цього, внесено відповідні доповнення до статей Закону «Про освіту», які визначають права та обов'язки засновника та керівника закладу освіти, педагогічних, науково-педагогічних і наукових працівників, інших осіб, які залучаються до освітнього процесу здобувачів освіти та їхніх батьків.

Зокрема, передбачено **обов'язок засновника закладу освіти** вживати заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг (цькування), стали його свідками або постраждали від булінгу.

Керівник закладу освіти має забезпечувати створення у закладі освіти безпечного освітнього середовища, вільного від насильства та булінгу (цькування), у тому числі:

- розглядати заяви про випадки булінгу (цькування) здобувачів освіти, їхніх батьків, законних представників, інших осіб та видавати рішення про проведення розслідування;
- забезпечувати виконання заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від булінгу (цькування);
- повідомляти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України та службі у справах дітей про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти.

Передбачено також зобов'язання закладів освіти забезпечувати на своїх веб-сайтах відкритий доступ до правил поведінки здобувача освіти в закладі освіти, плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу, порядку подання та розгляду заяв (з дотриманням конфіденційності) про випадки булінгу від здобувачів освіти, їх батьків.

### **Педагогічні працівники:**

- мають право на захист під час освітнього процесу від будь-яких форм насильства та експлуатації, у тому числі булінгу (цькування), дискримінації за будь-якою ознакою, від пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю;
- зобов'язані повідомляти керівництво закладу освіти про факти булінгу (цькування) стосовно здобувачів освіти, педагогічних, науково-педагогічних, наукових працівників, інших осіб, які залучаються до освітнього процесу, свідком якого вони були особисто або інформацію про які отримали від інших осіб, вживати невідкладних заходів для припинення булінгу (цькування).

## **Жертви й ініціатори булінгу**

Практично в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знущань, а також агресори, які є ініціаторами булінгу.

Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях.

Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінгу вибирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність. 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 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).

За даними U-Report, 49 % підтвердили, що вони піддавалися булінгу, а саме через: зовнішність, стать, орієнтацію, етнічну належність.

### **Форми та види булінгу**

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 насилля (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.

Види булінгу можна об'єднати у групи словесного (вербального), фізичного, соціального (емоційного) й електронного (кібербулінг) знуцання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

70% знуцань відбуваються словесно: 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 знуцання — систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

Нині набирає обертів кібербулінг. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

### **Наслідки шкільного насилля**

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті 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 знущання проявляються на поведінці дитини. Алгоритм для батьків

Часто, коли наводяться приклади булінгу, до уваги беруться найжорстокіші його прояви – побої. І у багатьох складається враження, що виявити жертву досить просто – достатньо помітити синяк у дитини.

Але. Фізичне насилля – це лише один із проявів булінгу. Слово б'є не менше за кулак. Тим більше у підлітковому віці. І навіть те, що дитина одного разу прийшла додому із синцем, ще не говорить, що вона – жертва цькування у школі.

Саме тому кожен з батьків має розуміти, як знущання проявляються на поведінці дитини:

- **У дитини немає друзів.** Ніхто не приходить у гості до вашого сина чи доньки, ніхто не кличе його на святкування днів народження. І на власні дні народження дитина запрошує лише родичів. Є ще одна особливість – у дитини можуть бути друзі, але не з її класу. Це також має насторожувати, оскільки клас – це одна із частин її соціального життя. Це свідчить про те, що дитина опинилась в ізоляції. Або повній (коли взагалі немає друзів) або – частковій, тобто свого шкільного колективу (коли немає друзів з класу).
- **Дитина боїться йти до школи.** Деякі психологи наполягають, що цей пункт має звучати як «не хоче йти до школи». Але, чесно кажучи, важко зустріти дитину, яка б горіла йти в школу. Тому саме боїться, наполегливо шукає причини туди не йти – придумує хвороби, без причин прогулює уроки, постійно запізнюється на заняття, ходить до школи «манівцями» - тобто не обирає прямий найзручніший шлях. Дитина боїться позашкільного життя, бо на шляху до (зі) школи її переслідують булери.
- **Постійно приходить зі школи сумна.** Те ж саме і щодо спілкування по телефону чи в соцмережах. Власне, в цьому як і в інших пунктах йдеться про системність. Зрозуміло, що батькам завжди треба дізнатись причину, за якою у дитини відсутній настрій. Тим більше, коли настрою немає постійно. Це

може викликано й іншими причинами – наприклад, нещасним коханням, але може – і цькуванням з боку однолітків чи кібербулінгом.

- **Просить додаткові гроші.** Якщо ви переконані, що даєте дитині достатньо коштів (враховуючи всілякі дрібнички), то постійна вимога збільшити «кишенькові» повинна вас насторожити. Не виключено, що у неї відбирають кошти схильні до кримінальних злочинів однолітки.
- **Має низьку самооцінку, стає тривожною.** Коли дитина невпевнена у тому, що вона може виконати елементарні завдання, коли вона погано спить – це все може говорити про те, що на дитину тисне зовнішнє оточення. Можливо – йдеться про шкільні знущання. А можливо – проблеми у самій сім'ї, і саме це дошкуляє дитині. Тому і самим батькам треба переглянути своє ставлення і у подружжі, і до своїх нащадків.
- **У дитини з'являються зіпсовані речі.** Не виключено, що на дитину тиснули не лише психологічно, але й через відірвані лямки рюкзака, зламану ручку чи навіть розбите скло телефону.
- **Нанесення самоушкоджень дитиною.** Розпочинаючи від погризених нігтів, порізів на руках та, як крайність, спроба самогубства. Підлітки самоушкодженнями намагаються зняти стрес, хоча насправді – це спроба через фізичний біль позбутися наслідків психологічного тиску від оточення. Можливо, причина в ізоляції дитини в класі та постійним знущанням у школі. А можливо, у тому, що батьки не показують дитині, що вони її люблять.
- **Батьки свого часу були жертвою шкільного цькування.** Недоліки виховання, які роблять з дитини жертву, можуть передаватись із покоління у покоління. Діти часто наслідують поведінку батьків. На жаль, це стосується і поведінки типової жертви.

Звичайно, крім індивідуального моніторингу за дитиною варто моніторити і шкільну активність – і через спілкування з іншими батьками однокласників, і через пошуковики та шкільні форуми постійно відслідковувати ситуацію у навчальному закладі та класі дитини.

### **Що можуть зробити батьки**

Багато учнів соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу.

Проте 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 той чи той момент свого життя).
- ***Добре, що ти сказав мені про це*** (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу).
- ***Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека*** (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчутти захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самостійно, зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію, до завуча або директора школи. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво навчального закладу несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини.

Якщо вчителі та адміністрація не розв'язали проблему, не варто зволікати із написанням відповідної заяви до поліції.

### **Що можуть зробити вчителі**

У школі вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить учителям. Проте впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій. Для успішної боротьби з насильством у школі:

- Усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у школі 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 в дусі миру має бути включено до шкільної програми.
- Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила. Правила мають бути 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 неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках 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 знущаннями 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, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.
- Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.