

# Про булінг батькам та дітям!

Тема булінгу (цькування) у освітніх закладах на сьогодні є дуже актуальною.

За даними досліджень, Україна увійшла до ТОП-10 країн із поширеною дитячою агресією у школах. Жертвами при цьому є здебільшого учні від 11 до 15 років.

Верховна Рада України 18 грудня 2018 року прийняла **Закон України № 8584 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо протидії булінгу»**, який вперше визнає юридично поняття булінгу в українському законодавстві та передбачає **відповідальність** не тільки за вчинення, але й за приховування випадків булінгу.

Законом визначено, що **булінг (цькування)** – це 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 [1].

**Шановні батьки! Поясніть ще раз своїм дітям, що таке булінг. Це можна зробити так:**

**БУЛІНГ, АБО ЦЬКУВАННЯ** – це свідомі дії, що мають характер насильства і вчиняються однією дитиною, групою дітей або дорослою людиною стосовно іншої дитини або дорослого, **які пов'язані навчальним процесом.**

Такі дії мають систематичний характер, супроводжуються психологічним тиском та внаслідок них може настати шкода психологічному або фізичному здоров'ю [2].



**Також поясніть дітям наступне:**

**Що таке фізичний булінг?** Це штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

**Що таке психологічний булінг?** Це принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

**Що таке економічний булінг?** Це крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.

**Що таке сексуальний булінг?** Це принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки в роздягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

**Що таке кібербулінг?** Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі) [2].

**Важливими є знання про учасників булінгу, а саме:**

**Як правило БУЛІНГ включає трьох основних учасників:**

- Кривдник (булер);
- Потерпілий (жертва булінгу / буллі);
- Спостерігачі [2].

**Що робити дитині, коли вона є свідком булінгу?**

1. Одразу клич на допомогу дорослих, які є поруч (це необхідно зупинити).
2. Якщо булер встиг піти до того, як втрутилися дорослі – допоможи буллі (жертві) дочекатися допомоги, будь поруч.
3. Розкажи дорослим все, що побачив (-ла).
4. Розкажи вдома про ситуацію, свідком якої ти став/стала [2].

**Що робити дитині, коли ситуація булінгу трапилася з нею?**

1. Якщо є можливість, намагайся уникнути сварки, вдай, що тобі байдуже та йди.

2. Якщо ситуація не дозволяє піти, зберігай спокій, використовуй гумор – цим можна спантеличити кривдника (булера).

3. Стримуй гнів і злість, адже це саме те, чого домагається кривдник.

4. Не вступай у бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу.

5. Якщо булер не зупиняється і справа дійшла до бійки – клич на допомогу (кричи).

На жаль, буває так, що люди, проходячи повз, можуть не надати значення тому, що відбувається. Саме крики про допомогу можуть звернути увагу інших дорослих та зупинити булера. Необхідно бути сильною людиною, щоб наважитися та попросити про допомогу (але ти маєш зробити це!)

6. Не залишай цю ситуацію без уваги. Розкажи батькам або іншим дорослим, яким ти довіряєш. Разом із ними (або без них) звернись до класного керівника, психолога/соціального педагога твого навчального закладу, а в разі їхньої неспроможності владнати ситуацію – до завуча або директора [2].

Чекайте наші рекомендації у наступних публікаціях!

#### **Список використаних джерел:**

1. Закон про булінг: відповідальність за цькування у школі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ldn.org.ua/consultations/zakon-pro-bulinh-vidpovidalnist-za-tskuvannya-u-shkoli>.

2. Кіцул Ю., Журавель Т., Яковець В. Про булінг для дітей: Всеукраїнський громадський центр «Волонтер», 2020. – 16 с.

*Практичний психолог,  
Андрющенко Г.О.*