



За статистикою, 80% українських дітей піддаються цькуванню, навіть не усвідомлюючи цього. В усіх соціальних системах завжди є лідер, середня група і так званий «вигнанець».

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

За дослідженнями UNISEF, 40% дітей ні з ким, зокрема і з батьками, не діляться своїми проблемами. Сором'язливі та спокійні діти стають жертвами булінгу вдвічі частіше за однолітків, 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.



Як показує практика, форми шкільного булінгу можуть бути різними:

- систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини);
- задирство;
- фізичні і психічні приниження;
- різного виду знущання;
- бойкот та ігнорування;
- псування особистих речей та ін.

Хулігани (булі) надзвичайно винахідливі. Новітній їхній "винахід" — кібербулінг, тобто знущання з використанням електронних засобів комунікації.

Дослідники пропонують таку найзагальнішу класифікацію всіх видів булінгу:

1-ша група — прояви, пов'язані переважно з активними формами приниження;

2-га група — прояви, пов'язані зі свідомою ізоляцією, обструкцією скривджених.



Ось як визначає типові риси учнів, схильних ставати булі, норвезький психолог Д. Ольвеус:

- вони відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі; вони імпульсивні й легко шаленіють;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- вони не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Як зрозуміти, що дитина є жертвою булінгу

- 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, приходить 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 іти до школи іншою дорогою, аніж та, якою йдуть усі інші діти.

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 самостійно або руками вчителя, в яких є дитина-агресор. Вона свідомо шукає слабшого, використовує його як грушу для биття, вирівнюючи свій психологічний стан.



Як допомогти дитині-агресору

1. Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу. Якщо ваша дитина - агресор, радимо:

2. 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".
3. Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.
4. 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".
5. Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуваннями 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.
6. 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.
7. 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.
8. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.
9. Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.
10. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.
11. Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади 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:

- 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. 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 (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.

Як реагувати на цькування

Молодші школярі мають неодмінно звертатися по допомогу до дорослих — учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Як впоратися з ситуацією самостійно

1. Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
2. Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
3. Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
4. Не вступаєте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозовій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
5. Не соромтеся обговорювати такі загрозові ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.



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.



Що можуть зробити вчителі

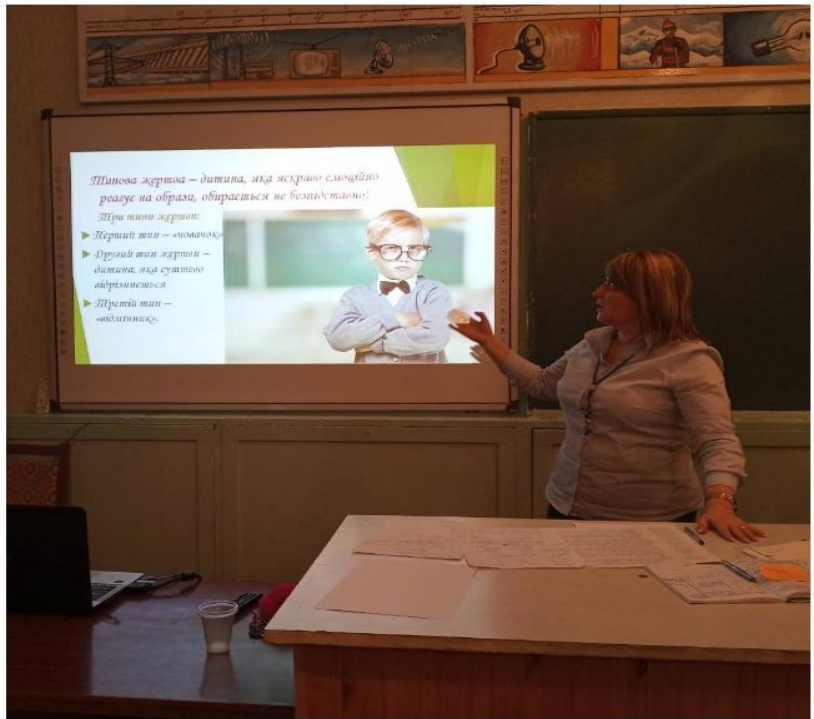
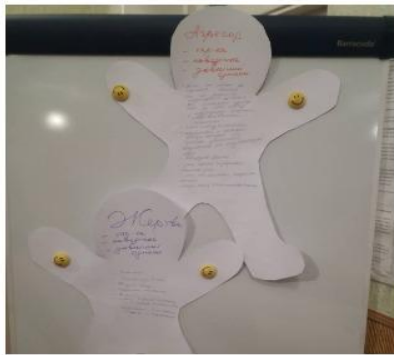
1. У школі вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить учителям. Проте впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій. Для успішної боротьби з насильством у школі:
2. Усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у школі є неприйнятними.
3. 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.
4. 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.
5. 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.

6. 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.
7. 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.
8. Залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході.
9. 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.
10. Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.
11. Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.



Як запобігти булінгу в учнівській спільноті

- Якщо ви помітили або запідозрили булінг, повідомте адміністрацію навчального закладу.
- Не приховуйте випадки булінгу в класі заради збереження репутації школи. Доведіть до відома батьків дітей ситуацію з обох сторін конфлікту.
- Залучіть психологічну службу до розв'язання проблеми.
- Не ігноруйте прояви агресивної або провокативної поведінки учнів. негайно втручайтеся у конфлікт.
- Не підтримуйте жодну сторону учасників конфлікту.
- Ретельно аналізуйте причини виникнення булінгу. Не шукайте винного.
- Допоможіть однокласникам потурбуватися про того, кого ображають. Будьте неупередженими у своїх оцінках, діях і висловлюваннях.
- Говоріть з учасниками конфлікту наодинці. Не вимагайте від них публічних пояснень чи вибачень. Створіть умови, щоб ситуація не повторилася.
- Розкажіть дітям, що таке насилля. Можливо, булери самі потерпають від агресії батьків, старших братів або сестер і просто копіюють звичну модель поведінки.
- Створіть у класі атмосферу довірливого спілкування, шукайте спільні інтереси, об'єднуйте дітей.
- Будьте прикладом толерантного й виваженого ставлення до інших.
- Покажіть дитині, що вона не наодинці з проблемами, підтримайте її й дайте зрозуміти, що вона може розраховувати на вашу допомогу.
- Проконсультуйтеся з практичним психологом. Не залишайте справу, як є, сподіваючись, що ситуація сама зійде нанівець. Без допомоги фахівця не обійтись.



В колегіумі вже стало доброю традицією робота Школи усвідомленого батьківства.

Вислів «Діти - наше майбутнє!» не просто красивий вислів. Усі ми маємо різні погляди на життя, різні долі, різний характер, але всіх нас об'єднує єдине бажання, щоб наші діти були щасливими. Тому ми зустрілися розглянути актуальну тему - попередження насильства та жорстокості в сім'ї та дитячому колективі.

Батьки дізналися, що таке булінг, його прояви, в яких формах виявляється. У вправах опрацювали емоції дитини – жертви та булера. В групах «намалювали» їх психологічний портрет, провели інвентарізацію соціальних та особистісних факторів, що призводять до такого явища. Спільно опрацювали шляхи виходу із булінгу, де акцентували увагу на тісній співпраці батьків та педагогів. Під час рефлексії обмінялися своїми враженнями, поділилися емоціями. Прийшли до висновку, що саме «активний» діалог у спілкуванні з дитиною допоможе декодувати почуття дитини.



Однією із ефективних форм роботи, спрямованої на профілактику насильства в інтернет просторі є виховні години, години психолога з елементами тренінгу. Учні паралелі 8 – х класів спілкувалися на тему «Кібербулінг, або агресія в інтернеті». Метою було забезпечити достатнє інформування дітей стосовно проблеми кібербулінгу, зменшити рівень негативного впливу Інтернету на психологічне, емоційне і фізичне здоров'я дитини, розширити та поглибити знання про безпечний Інтернет, навчити аналізувати інформацію з Інтернет – простору, розвивати вміння спілкуватися в соціальних мережах та чатах.

Учні дослідили історію та походження терміну «кібербулінг», найпоширеніші його типи в інформаційному просторі, опрацювали правила спілкування в мережі, поради для подолання цькування.

Паралель 8 – х класів взяла участь у Всеукраїнському конкурсі «Безпечний інтернет», де учні вдало використали отримані знання та показали високі результати. Із 58 зареєстрованих учасників Дипломи I ступеня отримали 13 учнів, Дипломи II ступеня – 19, Дипломи III ступеня – 12. Вітаємо переможців!

Кібербулінг

Поради для дитини



1. Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір. Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю.

2. Будуй свою репутацію

Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки – «нетикетом» (новоутворення від англ. net – мережа і «етикет»). Хоча кібер-простір і надає додаткові можливості відчутти свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: заплямувати її легко, виправити – важко.

3. Поважай факти

Зберігати підтвердження факту нападів. Потрібно роз'яснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть

зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

Що ігнорувати

Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиняється. Досвідчені форумчани послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор». Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

Коли ігнорувати не варто

Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку міліції із роботи з неповнолітніми (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації.



Ще декілька порад на випадок, якщо вас залякують або переслідують у мережі:

- Повідомляйте про залякування в мережі, незважаючи на те, чи воно стосується вас безпосередньо. Позначайте такі випадки для розгляду командою YouTube. Блокуйте користувачів, які залякують або переслідують.
- Ніколи не відповідайте

на такі коментарі, адже це може лише погіршити ситуацію. Хоча це й складно, спробуйте ігнорувати образи.

- Зберігайте та роздрукуйте образливі повідомлення, публікації, зображення чи відео, які ви отримали чи побачили.
- Занотуйте дату та час публікації образливих повідомлень, а також будь-які дані про особу, яка їх опублікувала.
- Не передавайте відео чи повідомлення, метою яких є залякування в мережі, адже ви станете співучасником.
- Якщо вас постійно ображають, спробуйте змінити свій ідентифікатор користувача, псевдонім або профіль.

- Насамкінець, не ігноруйте випадки залякування інших осіб у мережі. Якщо ви натрапите на такий випадок, повідомте про це та запропонуйте свою допомогу – розкажіть користувачеві про CyberMentors.
- Почувайтесь безпечно в мережі, використовуючи наведені нижче поради щодо запобігання залякуванню:
- Не публікуйте в мережі особисту інформацію.
- Нікому не повідомляйте свої паролі.
- Обдумуйте свої висловлювання, перш ніж публікувати їх у мережі.
- Поважайте погляди інших користувачів. Те, що ви з кимось не погоджуєтесь, не дає вам права бути грубим або ображати інших.
- Періодично шукайте відомості про себе в Google. Ви зможете побачити в мережі інформацію про себе, яка доступна іншим, а також змінити те, що вам не сподобається.
- Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилені автоматизми кібер-булінгу, особливо якщо він мотивований втечею буллерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.

Правила для свідків

Якщо ви стали очевидцем кібер-булінгу, існує три типи правильної поведінки:



1) виступити проти буллера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно),

2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібер-булінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві),

3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кібер-просторі.

Поради для батьків

- Важливо, щоб профілактичні дії з впровадження правил, або дії допомоги у випадку нападів батьки робили спокійно і впевнено, даючи дітям позитивний емоційний ресурс захищеності, підтримки. Своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами булінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей). Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого із кібербулінгом є особливо небезпечним.
- Оволодівайте новими знаннями так як дитину інструктують про правила дорожнього руху та правила користування побутовою технікою, батьки мають регулювати користування дитини новими технологіями щоб не залишати дитину наодинці з віртуальною реальністю, батьки мають самі опановувати інтернет, навчатися користуватися планшетом або смартфоном тощо.
- Будьте уважними до дитини уважно вислуховуйте дитину щодо її вражень від інтернет-середовища звертайте увагу на тривожні ознаки після користування інтернетом, які можуть вказувати на те, що дитина стала жертвою (засмучена чимось, відмовляється спілкуватися тощо)
- Підтримуйте довірливі взаємини з дитиною доступно розкажіть дитині про кібербулінг, поясніть свою мотивацію: ви піклуєтеся, а не намагаєтеся контролювати приватне життя наголосіть, що якщо дитині надходять образливі листи, есемески або виникають інші проблеми в інтернеті, вона може розраховувати на допомогу батьків не потрібно погрожувати покаранням за відвідування небажаних сайтів — ліпше пояснити загрозу, яку несуть ці сайти.
- Здійснюйте обмежений контроль. Можна відстежувати події онлайн-життя дитини через соцмережі, спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона в інтернеті. Щоб запобігти комп'ютерній залежності, регламентуйте час користування інтернетом, адже діти часто втрачають відчуття часу онлайн вагомим фактором впливу на дітей є позитивний приклад батьків: якщо вони самі просижують години за розвагами в інтернеті, забороняючи натомість дитині, вплив їхніх виховних заходів буде суттєво низький.
- Застосовуйте технічні засоби безпеки для захисту від інформаційних загроз навчіть дитину користуватися спеціальними безпечними пошуковими системами можна використовувати програми-фільтри

батьківського контролю, які відкривають доступ тільки до обмеженого переліку безпечних сайтів для дітей та блокують шкідливі сайти з недитячим контентом (такі фільтри можна встановити в операційній системі або в антивірусній програмі).

- Формуйте комунікативну культуру роз'ясніть дитині, яка її власна поведінка буде вважатися нормальною, а яка небезпечною чи безвідповідальною зауважте, що спілкування в інтернеті, як і в реальному житті, має бути відповідальним: воно може мати певні наслідки і для самої дитини, і для людей, з якими вона спілкується в інтернеті не варто створювати вигадані образи, негативно реагувати на кожне повідомлення провокативного характеру

Якщо дитина — кібербулер

У такому разі потрібно заспокоїтися і перевірити інформацію, можливо, проконтролювати комунікації дитини. Діяти обережно та комплексно, обов'язково проконсультуватися з психологом та поговорити з вчителями, друзями. Причиною такої поведінки можуть бути психологічні проблеми. Не варто звинувачувати школу або батьків жертви у роздмухуванні ситуації та применшувати значущість проблеми. Ніхто з батьків не хоче, аби їхні діти опинилися в ситуації кібербулінгу — ні в статусі жертви, ні в статусі булера. Батьки, пам'ятайте, що це ваша дитина, і вона потребує вашого розуміння та захисту, не зважаючи ні на що.



Вчителям та батькам

Доведіть до дітей, що анонімна свобода в інтернеті умовна. Адже коли дії в інтернеті спричиняють реальну шкоду або кримінальну відповідальність, правоохоронні органи можуть довідатись інформацію з профілів, встановити координати комп'ютерів, з яких людина відправляла повідомлення тощо. Якщо кібербулінг має ознаки шахрайства, погроз, вимагання, відверто сексуальний характер, слід звернутися до правоохоронних органів.

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.

З метою попередження насильства та протидії булінгу в шкільному середовищі, педагогам, і в першу чергу класним керівникам необхідно стежити за груповою динамікою класу, щоб вчасно виявляти випадки булінгу та реагувати на них. Налагодження довірливих стосунків з дитиною сприятиме можливості заохочувати її розповідати про свої проблеми класному керівнику, практичному психологу або соціальному педагогу, а також своїм батькам. Важливо, щоб розмова була спокійною і виваженою, що дозволить знизити рівень тривожності та агресивності у дітей та дорослих.