



Як
батькам
і школі
запобігти
булінгу

До чого призводить булінг

Булінг негативно впливає на всіх учасників – жертв, агресорів, спостерігачів. На місці жертви може в будь-який момент опинитися будь-яка дитина. Булінг відбувається в присутності інших дітей і впливає на них вкрай негативно.

Всі спостерігачі, навіть якщо вони не втручаються і не реагують, відчувають великий психологічний тиск. Страждання жертв повторюються знову і знову, і у спостерігачів поступово притуплюється почуття жалю. Згодом це змінює шкільні стосунки і норми поведінки, робить дітей цинічними і безжальними щодо жертв булінгу і інших людей.

Булінг можна порівняти із соціально-заразною хворобою з тяжкими наслідками, тому за перших його ознак слід вдатися до запобіжних заходів.



Як запобігти булінгу

Швидка реакція на булінг батьків і вчителів повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля є неприйнятним. Щойно ви побачили або дізналися про булінг:

- Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.
- Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми. Краще вести розмову наодинці або в малих групах.
- Уникайте слів «жертва» чи «агресор» — це призводить до стигматизації.
- Не намагайтеся ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви фіксуєте поведінку жертви.
- Пояснюйте, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.
- Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.
- Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як йому протистояти.
- Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтесь до них. Знайте їхніх друзів, цікавтеся школою, розумійте їхні проблеми.
- Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям здружитися і попередити схильність до булінгу.
- Покажіть приклад ставлення до інших — із добротою та повагою.

Ситуація в Україні

24%

українських школярів вважають себе жертвами булінгу.

40%

жертв ні з ким не діляться проблемою. Навіть з батьками. Не відвертайтеся від своєї дитини!

Більшість дітей булять за те, що вони виглядають, говорять, думають не так, як їхнє оточення.

67%

дітей стикалися з булінгом за останні 2-3 місяці.

44%

жертв булінгу ігнорували проблему, оскільки боялися за себе.

Сором'язливі та інтровертні діти стають жертвами булінгу вдвічі частіше за інших.

Дізнайся більше про булінг на stopbullying.com.ua