

Як відрізнити булінг від конфлікту?

Конфлікт — це ситуація, у якій обидві сторони перебувають у рівних умовах. Булінг — це систематичні образи, залякування або агресія, де одна сторона має перевагу й діє свідомо.

Ознаки булінгу:

- повторюваність і систематичність;
- свідомий намір нашкодити;
- різниця в силі між сторонами (фізична або психологічна);
- наявність ролей: кривдник, постраждалий, свідки.

Як розпізнати булінг, якщо дитина про нього не розповідає?

Діти не завжди діляться проблемами через страх, сором або переконання, що їм не повірять.

Будьте уважні, коли дитина:

- не хоче йти до школи, вигадує причини залишитися вдома;
- уникає однолітків, більше часу проводить наодинці;
- приходиться із синцями, зламаними речами й не пояснює, що сталося;
- стає тривожною, часто плаче або дратується;
- нервує, коли надходять повідомлення на телефон;
- каже про себе щось образливе: «Я нікому не потрібна», «Усі кращі за мене»;
- раптово втрачає інтерес до навчання чи улюблених занять;
- скаржиться на болі, хоча немає для них видимої причини.

Як допомогти дитині у випадку булінгу?

Ваше головне завдання — бути поруч і показати, що ви на боці дитини. Спокійно вислухайте, не перебиваючи, подякуйте за довіру і запевніть, що ви разом упораетесь. Скажіть: «Я дуже ціную, що ти мені розповів(-ла)», «Це не твоя вина», «Разом ми подумаємо, що робити далі».

Щодня підтримуйте дитину: розмовляйте, обіймайте, зміцнюйте її впевненість. Не знецінюйте й не критикуйте, уникайте фраз на кшталт «не звертай уваги» або «дай здачі» — вони залишають дитину сам на сам зі страхом. Сплануйте разом подальші дії, бо це повертає дитині відчуття контролю.

Зверніться до класного керівника, шкільного психолога або адміністрації школи для детального з'ясування ситуації.

Ваша дитина — кривдник? Що робити?

Це складна ситуація, але важливо зберегти спокій і розібратися разом із дитиною:

- спокійно поговоріть і вислухайте;
- спробуйте зрозуміти причини поведінки;
- поясніть наслідки булінгу для інших;
- запропонуйте дитині вибачитися й допоможіть виправити ситуацію;

- обговоріть наслідки такої поведінки, запропонуйте участь у спільних позитивних активностях.

Для булінгу немає виправдання, але дуже важливо зрозуміти, чому дитина вирішила діяти саме так. Можливо, вона також когось боїться або сприймає ситуацію, як жарт.

Якщо впоратися самостійно складно — не соромтеся звернутися до шкільних фахівців або психолога. Разом ви можете допомогти дитині змінити поведінку й не повторювати її в майбутньому.

Якою є відповідальність за булінг?

Пам'ятайте: булінг — це не просто «погана поведінка» у школі чи в інтернеті, а порушення закону. Якщо дитина або дорослий — інший учень, учитель, працівник школи чи навіть батьки — систематично принижує, ображає, залякує тощо, тобто вчиняє фізичне, психологічне, економічне або сексуальне насильство, вона/він може зазнати покарання:

- штрафом від 850 до 1700 гривень;
- або громадськими роботами — від 20 до 40 годин.

Якщо булінг скоює група дітей або це не перший випадок — покарання може бути суворішим. Якщо директор школи або адміністрація знають про булінг, але не повідомляють поліцію — вони також несуть відповідальність.

Ви вже зробили важливий крок — дізналися більше, щоб захистити свою дитину. Уважність, спокій і готовність діяти — це найголовніше, що їй потрібно саме зараз. Не залишайте дитину наодинці з проблемою.

Потрібна допомога?

- Телефонна лінія психологічної підтримки для дітей і родин фонду «Голоси дітей»: 0 800 210 106
- Онлайн-консультації психолога (проект «ПОРУЧ») — доступно, анонімно, безкоштовно
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді: 0 800 500 225 (зі стаціонарного) або 116 111 (з мобільного)