



unicef 



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.

67%

дітей стикалися з булінгом за останні 2-3 місяці.

40%

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

44%

жертв булінгу ігнорували проблему, оскільки боялися за себе.

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

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

Дізнайся більше про булінг на **stopbullying.com.ua**