

## Що таке булінг і яким він буває?

Слово «булінг» походить від англійського bullying — бичування (переслідування). Булінг в школі — це дії або бездіяльність учасників освітнього процесу, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи, внаслідок чого може бути заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Булінг буває:

- фізичний— нанесення тілесних ушкоджень;
- економічний— навмисне пошкодження особистих речей, вимагання грошей, крадіжки;
- психологічний— образи, погрози, непристойні жарти, ігнорування, шантаж, наклеп чи маніпуляції;
- сексуальний— жарти сексуального характеру, принизливі жести та образливі чутки, зйомки у роздягальнях, сексуальні погрози;
- кібербулінг— це переслідування за допомогою електронних пристроїв, в тому числі мобільних телефонів та інтернету.

*Які ознаки булінгу і як довго він триває*

Не варто булінг плутати із конфліктом. Конфлікт — це тимчасове непорозуміння між людьми через різні погляди стосовно того чи іншого питання. Сторони конфлікту зазвичай не мають фізичної або іншої переваги один над одним на відміну від булінгу, коли кривдник обирає слабшу за себе людину.

У булінгу зазвичай є три сторони — кривдник (булер), потерпілий (жертва) і спостерігачі. Ознакою булінгу є систематичність дій, в результаті яких потерпілі відчувають приниження, страх, тривогу або соціальну ізоляцію у колективі.

Тривати булінг може тиждень чи місяць, а може й довше. Все залежить від того, як себе поведуть не тільки постраждалий чи кривдник, а і спостерігачі, які соромляться чи бояться сказати про прояви булінгу. Інколи спостерігачі не кажуть про це, бо підтримують самого булера.

*Причини, що спонукають до булінгу*

Все залежить від мети, яку кривдник переслідує. Здебільшого булер так самостверджується в колективі. Ще сьогодні подається багато негативної інформації по телевізору чи в інтернеті, агресивні комп'ютерні ігри теж можуть спонукати дитину до агресивної поведінки. Також причиною подібної поведінки може бути насильство в сім'ї. Коли батьки змушують дитину робити те, чого вона не хоче. Навіть якщо дитина стала тільки

свідком такого насильства, все одно в подальшому вона «переносить» цей негатив на інших.

### *Як розпізнати, що дитина стала об'єктом булінгу і що робити*

Зазвичай від булінгу страждають діти, які відрізняються від інших — кольором волосся, може якимись фізичними вадами. Хоча потерпілими можуть стати не тільки фізично слабші чи менш обдаровані діти. Навпаки, вони можуть гарно вчитися, бути інтелектуально розвиненими, але, наприклад, одягатися не дуже привабливо. А буває причиною булінгу стає заздрість з боку однолітків.

*Насамперед вчителі і батьки повинні звернути увагу на зміни у поведінці учня чи учениці:*

- замкнутість, поганий настрій та пригніченість;
- погіршення успішності в навчанні;
- не бажання ходити у школу або дитина ходить до школи іншим шляхом;
- нестандартні розмальовки в зошитах чи на руках дитини.

Батьки повинні любити дитину. Якщо дитина міняється — це завжди помітно. Значить, настав час поговорити з нею. Тактовно і без тиску, щоб дитина довірилася і розповіла про свої проблеми. Дитина повинна бути впевнена, що вдома її зрозуміють, завжди допоможуть, дадуть пораду, а не покарають за якісь дії.

### *Куди звертатися по допомогу*

Дитина, яку переслідують у школі, має розповісти все батькам. Також вона може звернутися по допомогу до директора школи, класного керівника чи шкільного психолога. Діти і батьки можуть звернутися до служби у справах дітей при райдержадміністрації, а також до Сватівської поліції за номером 102 або 3-19-05, а також за мобільними телефонами: 0507072778, 0681561793.

Ще в Україні існує єдиний контакт-центр юридичної допомоги, куди можна зателефонувати за номером 0 800 213 103. Центр працює цілодобово, а дзвінки безкоштовні.

Якщо дитині необхідна психологічна допомога — слід звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію» для дітей і батьків з питань захисту їхніх прав за номером 116 111 чи на національну «гарячу лінію» із попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації — 116 123 (для дзвінків з мобільного).

### *Відповідальність за булінг*

Якщо дитині виповнилося 16 років, то відповідальність за вчинення булінгу неповнолітньої чи малолітньої особи карається штрафом від 850 до 1700 гривень або громадськими роботами від 20 до 40 годин.

Знущання, вчинені повторно або групою осіб, караються штрафом від 1700 до 3400 гривень або громадськими роботами на строк від 40 до 60 годин.

Якщо дітям, які вчинили булінг, не виповнилося 16 років, то відповідатимуть їхні батьки або особи, що їх замінюють. До них застосовується покарання у вигляді штрафу від 850 до 1700 гривень або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

Є покарання за приховування фактів булінгу. Якщо керівник школи не повідомить поліцію про відомі йому випадки цькування серед учнів, його оштрафують на суму від 850 до 1700 гривень або призначать виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до 20% від заробітку.

## **Кібербулінг : яким він буває та як вберегти від інтернет-загроз свою дитину?**

Сучасні діти та підлітки більшу частину свого часу проводять у соціальних мережах. Мільйони дітей зіштовхуються з підвищеним ризиком шкоди, оскільки під час вимушеної самоізоляції у межах пандемії COVID-19 їхнє життя все більше переміщується в Інтернет. Це призвело до зростання часу, який діти проводять перед екранами гаджетів. Закриття школи та суворі карантинні заходи означають, що все більше сімей покладаються на технології та цифрові рішення, щоб діти навчалися, розважалися та підтримували зв'язок із зовнішнім світом, але ,нажаль, не всі діти мають необхідні знання, вміння та ресурси, щоб захистити себе в Інтернеті».

Через збільшення часу, який діти проводять онлайн, та послаблення контролю за цим вони можуть зіштовхнутися з потенційно шкідливим та насильницьким контентом, а також піддаватися більшому ризику - кібербулінгу.

Отже, з розвитком новітніх технологій у сучасному світі з'явився такий вид цькування як кібербулінг. Яким він буває, як вберегти від інтернет-загроз свою дитину та що загрожує самим булерам.

Кібербулінг – це один із різновидів булінгу (цькування). Це така форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж. Діти створюють веб-сторінки та сайти, де можуть вільно спілкуватися, коментувати, ображаючи інших, поширювати плітки, фотографії особистого характеру та іншу інформацію; також кривдники відсилають електронні листи та повідомлення своїм жертвам, у яких їх всіляко принижують. У такому просторі не існує жодних захисних для жертви бар'єрів — ані часових, ані просторових, тому швидко, лише натисканням кнопки, образлива інформація поширюється серед тисяч людей. Дослідники встановили, що кожна сімнадцята дитина у віці 10–17 років зазнає знущань через Інтернет, причому близько однієї третини з цього числа вважають такі інциденти надзвичайно образливими та принизливими.

Для кібербулінгу характерні такі види насильства: психологічне, економічне та сексуальне. До цькування відноситься усе, що ображає та принижує дитину, шкодить її фізичному чи психологічному здоров'ю.

*Різновиди кібербулінгу:*

- Використання особистої інформації
- Анонімні погрози
- Телефонні дзвінки з мовчанням
- Переслідування
- Тролінг

- Хепі-слепінг (насильство заради розваги)
- Сексуальні посягання

Усі ці дії є протиправними і тягнуть за собою адміністративну відповідальність – штрафи, громадські та виправні роботи. Притягнути кривдника до відповідальності допоможе фіксація булінгу та збір доказів. Зберігайте скріншоти, відео, записуйте розмови.

Батьки не відразу можуть зрозуміти, що безпека їхньої дитини під загрозою. Якщо у вашої дитини різко змінилася поведінка, настрої, вона стала гірше навчатися, страждає від безсоння та погіршення здоров'я, вчиняла спроби суїциду – усе це може бути наслідком цькування.

*Аби захистити дитину від кібербулінгу, батькам необхідно розбиратися у сучасних технологіях та способах спілкування в соціальних мережах, а саме:*

- контролюйте користування інтернетом та гаджетами
- будьте уважні до своїх дітей, спілкуйтеся з ними та цікавтеся їх життям
- навчіть критично ставитися до інформації в інтернеті
- станьте прикладом

А найважливіше – дитина має відчувати від батьків любов та підтримку у будь-якій ситуації.

*Що ж робити, якщо дитина вже зіштовхнулася з кібербулінгом?*

Пам'ятайте: якщо ваша дитина постраждала від цькування, її шантажують, обіцяють всім розіслати її особисті фотографії або погрожують – ніколи не звинувачуйте і не сваріть дитину. Не залякуйте дітей різноманітними фразами. Не допускайте засудження.

Важливо пам'ятати: винна не жертва – винен той, хто скористався її довірою. Аби зняти напруження й страх дитини, в залежності від її віку, варто доступно пояснити, чому виникає кібербулінг і чому саме вона стала жертвою.

Не потрібно забувати, що ваша дитина може бути не лише жертвою, але й агресором. Обов'язково розглядайте кожну ситуацію з двох сторін. Адже навіть добра і тиха дитина може одного разу виявитися на стороні тих, хто знущається над іншими. Причин тому може бути багато: від невпевненості в собі та самоствердження за рахунок приниження інших до бажання виділитися або «здаватися крутим». Майже всі батьки дітей-агресорів стверджують, що їх дитина ніколи б так не вчинила.

Донесіть до дитини, що не можна ображати інших людей, обговорювати і критикувати їх зовнішність, колір шкіри, вагу, релігію, родину або стосунки. Не можна писати образливі речі, бажати поганого, знущатися, сміятися над кимось. Поясніть, що не можна писати погані речі і принижувати навіть незнайому людину. Навіть якщо вона ніколи не побачить тебе у реальності. Поговоріть про почуття і про те, як така поведінка може глибоко поранити іншу людину.

Пам'ятайте, що навіть у цьому випадку дитину краще не сварити.

Переконайтеся, що ваша дитина знає, що така поведінка неприпустима і чому.

Спробуйте зрозуміти причини, чому ваша дитина поводитьсь таким чином, і шукайте шляхи вирішення проблем.

Якщо ви особисто не зіштовхувалися із проблемою кібербулінгу, це не свідчить про її відсутність в ситуації з вашою дитиною (особливо підлітка). Варто бути готовим — адже найближчим часом ця проблема може гостро постати при подальшому впровадженні Інтернет-технологій у життя. Знищити цілком кібербулінг, як і традиційний дитячий булінг в його мінімальній формі, практично неможливо, але це не означає, що дорослі можуть ігнорувати це явище.

Безперечно, сьогодні, в цифрову епоху, бути батьками складніше, ніж будь-коли раніше. Це пов'язано з тим, що ми, батьки, не маємо такого досвіду користування Інтернетом та цифровими пристроями, як наші діти. Ми ще з того покоління, коли листи писали на папері, а не у всіляких месенджерах, шукали інформацію в друкованих енциклопедіях, а не кричали у відповідь: «Зараз зауглю!». Сьогодні Інтернет надає нам та нашим дітям величезні можливості для розвитку та вдосконалення, спілкування та освіти. І наше завдання, як батьків, зробити використання цього ресурсу якомога безпечнішим та кориснішим для наших дітей.

Якщо ж діти потрапили у складну ситуацію й самотійно не можуть знайти вихід, повідомляємо, що діє національна дитяча «гаряча» лінія, у будні, з 12.00 по 16.00 за номером 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних та мобільних) та 116 111 (безкоштовно з мобільних). Також цілодобово функціонує єдиний телефонний номер системи безоплатної правової допомоги – 0800213103. Дзвінки зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України безкоштовні.

Під час пандемії COVID-19 життя мільйонів дітей тимчасово обмежується лише їхніми домівками та гаджетами. Ми повинні допомогти їм зорієнтуватися в цій новій реальності!