**Методичні рекомендації «Профілактика булінгу як соціального явища у шкільному середовище».**

**Оформіть в класі інформаційний куточок для учнів**

**Пропагування позитивних взаємовідносин є головним способом запобігання булінгу і створення безпечної і приязної атмосфери у школі.**

**Закон передбачає штрафи за цькування в школі**

[Закон *№8584 про відповідальність за булінг*](https://www.rbc.ua/rus/news/rada-odobrila-zakon-otvetstvennosti-bulling-1545145947.html)

Президент Петро Порошенко підписав закон, яким вводяться штрафи за так званий булінг-цькування у школі. Відповідна інформація розміщена на [офіційному сайті Верховної Ради](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=64402).

Документом зокрема визначається саме поняття "булінг"- це діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному та сексуальному насильстві проти неповнолітньої особи.

За скоєне правопорушення батькам винних, відповідно до ст. 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення, доведеться сплатити від 850 до 1700 грн (50-100 неоподаткованих мінімумів доходів громадян), а якщо скоєне вдруге або ж групою осіб – штраф сягатиме до 3400 грн (100-200 неоподаткованих мінімумів), або ж від 40 до 60 годин виправних робіт.

 Якщо правопорушення вчинене малолітніми або неповнолітніми особами віком від 14 до 16 років, їхніх батьків або опікунів каратимуть штрафом до 1700 грн або громадськими роботами на строк до 40 годин. Під санкції підпадають і керівників шкіл, які не повідомлятимуть про випадки булінгу до поліції. Соціологи кажуть, що до 40% українських підлітків потерпає від насильства у школах.

***Ситуація в Україні***

80% дітей в тій чи іншій формі стають учасниками боулінгу(жертви, булери, сторонні спостерігачі

 67 % дітей стикалися з випадками булінгу

24 % українських школярів вважають себе жертвами булінгу.

8% дітей регулярно потерпають від насильства у навчальному закладі

**«СТОП - Булінг»**

***Булінг*** (bullying від анг. Bully – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) - це форма психічного насильства у вигляді тиску, дискримінації, цькування, бойкоту,

дезінформації. Псування особистих речей, фізичні розправи. Це тривалий систематичний процес свідомого жорстокого ставлення з боку дитини

або групи до іншої дитини або інших дітей,

які не здатні себе захистити в цій ситуації.

***Форми шкільного булінгу:***

1. ***Фізичний булінг*** - умисні поштовхи, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень, різного виду знущання, образливі жести або дії, пошкодження особистісних речей, інші дії з майном (крадіжка, грабіж, ховання речей жертви), фізичні приниження тощо.
2. ***Психологічний булінг*** - насильство, пов’язане з дією на психіку, що завдає дитині психологічного травмування шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість жертви.

До цієї форми належать:

-***вербальний булінг***: образливе ім’я, з яким постійно звертаються до учня, обзивання, поширення образливих чуток, словесне приниження, бойкот й ігнорування, залякування, використання агресивних жестів та інтонацій голосу для примушування жертви здійснювати певні дії, систематичні кепкування з будь-якого приводу, задиркуватість, ігнорування або ізоляція (коли якась дитина навмисно ізолюється, виганяється або ігнорується частиною учнів або всім класом), психологічне приниження, погрожування тощо;

-***вимагання*** (грошей, коштовних або інших речей, їжі, примус що-небудь украсти).



***Кібербулінг*** – це новітня форма агресії, спосіб знущання з використанням електронних засобів комунікації, зокрема приниження й цькування за допомогою мобільних телефонів, гаджетів, інтернету (пересилання неоднозначних зображень і фотографій, обзивання, поширення чуток, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу Інтернет, цькування через соціальні мережі тощо.

***Тролінг*** (trolling – ловля риби на блешню) – розміщення в Інтернеті (на форумах, у блогах тощо) провокаційних повідомлень із метою викликати флейм, тобто конфлікти між учасниками, взаємні образи.

 ***Флеймінг***. Улюблений метод «тролів» (провокаторів) у мережі – флеймінг-обмін короткими гнівними й запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Найчастіше розгортається на чатах, форумах,інколи перетворюється затяжну війну. На перший погляд, флеймінг-це боротьба між рівними, але в певних умовах вона може перетворитися на нерівноправний психологічний терор. Неочікуваний випад може привести жертву до сильних емоційних переживань.

***Хепіслепінг*.** Відеоролики із записами реальних сцен насильства. Ці ролики розміщують в Інтернеті, де їх можуть переглядати тисячі людей, без згоди жертви.

***Обмовлення або зведення наклепів***-розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп’ютерних технологій. Це може бути і текстові повідомлення, і фото, і пісні, які змальовують жертву у шкідливій манері. Обираються мішені для тренування власної злоби, зливання роздратування, переносу агресії тощо.

***Переслідування.***Кіберпереслідування відбувається за допомогою мобільного зв’язку або електронною поштою. Хулігани можуть довгий час переслідувати свою жертву, завдаючи брудних образ принизливого характеру або шантажуючи будь-якими таємними фактами.

***Анонімні погрози***. Кіберхулігани анонімно посилають листи на адресу електронної пошти своєї жертв з повідомленнями загрозливого змісту. Іноді ці загрози мають образливий характер із вульгарними висловами й ненормативною лексикою.

**Причини булінгу**

****

* заздрість;
* помста;
* відчуття неприязні до жертви;
* агресивність;
* відсутність предметного дозвілля;
* прагнення домінувати, підкорювати собі всіх;
* боротьба за лідерство, потреба в підпорядкуванні лідерові або нейтралізації суперника;
* зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів;
* бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження тощо.

**Інформація для школярів**

**Якщо ви потрапили в ситуацію булінгу:**

**-**визнайте, що ви берете участь, спостерігаєте або потерпаєте від насилля; коли ми називаємо явище, отримаємо змогу про нього думати, як про щось конкретнее;

**-**прислухайтесь до своїх почуттів: вам страшно, соромно, ви обурені, гніваєтеся, відчуваєте безпорадність, розгублені, тощо.

 **Це допоможе заспокоїтися і вирішити, що робити далі.**

**-**пригадайте, що ситуація приниження та насильства не є прийнятною; жодна людина не має право принижувати чи завдавати болю іншим.

**Ви не повинні це терпіти.**

**-**подумайте, з ким ви можете про це говорити; друзі, батьки, шкільні вчителі, психологи, соціальні педагоги, лікарі.

 **В ситуації булінгу завжди потрібна допомога.**

**-**почніть вивчати цю тему; є достатньо [сайтів](http://www.stopbullying.com.ua/) з чіткими рекомендаціями, як вчиняти в ситуації боулінгу;

-продумайте стратегію дій саме для вашої ситуації та почніть поступово її втілювати.

 **Головне, заручитися підтримкою та рухатися вперед.**

***Ми готові Вас вислухати, підтримати, допомогти.***

**Інформація для батьків та вчителів щодо профілактики булінгу в учнівському середовищі.**

 Діти, які стали жертвами булінгу, соромляться про це говорити і часто звинувачують самих себе. Вони почуваються безпорадними та вважають, що з ними щось не так.

Придивіться до поведінки та настрою дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

1.Заспокойтесь і лише після цього починайте розмову з дитиною. Дайте зрозуміти, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати і захистити.

 2. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її в тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.

 3.Пам’ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, в цей момент вона вразлива. Будьте терплячими і делікатними.

 4.Спробуйте з’ясувати все, проте не допитуйтесь, не повторюйте одні і ті ж запитання по кілька разів.

 5. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час поряд з дорослими, не залишатися після уроків тощо).

 6. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоби повідомити про агресивну поведінку щодо когось вчителю або друзям. Поясніть різницю між «пліткуванням» та «піклуванням» про своє життя чи життя друга/однокласника.

 7.Розпитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині. Запропонуйте свій варіант. Пам’ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків.

 8.Спільно з дитиною шукайте способи реагування на булінг. Обговоріть, до кого дитина може звертатися по допомогу в школі: психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.

 Важливо усвідомити, чому саме ця дитина потрапила в ситуацію булінгу. Рекомендуємо звернутися з цим питанням до дитячого психолога. Підтримайте дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками. Поясніть дитині, що зміни відбуватимуться поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

**Інформація для вчителя.**

**Пропонуємо перелік заходів, які повинен вжити педагог, щоб уникнути ситуації появи аутсайдера в дитячому колективі:**

1. З самого першого дня роботи з класом слід припиняти глузування над невдачами ровесників. Всі ми можемо помилятися, і кожен з нас має право на помилку;

2. Слід уникати висміювання, перехвалювання, наклеювання ярликів та зайвого порівняння дітей, не допускати віддавання переваги деяким учням, не підтримувати глузувань, насмішок на адресу певних осіб, суворо припиняти їх, розбір помилок необхідно робити не називаючи прізвищ або індивідуально;

3. Підтримувати дітей, що стали жертвами;

4. Якщо репутація дитини якимось чином зіпсована, необхідно дати їй можливість показати себе у вигідному світі, підтримати її досягнення;

5. Треба заохочувати дитину приймати участь у загальних заходах;

6. Непопулярних дітей дуже травмує ситуація, коли при розподілі на пари їх ніхто не обирає; якщо команда програє також можуть звинуватити цю дитину; треба продумувати вибір командних ігор та заходів;

7. Планомірно працювати з родинами, обов'язково цікавитися у батьків про проблеми дитини (заїкання, енурез, інші хвороби);

8. Підтримувати в учнів адекватну самооцінку;

9. Контролювати ситуації виникнення цькування та невідкладно реагувати на них;

10. У разі виявлення булінгу - невідкладно поговорити з переслідувачами та з'ясувати, чому вони пристають до жертви, звернути увагу на почуття жертви;

11. Вчити учнів бути толерантними, емпатійними до однокласників, вміти допомагати та підтримувати один одного у скрутних ситуаціях, вміти регулювати власну поведінку, не піддаватися на провокацію, вміти сказати «ні», не терпіти знущань, не соромитись привернути увагу до себе та своїх проблем, звертатись по допомогу до дорослих;

12. Акцентувати увагу учнів на дотриманні правил поведінки у школі.



Рекомендації класному керівникові у випадку, якщо цькування в класі вже почалося

 Важливо оголосити дітям, як ви до цього ставитесь. Говоріть не про жертву, а про кривдників, фокусуйте на їх неприпустимих якостях. Зазначне, що ви будете дуже засмучені, якщо дізнаєтесь, що у вашому класі є діти, яким приємно когось ображати і мучити. Твердо наголошуйте, що така поведінка неприпустима, і ви у своєму класі цього терпіти не маєте наміру. Зазвичай цього буває достатньо, щоб кривдники принишкли (вони часто боязливі). На тлі затишшя можна вживати заходи щодо підвищення статусу дитини - жертви й знайти для цього комфортне місце в класному колективі.

 Поговоріть з дитиною яка постраждала та виступає в ролі жертви. Поясніть їй, що ви не зможете захищати її, якщо не будете твердо впевнені, що саме вона не правокує булерів. Скажіть, що вам дуже важливо бути справедливим учителем і нікого не

карати марно;візміть із дитини слово, що вона не буде вдаватися до помсти, навіть якщо її дражнять.

 Підкажіть дитині, як краще поводитися, щоб булери швидше припинили третирування. Кривдники отримують задоволення не від самого процесу

виголошення образливих слів, а від ефекту, якого досягають. Коли жертва плаче, сердиться, намагається заперечувати, тікає, вони відчувають свою владу над нею. Якщо ж колишня жертва відповідає сама весело й технічно, її перестають цькувати.

 Поведінка дорослих (учителів, психологів, соціальних педагогогів, батьків) у спілкуванні з жертвами третирування має відповідати певним вимогім, оскільки від їхнього ставлення до проблеми та вміння контактувати з дитиною залежить вирішення

ситуації.

