

A group of wooden figures, resembling stylized people, are standing on a dark, gravelly surface. One figure is isolated on the right, while a cluster of others is on the left. The figures are light-colored wood with spherical heads and conical bodies.

ЯК ДІЯТИ БАТЬКАМ У
ВИПАДКУ БУЛІНГУ?

ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ

запитай дитину

ПРО БУЛІНГ

Батьки

МАЮТЬ ПРАВО:

отримувати інформацію щодо надання соціальних і психолого-педагогічних послуг особам, які постраждали від булінгу (цькування), стали його свідками або вчинили булінг (цькування);
вимагати повного та неупередженого розслідування випадків булінгу (цькування) стосовно дитини або будь-якого іншого учасника освітнього процесу;



ПОДАЮТЬ:

керівництву або засновнику закладу освіти заяву про випадки булінгу (цькування) стосовно дитини або будь-якого іншого учасника освітнього процесу

у проведенні розслідування щодо випадків булінгу (цькування).
Рішення та рекомендації комісії з розгляду випадків булінгу (цькування) в закладі освіти.

СТРІЯЮТЬ І ВИКОНУЮТЬ



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ



Як розпізнати, що дитина страждає від булінгу у школі?

- 1 Дитина завжди виглядає сумною, депресивною, постійно має поганий настрій
- 2 Шкільні оцінки дитини почали знижуватись
- 3 Школа та шкільне життя не приносять дитині задоволення, як раніше
- 4 Дитина часто пропускає школу, просить "залишитися вдома"
- 5 Дитина повертається додому з незрозумілими гулями, синцями, порізами
- 6 Дитина проводить багато часу наодинці (як вдома, так і в школі)
- 7 У дитини занижена самооцінка, погане самопочуття, головний біль, нудота
- 8 У дитини виникли проблеми зі сном, засинанням, часто сняться кошмари
- 9 Дитина шукає та обирає альтернативні маршрути до школи, навіть якщо вони не є зручними
- 10 У дитини часта зміна апетиту або навпаки постійне бажання їсти

Як вчасно виявити суїцидальну поведінку у дітей?

-  Відкрите висловлення бажання накласти на себе руки (друзям, знайомим, близьким)
-  Натяжки на скоєння суїциду (прилюдна демонстрація петлі з ременя, мотузки, леза, імітація самогубства)
-  Активна попередня підготовка, пошук засобів створення відповідних умов (накопичення отруйних засобів і лікарських препаратів)
-  Вислови: "Мені все набридло!", "Навіщо мені жити?", "Який сенс у тому, що я живу?", "Я відчуваю, що скоро помру!"
-  Підвищений інтерес до питань смерті, загробного життя, похоронних ритуалів
-  Раптове настання спокою, смиренність після стресу, приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати
-  Тривалий час внутрішньої зосередженості, раніше не характерний для дитини, відсутність бажання спілкуватись з друзями, родичами, гратися, вести активний спосіб життя

БАТЬКИ! ГОЛОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ ВАШОЇ ДИТИНИ - ЦЕ ВИ!



Шановні батьки! Зверніть увагу на сторінки ваших дітей у соціальних мережах "ВКОНТАКТІ", "ОДНОКЛАСНИКИ", "FACEBOOK", "INSTAGRAM", "ТІКТОК" **ПЕРЕВІРТЕ**

чи підписані вони на "ГРУПИ СМЕРТІ":

- СИНІЙ КИТ;
- МОРЕ КИТІВ;
- МЕРТВІ ДУШІ;
- ТИХИЙ ДОН;
- Я В ГРІ;
- F 57
- МОРЕ ДЕЛЬФІНІВ;
- БІЖИ АБО ПОМРИ;
- 150 ЗІРОК;
- РОЗБУДИ МЕНЕ В 4.20
- D 28
- F 33

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ, ЯКІ ЗАПИСИ ЗНАХОДЯТЬСЯ НА СТОРІНКАХ ВАШИХ ДІТЕЙ

Якщо ви помітили одну із ознак суїцидальної поведінки у дитини, зверніться за консультацією та дізнавайтесь, як допомогти

Національна дитяча "гаряча" лінія
0800 500 225 (зі стаціонарних)
116 111 (з мобільних)

З ІНІЦІАТИВИ СЕКРЕТАРЯ СЕЛИДІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ СУКОВА Р.М.

Наслідки булінгу.

В першу чергу треба розуміти, що жодне насилля вчинене стосовно дитини не проходить безслідно. Наслідки булінгу можуть бути різні. Найчастіше — це замкнутість, психологам доводиться працювати з підлітками, які абсолютно не вміють спілкуватися з навколишнім світом. Доводиться пояснювати, що світ не такий страшний, яким був до цього. Це може тривати доволі довгий час. У таких дітей руйнується віра у соціум, вони насторожені, тривожні. Але найстрашніше те, що булінг може стати причиною суїцидальних думок та намірів. В тому випадку коли дитина не має з ким порадитись та отримати підтримку, самотійно знайти вихід з ситуації що склалась. Тому, перш за все, батьки та педагогічні працівники мають підтримати дитину. Часто вони думають, що це само собою минеться, але це не так.

Які ознаки в поведінці людини мають насторожити?



- ! поява тривожності, дратівливості, прояви конфліктної поведінки;
- ! відстороненість, уникнення контактів з друзями та родиною;
- ! перепади настрою;
- ! поява ризикової поведінки;
- ! зміни сну, брак енергії;
- ! відмова від їжі або переїдання;
- ! негативні репліки про себе;
- ! репліки про неможливість виходу зі складної ситуації;
- ! труднощі у подоланні щоденних проблем;
- ! втрата інтересу до власної зовнішності
- ! удавана веселість.

ЯКЩО ВАША ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

1

Зверніться із заявою про випадки булінгу (цькування) щодо вашої дитини до керівника закладу освіти;

2

Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (вчителі, керівництво школи, психолог, старші учні, батьки інших дітей, охорона);

3

Якщо вирішити ситуацію з булінгом на рівні школи не вдається - зверніться в поліцію.

ДЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ?

Якщо Вам необхідна правова допомога (юридична консультація, складання заяви, інших документів) – зверніться до Єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги за номером **0 800 213 103***.

ВАЖЛИВО: діти мають право безоплатно отримати послуги адвоката (складання заяв, представництво в суді)

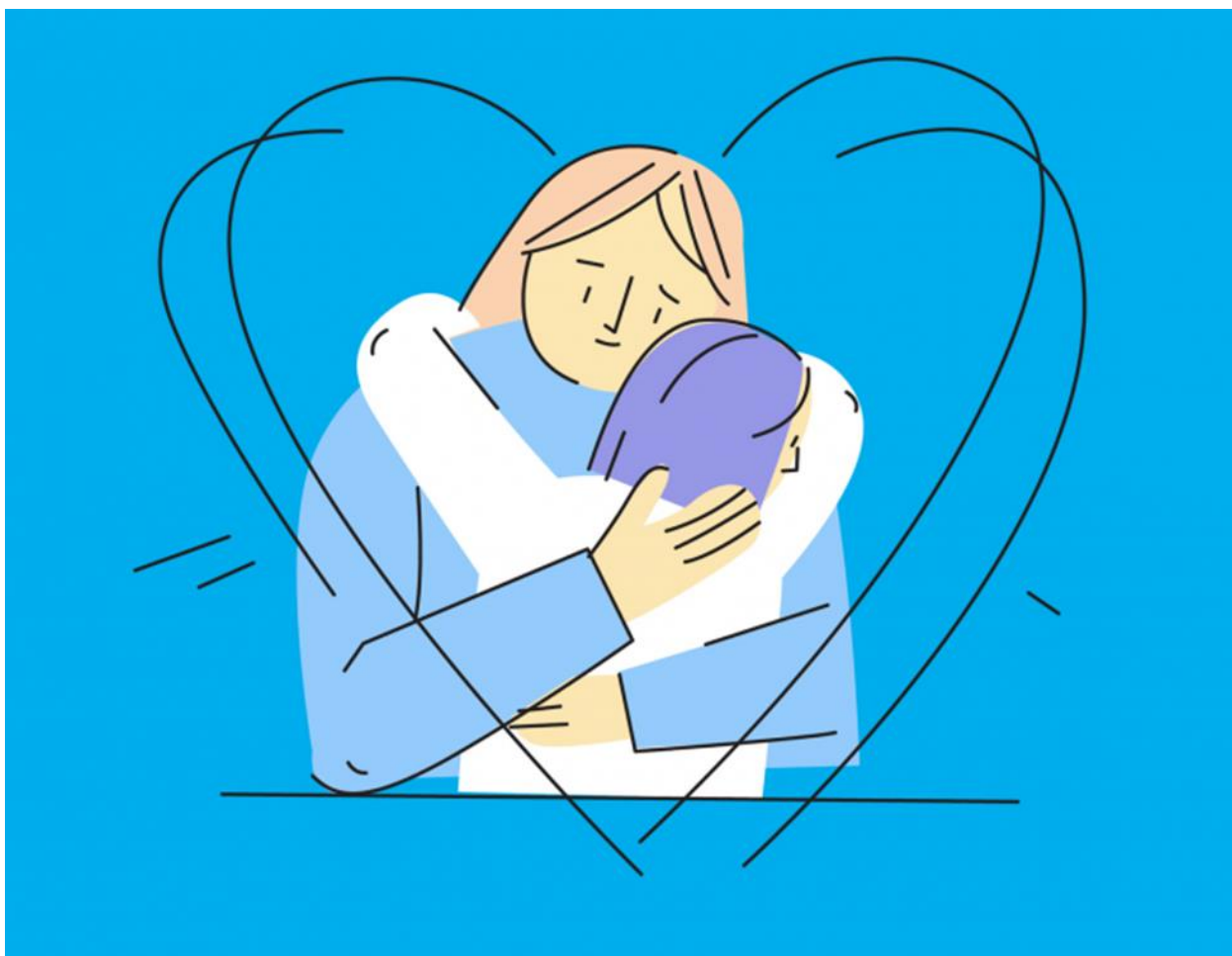
Якщо дитині необхідна психологічна допомога – зверніться на Національну дитячу «гарячу лінію» для дітей та батьків з питань захисту прав дітей за номером **116-111**.

*цілодобово та безкоштовно в межах України

Як почати говорити з дитиною про булінг.

Якщо дитина повідомляє вам про те, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть дитину за те, що вона набралася сміливості і розповіла вам про це, і зберіть інформацію (при цьому не варто сердитися і звинувачувати саму дитину). Підкресліть різницю між доносом, з метою просто доставити комусь неприємність, і відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти.

Одним зі способів почати говорити з дитиною про булінг є спільний сімейний перегляд фільмів відповідної тематики, своєрідна фільмотерапія.



Як батьки можуть допомогти дітям?!

1. Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на комфорті та підтримці, не показуючи, наскільки ви засмучені. Діти часто не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчують себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що батьки будуть дуже перейматись і хвилюватись.



2. Іноді діти бояться, що, якщо розбишака дізнається, що вони комусь усе розповіли, то буде ще гірше. Інші побоюються, що їхні батьки не повірять їм чи не робитимуть жодних дій у цьому напрямі. Або ж діти хвилюються, що батьки змусять їх дати відсіч бешкетнику, якого вони бояться. Хваліть дитину за те, що вона набралася сміливості порозмовляти про це. Переконайте її, що вона не самотня - багато людей отримують свою порцію знущань у певний момент. Підкресліть, що погано робить бешкетник, а не сама дитина. Переконайте сина чи доньку в тому, що ви придумаєте, як правильно вчинити в цій ситуації, разом врахуєте всі тонкощі.

3. Іноді старший брат, сестра або друг можуть допомогти впоратися із ситуацією. Вашій дитині може бути корисно почути, як її старшу сестру, яку вона обожнює, дражнили через її зубні брекети і як вона впоралася з цим. Старший брат або друг може також дати деяке уявлення про те, що відбувається у школі або там, де трапляються знущання, і допоможе придумати краще рішення.



4. Сприймайте серйозно побоювання дитини, що знущання будуть ще гіршими, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них. В першу чергу варто зв'язатися з класним керівником та шкільним психологом. Іноді корисно звернутися до батьків агресора. В інших випадках якщо ви вже випробували ці методи і все ще хочете порозмовляти з батьками дитини-булера, краще зробити це в офіційних умовах, наприклад, у присутності адміністрації школи.

5. У нашій країні є закони і правила, що захищають від знущань насильства. Кривдники або їхні батьки несуть відповідальність за скоєні порушення. У деяких випадках, якщо у вас є серйозні побоювання із приводу безпеки вашої дитини, вам буде потрібно звернутись до органів поліції



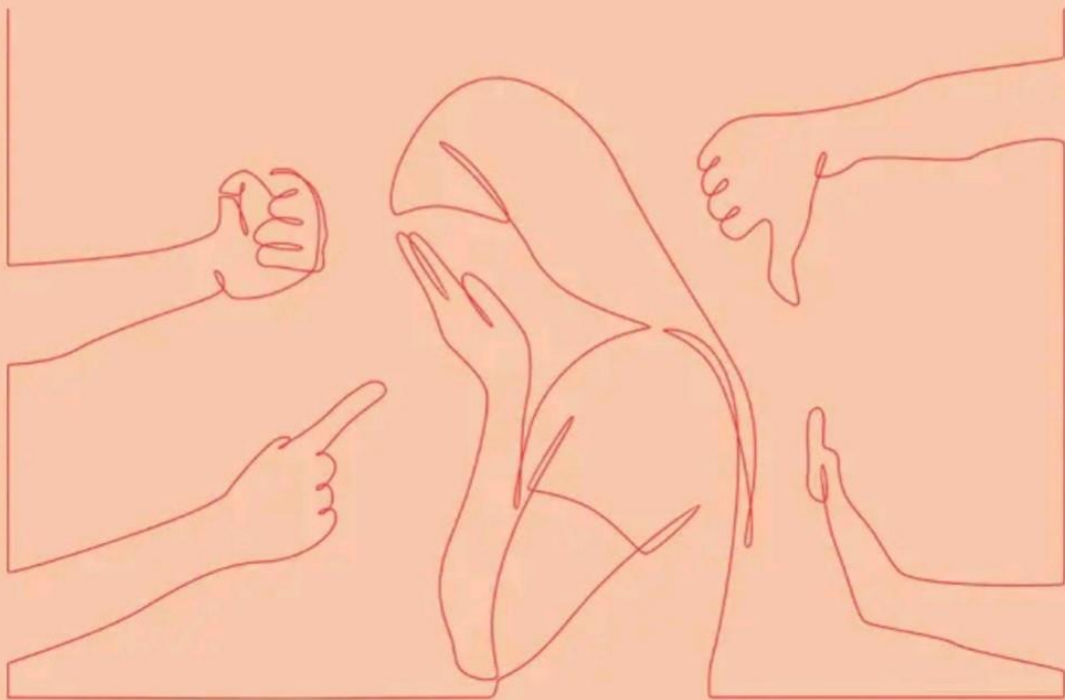
6. Удома ви можете знизити негативний вплив знущань. Навчайте дітей спілкуватися з такими друзями, які допомагають розвивати їх впевненість у собі. Допоможіть їм знайомитися з іншими дітьми, відвідуючи різні гуртки чи спортивні секції. І знайдіть такі заняття для дітей, які допоможуть їм почуватись упевненими й сильними. Можливо, це буде секція самооборони, карате або тренажерний зал.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВАШУ ДИТИНУ ПІДДАЮТЬ ЦЬКУВАННЮ

Розкажіть дитині, що **немає нічого поганого** у тому, **щоб повідомити про агресивну поведінку** щодо когось учителю або принаймні друзям.

Поясніть різницю між "пліткуванням" та "підкуванням" про своє життя чи життя друга/подруги.

Також **не слід** у розмові з дитиною **використовувати такі сексистські кліше**, як "хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе", "дівчинка не повинна сама захищатись" та інші. Це тільки погіршить ситуацію.



Дії батьків при вербальному булінгу:

перш за все, вчіть своїх дітей поваги. На прикладі власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожний заслуговує доброго ставлення: дякуйте вчителям, хваліть дитину

та її друзів, виявляйте добре ставлення до працівників магазинів, бібліотек, транспорту, будь-яких закладів.

Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи у разі потреби.

Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова або дії булера.

Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «відчепись», «Ти робиш мені боляче, я можу зробити тобі так само», «Я не буду терпіти знущання».



Дії батьків при фізичному булінгу:

якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову –спитайте, як справи у школі, що відбувалось під час обіду чи на перерві, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте в дитини, чи вів хто-небудь себе образливо у ставленні до неї. Намагайтеся стримувати емоції.

Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати й час інцидентів, пов'язаних зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їх дії. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб розв'язати проблему самотійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується й вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зверніться до місцевих правоохоронних органів. Існують закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні коригувальні дії.



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ ЩОБ ПОПЕРЕДИТИ КІБЕРБУЛІНГ



1. Встановіть на гаджетах дітей оновлене **програмне забезпечення** та **антивірусні програми**

2. Відкрито говоріть з дітьми про те, **як і з ким** вони спілкуються в Інтернеті

3. Спільно з дітьми **встановлюйте правила** щодо того, як, коли та де можна користуватися Інтернетом

4. Звертайте увагу на можливі **ознаки стресу** у дітей, у зв'язку з користуванням Інтернетом

5. **Будьте в курсі** політики школи щодо способів повідомлення про порушення прав дітей, а також майте доступ до номерів місцевих служб підтримки та гарячих ліній.

Щоб захистити дитину від кібербулінгу треба:

- здійснювати батьківський **контроль** (але робити це обережно з огляду на вікові особливості дітей (час від часу переглядати історію браузера);

- **застерігати** від передачі інформації у мережі. **Пояснювати**, що є речі, про які не говорять зі сторонніми: прізвище, номер телефону, адреса, місце та час роботи батьків, відвідування закладу фахової передвищої освіти та гуртків – ця і подібна інформація має бути конфіденційною;

- навчити молодь **критично** ставитися до інформації в Інтернеті. Не все, що написано в мережі – правда. Якщо є сумніви в вірогідності – **звертатися** за допомогою;

- розказувати дітям про правила поведінки в мережі. В інтернеті вони такі самі, як і в реальності, зокрема, повага до співрозмовників.

Якщо дитина потерпає від знущань кібербулера, їй буде дуже складно зізнатися у цьому батькам чи ще комусь.

На це є декілька **причин**:

- страх, що дорослі не зрозуміють сенсу проблеми;
- страх бути висміяним через буцімто незначну проблему;
- страх бути покараним чи що постраждає хтось рідний за «донос» на булера, особливо, якщо цькування зайшли далеко і дитина під контролем агресора;
- страх з'ясувати, що «сам винен» і знущання цілком справедливі.





Регіональний центр з надання
безоплатної вторинної
правової допомоги
у Херсонській області

ЯК ДІЯТИ БАТЬКАМ ДИТИНИ - ЖЕРТВИ БУЛІНГУ

(поради)

- ✓ **НАВЧИТИ ДИТИНУ НЕАГРЕСИВНО ПРОТИСТОЯТИ БУЛІНГУ**
(уникати кривдника, не реагувати на нього, переключитися на спілкування з друзями, не залишаючись на самоті, поводитися впевнено)
- ✓ **ПОВІДОМИТИ ПРО ФАКТ БУЛІНГУ ВЧИТЕЛЯ ДИТИНИ, АДМІНІСТРАЦІЮ ШКОЛИ**
- ✓ **ПОСПІЛКУВАТИСЯ З БАТЬКАМИ БУЛЕРА З МЕТОЮ ВПЛИВУ НА ЙОГО НЕГАТИВНУ ПОВЕДІНКУ**
- ✓ **ЗАЛУЧИТИ ДИТИНУ ДО ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З МЕТОЮ РОЗШИРЕННЯ КОЛА ЇЇ СПІЛКУВАННЯ**
- ✓ **ЯКЩО «МИРНІ» МЕТОДИ НЕ ДОПОМАГАЮТЬ, ОБОВ'ЯЗКОВО ЗВЕРНУТИСЯ ДО КОМПЕТЕНТНИХ ОРГАНІВ (поліції, прокуратури, служби у справах дітей тощо)**

ЯКЩО ВАША ДИТИНА АГРЕСОР

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки;
- Поясніть дитині, що за вчинення булінгу (цькування) наступає адміністративна відповідальність;
- Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку; повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою;
- Зверніться до шкільного психолога і проконсультуйтеся щодо поведінки своєї дитини під час занять;
- Дотримуйтесь рекомендацій комісії з розгляду випадків булінгу, якщо щодо вашої дитини.

Пам'ятайте, дитина-агресор не зміниться відразу! Це тривалий процес, який потребує витримки і терпіння!

ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ БУЛІНГУ

- Спробуйте припинити цькування – булінг не слід ігнорувати;
- Обов'язково повідомте керівництво закладу освіти про ситуацію, що склалася;
- У разі бездіяльності керівництва закладу освіти – зверніться із заявою в поліцію!



Знаю!
Дію!
Захищаю!

Проект Мін'юсту "Я МАЮ ПРАВО!" навчає громадян користуватися своїми правами та захищати їх у разі порушення

pravo.minjust.gov.ua

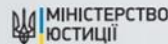


Національний центр з надання
правової допомоги



НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ

18 грудня 2018 року Верховна Рада України прийняла Закон №2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», яким закріплено відповідальність за вчинення булінгу.



**ЗУПИНИМО
БУЛІНГ
РАЗОМ!**



**ЗАХИЩАЙ СВОЇ ПРАВА
РАЗОМ З МІН'ЮСТОМ!**

При порушенні прав дитини звертайтеся:



Дитяча лінія:

116 111
або **0 800 500 225**
(з 12:00 до 16:00)

Гаряча телефонна лінія
щодо булінгу

116 000

Гаряча лінія
з питань запобігання
наси́льству:

0 800 500 33 50
або **116 123**

Уповноважений Верховної Ради з прав людини

0-800-50-17-20

Уповноважений з прав дитини
при Президенті України Микола Кулеба:

children@apu.gov.ua

Mykola.Kuleba@apu.gov.ua

телефон – **044 255 76 75**



ТЕЛЕФОНИ ДОВІРИ! СТОП БУЛІНГ!

ДИТЯЧА ЛІНІЯ

116111 або 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00)

ГАРЯЧА ТЕЛЕФОННА ЛІНІЯ ЩОДО БУЛІНГУ

116 000

ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ НАСИ́ЛЬСТВУ

116 123 або 0 800 500 335

УПОВНОВАЖЕНИЙ ВЕРХОВНОЇ РАДИ З ПРАВ ЛЮДИНИ

0 800 50 17 20

УПОВНОВАЖЕНИЙ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ З ПРАВ ДИТИНИ

044 255 76 75

ЦЕНТР НАДАННЯ БЕЗОПЛАТНОЇ ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ

0 800 213 103

НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ 102

ЗУПИНИМО
БУЛІНГ
РАЗОМ!