

Профілактика виникнення та подолання проявів булінгу

Дослідження свідчать, що останнім часом значно збільшилася кількість дітей дошкільного віку з підвищеною тривожністю. Однією з основних причин такої негативної динаміки є жорстоке поводження з дітьми. Дитинство — пора становлення особистості. І саме у цей період дитина потребує найбільшої уваги і захисту. Тож найближче оточення має забезпечити дитині належний догляд та турботу, а головне — безпечне і радісне існування.

Кожним зверненням до дитини — словом, інтонацією, жестом, і навіть мовчанням — ми повідомляємо їй не лише про себе, свій стан, а й про неї, частіше — саме про неї. Від повторюваних знаків схвалення, любові та прийняття у дитини з'являється відчуття: «зі мною все гаразд», «я — хороший». А від сигналів осуду, незадоволення, критики — відчуття «зі мною щось не так», «я — поганий». Емоційна пам'ять дитини фіксує ці відчуття, і вони стають основою формування самооцінки. У ранньому та молодшому дошкільному віці вплив найближчого оточення відіграє вирішальну роль у становленні особистості дитини.

З перших років життя дитина «вбирає» все, що бачить і чує у себе вдома, адже її життєдіяльність стає часточкою життя сім'ї. Тож гармонійна та доброзичлива атмосфера сімейних стосунків дуже важлива для зростання малюка. Від доброзичливості найближчого оточення дитини залежить її емоційне і фізичне здоров'я, вміння контактувати з людьми. Діти, яких поважають, учаться поважати інших. Про яких турбуються — вчаться виявляти турботу. Яких люблять такими, якими вони є, — вчаться бути терпимими до інших. **Так закладаються основи гуманних стосунків батьків і дітей.**

Тому метою співпраці з родинами вихованців є допомогти батькам зрозуміти і прийняти сучасні гуманістичні ідеї та переконання, які ґрунтуються на повазі до особистості дитини. Адже батьки часто не розуміють, що їхні дії є жорстокими щодо дитини і можуть призвести до непередбачуваних наслідків. Деякі діти інколи жорстоко поводяться з однолітками. Це виявляється в образливих прізвиськах, глузуванні над зовнішнім виглядом, погрозах, приниженнях. Діти можуть демонстративно заздрити одноліткам, зачіпати їх, змагатися з ними та часом агресивно підкреслювати власну перевагу.

Чомусь явище цькування, яке ще можна назвати новомодним словом «булінг», вважають у нашому суспільстві абсолютно нормальною, навіть звичною справою, надто серед дітей і молоді. При цьому навіть дорослі та, здавалося б, розумні люди часто звинувачують у тому, що відбувається, не ката, а жертву: «Що, відсіч не можеш дати?». Утім, мало хто уявляє, які насправді руйнівні наслідки має булінг.

Один розбишака здатний перетворити на справжній жах похід до садочку. Знущання можуть залишити глибокі емоційні рубці на все життя. А в

екстремальних ситуаціях вони можуть завершитись погрозами насильства, псування майна або серйозними тілесними пошкодженнями. Булінг (цькування) — це навмисне знущання фізичним, вербальним або психологічним способом. Воно може варіювати від ударів, штовхань, лайки, погроз і насмішок до вимагання іграшок і цінного майна. Деякі діти знущаються, уникають, ігнорують інших і поширюють про них неправдиві чутки.

Булінг – це відносно новий термін для пересічного громадянина, зміст якого кожен із нас не просто знає, а в більшості випадків стикався з цим явищем у дитинстві. Під терміном «булінг», пояснюють – це агресивна поведінка щодо окремої особи або групи, з метою приниження, домінування, фізичного чи психологічного самоствердження.

Булінг може проявлятися у вигляді психологічного тиску (образи, приниження, погрози, ігнорування тощо) та фізичних знущань (удари, поштовхи, принизливий фізичний контакт, побиття та інше). Не рідко фізичний і психологічний тиск об'єднуються.

Від булінгу страждають і агресори, і жертви. Всі вони переживають емоційні проблеми, не вміють будувати стосунки з людьми, мають проблеми психо-емоційного розвитку. Вони потребуватимуть підтримки дорослих, які б допомогли їм розвинути здорові відношення з людьми не лише у школі, але й протягом усього їх подальшого життя.

Тривалі психологічні, психіатричні та сучасні неврологічні дослідження підтверджують, що емоційне насилля може завдати серйозної шкоди.

Головне, що при цьому варто пояснити, — слова самі по собі нічого не означають, важливі лише емоції, які ми пов'язуємо з певним словом. Адже якщо, наприклад, у батьків є дивна звичка лагідним голосом говорити дитині «ти мій дурник» — дитина вважатиме слово «дурник» схвальним, доки не зіштовхнеться з ним поза своєю родиною. А якщо ситуація цілком залежить від наших емоцій — нам цілком до снаги її змінити.

Чому важливо вчасно відреагувати ?

Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, та має деструктивні наслідки в майбутньому житті.

Ті, хто піддаються булінгу:

- втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому мають перебувати щодня;
- відчують безпорадність і страх від постійної загрози. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, пригнічує імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань; втрачають повагу до себе. Страх та невпевненість

руйнують здатність до формування та підтримки стосунків з однолітками, що призводить до відчуття самотності;

- втрачають інтерес до різних форм активності та не можуть нормально навчатися. У деяких випадках можна простежити зв'язок між потерпанням від булінгу та розладами харчування, емоційної сфери (депресіями та суїцидальною поведінкою).

Ті, хто булять:

- частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються норми поведінки;
- частіше беруть участь у бійках.

Ті, хто вимушені спостерігати:

- часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту: втрутитись у ситуацію булінгу чи ж залишитись осторонь;
- потерпають від депресивних станів чи перебудження, намагаються менше відвідувати заклади освіти.

Навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.

Психологи визначають декілька основних причин:

- **Занижена самооцінка.** Навіть якщо дитина виявляє її через нарцисизм, надмірну відкритість, зверхність.
- **Домашня атмосфера.** Дуже часто жертвами булінгу стають діти, яких вдома принижують, знецінюють, ображають. Або є родини, де дитину звикли жаліти – нещасна, хвора, росте без батька. Школа і садок — каталізатор домашніх проблем. Тож, якщо дитина звикла отримати більше уваги до себе, поблажливості батьків, коли вона бідна й нещасна, то вона буде створювати навколо себе таку ж атмосферу і в закладі освіти.
- **Атмосфера в групі.** Бувають колективи, в яких є дитина-агресор. Вона свідомо шукає слабшого, використовує його як грушу для биття, вирівнюючи свій психологічний стан.

Що робити батькам

- У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
- Дайте відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.
- Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
- Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.

- Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.
- Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).
- 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.
- Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
- Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків..
- Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.
- Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у закладі.
- Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.
- Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
- Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

Як допомогти дитині-агресору

Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу. Якщо ваша дитина – агресор, радимо:

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що “всі так роблять”, або “він заслуговує на це”.
- Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.
- Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як “хлопчики завжди будуть хлопчиками” або “глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства”.
- Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.
- Діти, які булять, заперечують це так довго, як тільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.
- Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство.

- Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.
- Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.
- Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки. Порадьтеся з дитячим психологом.

Наслідки

Наслідки булінгу можуть бути різні. Найчастіше — це замкнутість, психологам доводиться працювати з антисоціальними дітьми, які абсолютно не вміють спілкуватися з навколишнім світом. Доводиться пояснювати, що світ не такий страшний, яким був до цього. Це може тривати від 2 до 3 років. У таких дітей руйнується віра у соціум, вони насторожені, тривожні. Але найбільший страх — це суїцидальні думки.

Перш за все, батьки мають підтримати дитину. Часто вони думають, що це само собою минеться, але це не так.

НЕ МОЖНА РОБИТИ ВИГЛЯД, ЩО ЦЬОГО НЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ.