

Дитина в ситуації шкільного насилля. Запобігання булінгу в шкільному середовищі. Кібербулінг.

"Жорсткість і боязкість- одного поля ягоди". І Шевелев (російський письменник)

Байдужість- це найвища жорстокість" . М.Уілсон (американський письменник)

"Якщо ти байдужий до страждать інших, ти не заслуговуєш називатися людиною."Сааді (персидський поет)

"Віддай людині крихітку себе.За це душа поповнюється світлом". Ліна Костенко

Інколи до психолога або вчителя звертаються батьки з питанням як допомогти їх дитині, яка страждає від жорстокої агресивної поведінки і недоброго ставлення однолітків. На сьогоднішній день надзвичайно гостро постає проблема агресивних проявів у міжособистісних стосунках учнівської молоді.

Останніми роками визнано поширення в освітній практиці такого явища, як шкільний булінг. Це соціальна проблема всього світу протягом останніх ста років, однак вона ще й досі не вивчена.

БУЛІНГ - (англ. bullying, від англ. «bully» — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник, «to bully» — задиратися, знущатися, змушувати погрозами, bully — залякувати, цькувати) — прояв агресії з подальшим залякуванням особистості і появою можливості її повного підпорядкування собі і своїм інтересам. Це повторювані, свідомі, навмисні та обдумані дії з наміром нашкодити, викликати страх шляхом погрози подальшою агресією.

КІБЕР-БУЛІНГ - це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

Реальний булінг - це ситуація в шкільному дворі, де старші чи сильніші діти тероризують молодших. Реальний булінг, на відміну від кібер-, закінчується, коли дитина приходить із школи додому. Віртуальний терор продовжується і вдома.

На відміну від реального цькування, для кібер-булінгу не потрібно мати перевагу в силі чи соціальному статусі, достатньо мобільного телефону чи комп'ютеру, плюс бажання тероризувати.

Суть булінгу вбачають все-таки не в самій агресії або злості кривдника, а в презирстві, зневазі — сильному почутті відрази до покірливого, того, хто ніби не заслуговує на повагу. Це дозволяє кривдникам шкодити без почуття провини, співчуття чи емпатії. Кривдник надає собі привілеї домінантності, контролю, права виключення та ізоляції жертв. Також значну роль у процесі булінгу відіграють спостерігачі, яких за дослідженнями 88% від усіх дітей: частина з них долучається до кривдника,

інша, аудиторія, підбурює його до подальшого знущання, і лише від 10 до 20% намагаються якось допомогти, коли над кимось знущаються. Потерпілий не здатен ефективно захищати себе, тому певною мірою беззахисний перед кривдником або їх групою. Кривдник не припиняє свої дії після того, коли йому так скажуть батьки чи вчителі, він наступного разу просто «не попадеться на гарячому».

Види булінгу можна об'єднати в групи: вербального, фізичного та емоційного (соціального) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

70% знущання відбувається вербально: принизливі обзивання, дошкуляння, жорстока критика, плямування репутації, висміювання, агресивні зауваження, записки з погрозами застосування насилля, поширення неправдивих обвинувачень, ворожихчуток та пліток. Нажаль, кривдник часто залишається непоміченим та непокараним, однак образи не залишаються безслідними для «об'єкта» приниження.

Фізичне насильство найбільш помітне, однак складає менше третини випадків булінгу (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, ляпаси, пошкодження та знищення одягу та особистих речей жертви, а також погляди, жести, образливі рухи тіла та міміки обличчя).

Найскладніше зовні помітити емоційне (соціальне) знущання — систематичне приниження почуття гідності потерпілого шляхом ігнорування, ізоляції, уникання, виключення.

Жертви можуть і не знати про чутки, що про них ходять, однак страждати від їх наслідків. Ці методи частіше використовуються дівчатами для навмисного відчуження жертви або руйнування дружніх стосунків. Маніпуляції, залякування, шантаж — це та зброя, яку застосовують до жертви з метою її соціального виключення.

Кривдник витрачає багато енергії для підтримки своєї позиції, статусу, влади, контролю і ніяк не для побудови дружніх стосунків Інтернет та сучасні технології — вільний простір для кібер-булінгу. 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.

Цікаво, що в середньому оцінки тих, хто зазнає принижень, порівняно з іншими погіршуються, однак серед потерпілих все-таки кількість тих, хто отримує гарні оцінки, переважає над тими, хто вчиться погано.

Учні-жертви різних видів булінгу в школі частіше показують моделі поведінки, що відмінні від тих, якими користуються інші діти. Серед них —

побоювання нападів, прогул занять, уникання небезпечних місць (сходи, їдальня, подвір'я, вхід до школи, коридори, санвузли), відмова від участі в додаткових гуртках, секціях тощо, навіть носіння зброї (4% жертв та 1% інших дітей), участь у бійках (15% у порівнянні з 4%). Останніми роками відсоток учнів, які не почувають себе у безпеці у школі чи дорогою в навчальний заклад чи з нього, збільшується, так само, як і кількість тих, хто уникає певних місць у школі задля власної безпеки, та тих, хто зазначає наявність «вуличних банд» у школі. Дослідження показують, що 5–10% учнів залишаються вдома задля уникнення булінгу; дівчата та хлопці, з яких знушаються хоч раз на тиждень, мають гірше здоров'я, частіші спроби самогубства, страждають від депресії, соціальної дисфункції, тривожності та безсоння. Більше того, наслідками зазнавання знущань в школі можуть бути зловживання алкоголем, наркотиками, паління або інша небажана поведінка.

Важливо визнати серйозні довгострокові наслідки для тих, хто знушається. Кривдники у школі зазвичай стають агресивними дорослими, для яких є більшою вірогідністю бути багаторазово засудженими за злочинні дії. Щодо спостерігачів, то булінг може викликати у них почуття тривоги чи страху. Спостерігання булінгу призводить до порушення почуття ввічливості та коректності, вони змінюються на нетолерантність, фальшиві відчуття уповноваження та свободи завдавати шкоди іншим, пригнічуються співчуття, емпатії, сором. Таким чином порушується здібність дітей спілкуватися, вести переговори та йти на компроміс — необхідні засади для вирішення проблем, владнання конфліктів та примирення.

Отже, наслідки булінгу, окрім короткострокового впливу, мають також серйозну довгострокову дію, що може проявлятися як у жертв, так і в кривдників протягом навіть дорослого життя.

Негативного впливу зазнають і спостерігачі, а також загалом навчальна атмосфера в класі та школі. Невід'ємним наслідком поширення булінгу серед дитячого середовища є перехід до агресивних дій, які носять злочинний характер, що викликає небажані негативні тенденції у функціонуванні молодіжного середовища та суспільства загалом.

Причини булінгу

Явища цькування і кібер-булінгу мають системну природу. А це значить, що причина явища не в індивідуальних особливостях учасників, а виникає як сума інколи непомітних внесків багатьох людей.

Шкільна політика, толерантне або нейтральне ставлення адміністрації школи, вчителів до прояву агресивних, насильницьких, ворожих дій з боку учнів та поведінка самих вчителів формує загальну атмосферу не тільки учнівського класу, але й усієї школи, визначає внутрішнє життя, тобто соціально-психологічний клімат.

Булінг у шкільному середовищі розвивається в ситуації ворожості, конфліктності, страху.

Булінг може виникати як компенсація за невдачі:

- у навчанні,
- суспільному житті,
- від тиску та жорстокого поводження батьків чи інших дорослих,
- при недостатній увазі з боку дорослих;
- як крайній засіб, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб;
- у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні.

Окрім того, причинами булінгу може бути:

- помилкове уявлення про те, що агресивна поведінка допустима;
- бажання завоювати авторитет в очах друзів та однолітків;
- бажання привернути увагу впливових дорослих;
- нудьга, здирство;
- часто діти вважають знуцання способом стати популярними, керувати та мати вплив на інших, привернути увагу, змусити інших їх боятися;
- булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму.

Жертвою в ситуації булінгу може стати учень, який відрізняється від інших за будь-яким критерієм на думку членів колективу. Діти навіть не усвідомлюють почуттів жертви та обсяг шкоди від їхньої поведінки. Однак наголошується, що булінговій поведінці діти навчаються, тобто, якби не бачили б вони моделей жорстокої поведінки серед дорослих, по телебаченню тощо, то таких загрозливих масштабів булінгу можна було б уникнути. Жертви булінгу зазнають чимало страждань, окрім збентеження та образи на кривдників чи спостерігачів. Часто вони відчують психологічне та фізичне виснаження чи приниження, пропускають заняття, неможуть концентруватися на шкільних заняттях.

НАСЛІДКИ БУЛІНГУ

для жертви:

- педагогічні (шкільна дезадаптація, академічна неуспішність);
- психологічні (психологічні розлади, закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, самоповаги, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація);
- медичні (травматизація).

для його ініціаторів – булерів:

- звичка використовувати силу для досягнення своїх цілей;
- підвищений ризик антисоціальної та делінквентної поведінки в дорослому віці (вандалізм, крадіжки в магазинах, вживання алкоголю та наркотичних речовин тощо);
- в 4 рази більші шанси ніж у інших дітей, бути засудженим за злочин скоєний до 24 років.

для спостерігачів та колективу в цілому:

- Підлітки не засвоюють поняття моралі як суспільного явища;
- не відбувається усвідомлення відповідальності один перед одним, перед колективом в процесі діяльності, організованої взаємодії між школярами.

Система багаторівневої шкільної антибулінгової програми:

Загальний рівень: обізнаність і залученість дорослих. Просвітницька робота (первинна профілактика).

Рівень школи:

- загальношкільне опитування;
- загальношкільна конференція;
- ефективна супервізія через певний час;
- застосування дискусійних груп з працівників школи;
- формування координаційних груп представників.

На рівні класу:

- впровадження правил класу проти булінгу;
- тематичні зустрічі учнів класу;
- тематичні зустрічі учнів і батьків.

На індивідуальному рівні:

- консультативні бесіди з булерами та їх жертвами;
- серйозні бесіди з батьками дітей-булерів та їх жертв;
- розробка індивідуальних планів втручання.

Як допомогти дітям упоратися з булінгом

Згідно з результатами різних опитувань, більшість дітей і підлітків стверджують, що в їхніх школах має місце булінг (усіяккі знущання, цькування й залякування). Один такий шкільний розбишака здатний перетворити на справжній жах похід дитини на зупинку або її велику перерву у школі. Знущання можуть залишити глибокі емоційні рубці на все життя. А в екстремальних ситуаціях вони можуть завершитись погрозами насильства, псування майна або серйозними тілесними пошкодженнями.

Якщо ваша дитина піддається знущанню, є способи допомогти їй справитися з ним на щоденній основі та зменшити його тривалий вплив. І навіть якщо знущання не є проблемою у вас вдома безпосередньо зараз, важливо обговорювати такі питання, щоб дитина була готова до всього.

Ознаки знущань

Якщо дитина не каже вам про залякування та знущання над собою або не має на собі видимих наслідків у вигляді синців чи травм, досить важко з'ясувати, чи відбувається це з нею насправді.

Але все ж є деякі ознаки. Батьки можуть помітити зміну в поведінці дитини, її занепокоєння або відсутність апетиту, сну, небажання робити те, що раніше подобалось і приносило задоволення. Коли дитина виглядає похмурою і пригніченою або засмучується швидше, ніж зазвичай, коли вона

починає уникати певних ситуацій, наприклад, поїздки у громадському чи шкільному автобусі, це теж може бути ознакою існуючих у ставленні до неї знущань.

Якщо ви підозрюєте, що над дитиною знущаються, але вона не хоче зізнаватись у цьому, знайдіть можливість підняти це питання обхідними шляхами. Наприклад, ви можете побачити певну ситуацію на ТВ-шоу і використовувати її як початок розмови, спитавши дитину: «Що ти про це думаєш?» або «Як ти думаєш, що треба було зробити цій людині?». Це може допомогти вам у розмові перейти до таких питань, як: «А ти коли-небудь зіштовхувався з подібним?» або «Ти коли-небудь відчував таке?». Ви можете поговорити про свої схожі переживання в дитячому віці.

Діти повинні знати, що, якщо їх залякують, знущаються над ними або вони бачать, як це відбувається з іншими, – треба неодмінно порозмовляти про це з вами або іншим дорослим (учителем, шкільним психологом чи другом сім'ї), братом чи сестрою.

Допомога дітям

- Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на комфорті та підтримці, не важливо, наскільки ви засмучені. Діти часто не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчувають себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що батьки будуть дуже перейматись і хвилюватись.
- Іноді діти думають, ніби це їхня власна вина, що, якби вони виглядали або вели себе по-іншому, то цього б не сталося. Іноді вони 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 придумаете, як правильно зробити в цій ситуації, разом урахуєте всі тонкощі.
- Іноді старший брат, сестра або друг можуть допомогти впоратися із ситуацією. Вашій доньці 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.
- Сприйміть серйозно побоювання дитини, що знущання будуть ще гірше, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них. Іноді корисно звернутися до батьків бешкетника. В інших випадках варто в першу чергу зв'язатися з учителем або завучем. Якщо ви вже випробували ці методи і все ще хочете порозмовляти з батьками

дитини-бешкетника, зробіть це в офіційних умовах, наприклад, у присутності завуча.

- У багатьох країнах є закони і правила, що стосуються знущань. Дізнайтеся про подібні у вашому місцевому самоврядуванні. У деяких випадках, якщо у вас є серйозні побоювання із приводу безпеки вашої дитини, вам, імовірно, буде потрібно звернутись в органи правопорядку.

Поради дітям

- Ключ до допомоги дітям у наданні стратегій, які навчать їх справлятися з повсякденними знущаннями, а також допоможуть відновити дитячу самооцінку й повернути почуття власної гідності.
- Під впливом емоцій є спокуса запропонувати дитині дати відсіч задираці. Зрештою, ви гніваєтеся, що ваша дитина страждає, і, можливо, у дитинстві ваші батьки радили вам «постояти за себе», що ви успішно зробили. І ви переймаєтеся, що ваша дитина все ще потерпає від рук розбишаки.
- Але важливо порадити дітям не відповідати на знущання бійкою або відповідними знущаннями. Це може швидко перерости в насильство, неприємності, травмувати когось із них. Замість цього найкраще піти від ситуації, поспілкуватися з іншими дітьми й розповісти про все дорослим.

Ось ще кілька стратегій для дітей, які можуть допомогти їм покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

- Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо задирака знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у транспорті (у шкільному автобусі), у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти бешкетника. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоної і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч бешкетнику. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто йти. Іноді треба навчати дітей робити непроникний вираз обличчя, поки вони не позбудуться небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати розбишаку).
- Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи

задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

- Розкажи дорослим про знущання. Учителі, директор школи, батьки можуть допомогти припинити знущання.
- Розповідай про це. Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із завучем, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.
- Усунь провокаційні фактори. Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

Простягніть руку допомоги:

Удома ви можете знизити негативний вплив знущань. Навчайте дітей спілкуватися з такими друзями, які допомагають розвивати їхню 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.

Корисні правила-поради для профілактики і подолання кібер-буллінгу, з якими потрібно познайомити дітей:

1. Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір. Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а *написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю.*

2. Будуй свою репутацію

Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки - «нетикетом» (новоутворення від англ. net –мережа і «етикет»). Хоча кібер-простір і надає додаткові можливості відчувати свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: запламувати її легко, виправити – важко.

3. Поважай факти

Зберігати підтвердження факту нападів. Потрібно роз'яснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

Що ігнорувати

Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібер-буллінг на початковій стадії і зупиняться. Досвідчені форумчани послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор». Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

Коли ігнорувати не варто

Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку міліції із роботи з неповнолітніми (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації.

Нижче наведено ще декілька порад на випадок, якщо вас залякують або переслідують у мережі:

- Повідомляйте про залякування в мережі, незважаючи на те, чи воно стосується вас безпосередньо. Позначайте такі випадки для розгляду командою YouTube. Блокуйте користувачів, які залякують або переслідують.
- Ніколи не відповідайте на такі коментарі, адже це може лише погіршити ситуацію. Хоча це й складно, спробуйте ігнорувати образи.
- Зберігайте та роздрукуйте образливі повідомлення, публікації, зображення чи відео, які ви отримали чи побачили.
- Занотуйте дату та час публікації образливих повідомлень, а також будь-які дані про особу, яка їх опублікувала.
- Не передавайте відео чи повідомлення, метою яких є залякування в мережі, адже ви станете співучасником.
- Якщо вас постійно ображають, спробуйте змінити свій ідентифікатор користувача, псевдонім або профіль.
- Насамкінець, не ігноруйте випадки залякування інших осіб у мережі. Якщо ви натрапите на такий випадок, повідомте про це та запропонуйте свою допомогу – розкажіть користувачеві про CyberMentors.

Почуйтеся безпечно в мережі, використовуючи наведені нижче поради щодо запобігання залякуванню:

- Не публікуйте в мережі особисту інформацію.
- Нікому не повідомляйте свої паролі.
- Обдумуйте свої висловлювання, перш ніж публікувати їх у мережі.

- Поважайте погляди інших користувачів. Те, що ви з кимсь не погоджуєтесь, не дає вам права бути грубим або ображати інших.
- Періодично шукайте відомості про себе в Google. Ви зможете побачити в мережі інформацію про себе, яка доступна іншим, а також змінити те, що вам не сподобається.

Правила для свідків

Якщо ви стали очевидцем кібер-булінгу, існує три типи правильної поведінки:

- 1) виступити проти буллера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно),
- 2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібер-булінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві),
- 3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кібер-просторі.

Можливе тимчасове блокування

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер.

Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібер-булінгу, особливо якщо він мотивований втечею буллерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.

Правила для батьків

Важливо, щоб ці профілактичні дії з впровадження правил, або дії допомоги у випадку нападів батьки робили спокійно і впевнено, даючи дітям позитивний емоційний ресурс захищеності, підтримки.

Своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами булінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей).

Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого із кібер-булінгом є особливо небезпечним.

Якщо хтось із батьків приніс до школи роздруківку негативних повідомлень, отриманих дитиною, варто провести тематичні батьківські збори, щоб обговорити проблему.

Виховання здорових стосунків може допомогти зупинити булінг.

Попередження булінгу та втручання у разі такого інциденту – це більше, ніж просто його припинення. Це сприяє також розвитку здорових стосунків.

Здорові стосунки передбачають взаємодію між людьми на основі взаємної поваги, чи то особисто, чи через Інтернет.

Метою є надання допомоги у забезпеченні того, щоб усі учні мали здорові, безпечні, засновані на взаємній повазі і доброзичливі стосунки з усіма людьми в їх житті.

Вчителі, батьки та інші дорослі надають підтримку і дають особистий приклад дітям, показуючи їм, якими мають бути здорові стосунки.

Позитивні стосунки дітей з іншими дітьми залежать від позитивних стосунків із дорослими.

Учні, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть знущатися з інших, скоріше вони будуть підтримувати учнів, які є об'єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті.

Пропагування здорових стосунків є головним способом запобігання булінгу і створення безпечної і приязної атмосфери у школі.

З метою попередження насильства та протидії булінгу в шкільному середовищі, педагогам, і в першу чергу класним керівникам необхідно стежити за груповою динамікою класу, щоб вчасно виявляти випадки булінгу та реагувати на них. Налагодження довірливих стосунків з дитиною сприятиме можливості заохочувати її розповідати про свої проблеми класному керівнику, практичному психологу або соціальному педагогу, а також своїм батькам. Важливо, щоб розмова була спокійною і виваженою, що дозволить знизити рівень тривожності та агресивності у дітей та дорослих.

Для здійснення превентивної діяльності та вирішення ситуації насильства чи булінгу важливо застосовувати командний підхід (класний керівник, практичний психолог, соціальний педагог, інші спеціалісти за потребою), працювати не лише з дитиною, яка стала жертвою, чи з переслідувачем, але й з усім класом.

Важливо знайти нові підходи до взаємодії з учнями та їхніми батьками. У цьому можуть допомогти різні профілактичні програми навчання учнів та дорослих (в т.ч. і педагогічних працівників) новим формам поведінки, виховання стресостійкості особистості, здатної самостійно, ефективно і відповідально будувати своє життя. Головна перевага таких програм – це формування відповідальності людини і громади за власну поведінку і поведінку інших, готовність прийти на допомогу, розв'язати конфлікт. Профілактичні програми, призначені для проведення групових занять з учнями та дорослими, можуть включати групові заняття з розвитку комунікативних навичок, профілактики асоціальної поведінки з основами правових знань, а також заняття, спрямовані на допомогу в досягненні позитивних життєвих цілей тощо.

І пам'ятайте: якими б прикрими не були знущання для вас і вашої родини, є багато людей і способів вирішити цю проблему.

В школі це - психологічна служба школи.