

Шкільне цькування: поради батькам



«З мене в школі знущалися. Але я тоді не розуміла, що це цькування. Я тільки відчувала, що я не така, як усі, — погано одягнена, з бідної сім'ї, в якій ще й серйозні негаразди (ні, не пиятика, просто складне життя). Вчилася я, на жаль, дуже добре. Мене дражили, називали прізвиськом, від якого я просто шаленіла. Нічого особливого — просто безкінечна кількість підколок, глузувань, уникань, роздратованих коментарів на мою адресу. Ні вчителі, ні батьки цього всього не помічали. Я дуже часто хворіла, уникала ходити до школи: не тільки застуди, але й постійний головний біль. Школа — це були для мене справжні тортури. Я відчувала сум і самотність, вважала, що не варта уваги хлопців. Усе трохи змінилося в старших класах і вже не було таким фатально безнадійним. І все одно спогади про школу для мене дуже болісні, хоча з того часу пройшло майже 50 років. Коли задую, хочеться плакати. Я дуже жалю себе тодішню — бідне самотнє дівчисько в цьому клятому соціумі»...

*З анонімної розповіді жертви шкільного цькування.
Facebook, група «Боярське земляцтво»*

Ситуація, на жаль, типова. Збігло майже півстоліття, а в сповіді вже немолодої людини ще й досі відчувається відлуння самотності і відчаю — ні вчителі, ні батьки не помітили, не допомогли, не розрадили...

Будьте уважні — з ознаками того, що ваша дитина піддається шкільному цькуванню (булінгу), можна ознайомитись у нашій попередній статті. А зараз декілька порад батькам на тому етапі, коли шкільне цькування вже виявлено

ЯКЩО ВАША ДИТИНА — ЖЕРТВА БУЛІНГУ

Чого не варто робити

- Радити дитині самотужки протидіяти цькуванню, не звертати уваги, давати здачі, ображати у відповідь, просто перетерпіти складний період.
- Давати дитині зрозуміти, що вона сама «винна» через «неправильну» поведінку, спосіб життя чи ще щось.
- Намагатися самотужки «розібратися» з кривдником дитини чи її батьками.
- Повністю покладатися на вчителів і адміністрацію школи, не контролюючи ситуації.
- Відмовлятися від переведення дитини в інший навчальний заклад, якщо ситуація зайшла занадто далеко.

Що робити

- Якщо є щонайменша підозра щодо фізичного насилля, ні в якому разі не зволікайте. Практика свідчить, що фізична агресія не просто повторюється, але й наростає — аж до загрози життю та здоров'ю. У цьому випадку слід одночасно повідомити і шкільну адміністрацію, і поліцію. Ви маєте шанс не лише захистити свою дитину, але й покласти край цькуванню як явищу в конкретному навчальному закладі.
- Якщо ви пересвідчилися, що дитина піддається психологічному цькуванню, повідомте класного керівника, шкільного психолога, дирекцію

школи. При цьому чітко сформулюйте проблему, називаючи речі своїми іменами: ні в якому разі не кажіть «у моєї дитини погані стосунки з однокласниками», а звсім інакше — «мою дитину піддають цькуванню і психологічним тортурам». Наполягайте, що булінг — це насамперед проблема школи і лише потім — жертви та її мучителя. Коли явище отримусе своє визначення та однозначну оцінку, можна розраховувати на адекватне реагування. Повернення до замовчування вже не буде.

- Не дозволяйте заплутати себе розбірками конкретних ситуацій — хто що сказав чи зробив і хто більше винен. У цьому випадку ви потонете в деталях і почнете грати в гру насильника «а що я зробив?». Тому говоріть лише про загальну картину.
 - Дайте дитині зрозуміти, що вона не одна і що ви на її стороні. Виявляйте до неї любов, говоріть із нею, діліться своїми спогадами про аналогічні ситуації з ваших шкільних років. Знайдіть, за що хвалити сина або доньку, щоб підвищити її самооцінку, подарувати впевненість у собі.
 - Проаналізуйте, чи все гаразд у вашій сім'ї. Зверніться до незалежного психолога, який не залучений до шкільних процесів. Будьте готові до довготривалої роботи з фахівцем над оздоровленням родинних стосунків.
 - Спробуйте дуже обережно з'ясувати, які зовнішні чинники (з-поміж тих, що піддаються коригуванню) могли стати приводом до цькування (надмірна маса тіла, неохайність, недотри-

Булінг можливий в школі через загальну нездорову атмосферу; потурання з боку вчителів; незадовільну роботу адміністрації навчального закладу; відсутність системної виховної роботи; недопрацювання з боку шкільних психологів

мання правил гігієни, неприємні для оточуючих звички, нетиповий одяг тощо). Спільно з дитиною працюйте над поліпшенням ситуації.

- Допоможіть дитині обрати хобі, гурток, в якому їй буде комфортно і цікаво і який їй подарує нових друзів зі схожими смаками та захопленнями.
- Віддайте дитину до спортивної секції, що зміцнить її фізично та додасть впевненості у собі.
- Вчіть дитину навичкам впевненої поведінки, вмінню відстоювати свої інтереси, захищати свої кордони, гідно триматися, чітко формулювати думку, голосно відповідати. Спільно напрацюйте набір стандартних відповідей на дражнилки та образи.
- Допомогайте дитині мріяти, вибудовувати плани, уявляти себе в світлому майбутньому, підніматися над буденністю, отримувати стимул працювати над собою.
- Зважте всі «за» та «проти» переведення дитини в інший клас чи навчальний заклад. Врахуйте, що це лише один із паралельних способів вирішення проблеми. В новому учбовому закладі дайте дитині можливість почати все з чистого аркуша: нікому не розповідайте про справжні причини переходу (вигадайте якийсь нейтральний привід). Водночас не спішіть із таким рішенням — можливо, це булер має піти зі школи, а не ваша дитина.
- Якщо мова йде про кібербулінг (цькування в соціальних мережах), допоможіть дитині «почистити» від агресорів свої акаунти, змінити налаштування або взагалі видалити свої сторінки.

ЯКЩО ВАША ДИТИНА — БУЛЕР

- Не виправдовуйте свою дитину, не намагайтесь звинуватити в усьому жертву цькування, вчителів, школу... Водночас прослідкуйте, щоб з вашої дитини не зробили цапа-відбувайла: шкільна адміністрація має визнати свою частину провини за неприпустиму ситуацію.
- Допоможіть дитині понести відповідальність за те, що вона накоїла: вибачитись, відшкодувати збитки за рахунок чогось, про що вона мріяла, тощо.
- Пам'ятайте, що ваша дитина потребує любові й допомоги так само, як і той, кого вона ображала. Засудження конкретних вчинків, пояснення їх неприпустимості має супроводжуватися виявами підтримки, формуванням відчуття, що разом ви подолаєте всі негаразди.
- Зверніться до психолога. Пам'ятайте, що послуги фахівця потрібні і дитині, і вам. За його допомогою спробуйте розібратися, чому ваша дитина вдалася до агресії, що не так у вашій сім'ї, вихованні, сімейних традиціях, поведінкових стереотипах.
- Подумайте, чи ваша дитина не відчуває себе жертвою домашнього насилля: те, що ви називаєте «вихованням», дитина може сприймати як психологічні тортури.
- Проаналізуйте, чи не є поведінка вашої дитини віддзеркаленням того, як ви ставитесь до свого оточення. Чи часом не дозволяєте собі критикувати інших, кепкувати з них, роздратовано відгукуватися, акцентуватися на національності, соціальному статусі, способі життя... Ви можете це робити мимохіть, позаочі, в сімейному чи дружньому колі, ніколи не переходячи до особистих образ. Але ваше ставлення до інших людей може відбиватися в дитячій душі, як у кривому дзеркалі, — у гіпертрофованому та спотвореному вигляді. Ви лише говорите — а дитина вже діє.
- Оберіть для дитини таку спортивну секцію, в якій вона матиме вихід своєї енергії та прагнення до лідерства.
- Задіюйте в своїй душі й відповідно в душі дитини такі емоції та почуття, як співпереживання, доброта, милосердя. Подумайте, які добрі справи ви разом могли б робити, кого рятувати, кому допомагати, співчувати...



Практика свідчить, що фізична агресія не просто повторюється, але й наростає — аж до загрози життю та здоров'ю. У цьому випадку слід одночасно повідомити і шкільну адміністрацію, і поліцію

ЯКЩО ВАША ДИТИНА — СВІДОК АБО ВИМУШЕНИЙ УЧАСНИК ЗНУЩАНЬ

Є ще одна, найбільш масова категорія жертв булінгу. Це пасивні свідки знущань — німі, безсилі, залякані спостерігачі. Так само, як і ті, що приєдналися до терору з остраху стати наступною жертвою.

Пряма мова: «Бувають такі вчителі, про яких ніби й нічого поганого не скажеш. У них вивірені жести, гарні манери, а їхні піднесені промови мали б надихати. Але потрапивши на урок до такого «професіонала», тобі мимоволі захочеться втікти. Ні, цей вчитель не зробить особисто тобі нічого поганого, не викличе до дошки, можливо, навіть не зверне на тебе уваги. Але на його уроці тобі доведеться стати свідком. Свідком тонкої гри вчителя, його задоволення від маленьких уколів, які на твоїх очах перетворюються на велику травму для його жертви. Цей вчитель даватиме урок садизму в прямому ефірі, і особлива насолода для нього — спровокувати весь клас сміятися з жертви. Для нього важливі не твої знання, а якісь зовнішні дрібниці — як ти одягнений, як сидиш, на кого дивишся... По завершенні цієї публічної розправи вчитель триумфально озирне клас поглядом переможця, швиденько дасть якусь самостійне завдання і, зручно влаштувавшись, сяде заїдати чергову порцію випитої крові шоколадкою. Його трапеза нагадуватиме своєрідну нагороду самому собі за вчинений акт психологічного насилля... Незалежний спостерігач втрутився б або вийшов, грюкнувши дверима. Ти не зможеш піти і сказати щось теж не зможеш — ти будеш боятися подати щонайменші ознаки життя, щоб тебе часом не помітили і так само не почали катувати... Ця вчителька не так часто зачіпала мене особисто, але бути свідком приниження інших було просто нестерпно. Я закінчила школу понад десять років тому, але й досі відчуваю себе жертвою... (З анонімною розповіді жертви шкільного цькування. Facebook, група «Боярське земляцтво»).

Ми навмисне використали відгуки тих, хто давно закінчив школу, щоб зайвий раз продемонструвати, наскільки болісними та заста-

ПАНТЕСТИН -ДАРНИЦЯ®



рілими можуть бути шкільні травми. Почуття провини та сорому через участь у тортурх може супроводжувати людину все життя. Свідкам та вимушеним учасникам булінгу також потрібна допомога психолога та підтримка батьків. Вони мають «перетравити» отриманий негативний досвід, осмислити міру своєї відповідальності, роль людини в закритій системі, виробити стереотипи відповідальної поведінки на майбутнє. З усіма дітьми, що стали учасниками процесів, пов'язаних з булінгом, потрібно багато розмовляти, обговорювати аналогічні ситуації, переглядати фільми за темою тощо.

ЗА ЯКИХ УМОВ МОЖЛИВЕ ЦЬКУВАННЯ

Булінг можливий в школі через загальну нездорову атмосферу; потурання з боку вчителів; незадовільну роботу адміністрації навчального закладу; відсутність системної виховної роботи; недопрацювання з боку шкільних психологів.

Але випадки цькування трапляються і в цілком благополучних та за всіма критеріями безпечних навчальних закладах. Тому вкрай важливо, щоб перший випадок водночас став останнім. І це справжній виклик професіоналізму та виваженості педагогічного колективу.

Завдання батьків у цьому контексті — проконтролювати ситуацію:

- Пересвідчитись, що відбувся максимальний розголос з озвученням прізвищ кривдників. І водночас мало місце публічне засудження самого явища булінгу з боку як дирекції, так і вчителів.
- Речі названо своїми іменами. До учнів донесено інформацію, що вони не «дражнять», «грають», «приколюються» і «стібують», а цькують, знущаються та піддають тортурам.
- Проведено службове розслідування стосовно вчителів, які або потурали, або були ініціаторами шкільного цькування.
- Вжито елементарних заходів безпеки: діти на перервах не залишаються без нагляду дорослих, в школі відсутні неконтрольовані закарелки, де булери можуть познущатися зі своїх жертв.

Батьки мають право ініціювати (а за потреби — і профінансувати) встановлення в навчальному закладі відеоспостереження. Вони також можуть допомогти вчителям завантажити дітей цікавими спільними проектами, екскурсіями та волонтерською діяльністю, яка актуалізує в дитячій душі доброту, співчуття, турботу про постраждалих, стареньких, тварин тощо.

Марія Кириленко, Києво-Святошинський ЦСПР



ЦСПР

Києво-Святошинський центр
соціально-психологічної
реабілітації населення

www.boyarka.cspr.info

СУЧАСНЕ РІШЕННЯ ПРИ ЛІКУВАННІ ПЕЛЮШКОВОГО ДЕРМАТИТУ



У НОВІЙ УПАКОВЦІ



ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА
Дарниця

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама лікарського засобу. Реєстраційне посвідчення МОЗ України № UA/1602/01/01.
Відпускається без рецепта. Перед застосуванням лікарського засобу необхідно
обов'язково проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися
з інструкцією на лікарський засіб. Зберігати в місцях, недоступних для дітей.