**ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

**Як припинити третирування дитини в школі та допомогти їй**

1. Передусім необхідно вдома ліквідувати атмосферу, що сприяє перетворенню дитини на «жертву». Ніякої надмірної опіки чи, навпаки, деспотизму, покарань та побиття за провину.

2. Окрім того, необхідно обов'язково запитувати дитину, як справи в школі, маючі на увазі не лише оцінки, а й відносини з одноклассниками. Обережно ставте запитання, оскільки цькування може бути не лише відкритим, а й прихованим, пасивним, наприклад: не бажання сидіти за однією партою, грати в одній команді, ігнорування тощо. Якщо ви відчули певні негаразди, поговоріть з дитиною та її класним керівником.

3. Якщо булінг уже відбувся, зважте його маштаби. Якщо це проблема між двома дітьми, яка може бути залагоджена власними силами, краще надати дитині можливість самостійно розібратися та навчитися самостійно відстоювати власні інтереси.

4. Якщо третирування набуло вже великих розмірів, проаналізуйте разом з дитиною, чи зможе вона сама захистити себе та відновити свій авторитет у класі. Наприклад, якщо дитину дражнять через надмінрну вагу, варто записати її на спортивну секцію.

5. Якщо ваша дитина дуже скромна та невпевнена у собі – допоможіть їй стати впевненішою, адже підвищення самооцінки робить людину врівноваженішою та терпимою до цькувань оточуючих. З'ясуйте, які гуртки відвідують її однокласники, чим займаються у позаурочний час. Можливо, вашій дитині теж захочеться відвідувати якусь із цих секцій, у результаті чого вона зможе встановити контакт із деякими однокласниками. Заохочуйте дитину до активної участі в загальношкільних заходах, які зближують дітей та допомагають їм набути впевненості у собі.

6. У особливо важких випадках, якщо ваша дитина з певних причин стала вигнанцем у класі, приверніть увагу класного керівника та шкільного психолога до проблеми. У цьому випадку вам необхідна буде допомога фахівців.

**Дії батьків у разі вербального булінгу**

Передусім учіть своїх дітей поваги. На прикладі власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожен 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 незалежості своєї дитини та її готовності вжити заходіи в разі потреби. Обговорюйте й практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова або дії булера. Розом придумайте 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».

Якщо дитина повідомляє Вам, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася смілисвості й розповіла вам про це, зберіть інформацію (але не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Наголосіть на різниці між доносом із метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою дитиною, яка може допомогти.завжди вживайте заходи проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важких форм або постійного характеру, зв'яжіться з учителем, соціальним педагогом, психологом або директором школи, де навчається дитини, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.

**Дії батьків у разі фізичного булінгу**

Якщо Ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову – спитайте, як справи в школі, що відбувається під ча перерви, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте в дитини, чи поводив хто-небудь себе образливо стосовно неї. Намагайтеся стримувати емоції. Наголосіть на важливості відкритого, постійного зв'язку дитини з Вами, учителями або шкільним психологом. Документуй дати і час інцидентів, пов'язані зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їхніх дій. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб вирішити проблему самостійно. Якщо фізичне насильство над Вашою дитиною продовжується й Вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зерніться до місцевих правоохоронних органів. Є закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні корегувальні дії.

**Дії батьків у разі кібербулінгу**

Повідомлення образливого характеру можуть поширюватись анонімно й швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом.

Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають віку. Будьте

обізнаними щодо популярних і петенційно образливих сайтів, додатків і цифрових

пристроїв перш ніж ваша дитина почне використовувати їх.

Дайте дитині знайти, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй ппро те, що коли вона піддається кіберзалякуванню, то вона не повинна реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все Вам, щоб Ви змогли роздрукуати провакаційні повідомлення, враховуючи дати і час їхнього отримання.

Повідомте про це в школі та Інтернет-провайдеру. Якщо кіберзалякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зверніться до правоохоронних органів.

**Пам'ятка для жертв булінгу**

Не протиставляй себе колективу. Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть з агресивно налаштованими до тебе членами колективу.

Не принижуй інших: не обзивайся, не бийся, не погрожуй.

Захищайся: твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.

Наберися терпіння: те, що відбулося, не триватиме довго.

Розбирайся в причинах, але не займайся самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.

Говори впевнено, але тактовно, коли розмовляєш із булером, стій прямо, поводься спокійно, не бійся, не кричи й тим більше не провокуй бійку.

Кажи «НІ» й не почувайся винним.

Шукай підтримки в працівників школи, друзів, батьків. Вони допоможуть тобі вистояти.

Не мовчи! Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.

Звертайся до компетентних органів, що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту.

**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 порадники, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю.

1. **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 відчути 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: заплямувати її легко, виправити – важко.

1. **Поважай факти**

Треба 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.

1. **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 неадекватами – ігнор». Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

1. **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.

1. **Правила для свідків**

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

1) виступити проти буллера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно);

3) 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);

4) 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-буллінгу, особливо якщо він мотивований втечею буллерів від нудьги і не супроводжується буллінгом у реальному житті.

**7. Правила для батьків**

1) 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;

2) своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами буллінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей);

3) варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного буллінгу, поєднання якого із кібер-буллінгом є особливо небезпечним.

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

**Стратегії змін**

Запропонуйте учням дієву стратегію, що допомагає змінити власну емоційну реакцію на певні слова і в такий спосіб стати практично невразливими для кривдників (хоча, якщо говорити відверто, ця стратегія стане в нагоді й більшості дорослих у нашому суспільстві).

1. Змінити власне ставлення. Цей метод найкраще спрацьовує з молодшими школярами, але може допомогти кожному.

Запропонуйте їм згадати всі слова, що зачіпають їх за живе. Складіть загальний список цих слів. Або ж запропонуйте їм привчатися уявляти, що замість образливих слів кривдник говорить компліменти. Можете вигадати будь-який кумедний образ. Щоб до цього привчитися, можуть знадобитися тижні. Зате діти навчаться замінювати дошкульні емоції більш легковажними, а може, навіть радісним сміхом. Можливо, це допоможе не всім вашим учням, але згодиться багатьом, особливо якщо ви не пошкодуєте часу на ці вправи.

1. Зрозуміти, чому тебе хочуть образити.

Під час роботи зі старшими учнями запишіть на дошці два запитання: *Що із того, що вам кажуть або роблять ваші однолітки, може справді розлютити вас?* (Найпоширеніша відповідь у школярів США: «Коли говорять щось дошкульне про мою маму».) *Навіщо вони говорять або роблять ці речі?* Під час обговорення другого питання поставте додаткові питання, такі як:

а) *чи вони це кажуть, бо цікавляться, як справи у вашої мами;*

б) *чи вони це кажуть, щоб розвеселили вас;*

в) *чи вони це кажуть, щоб допомогти вам?*

Учні швидко доходять висновку, що це говорять або роблять, щоб дошкулити, зачепити за живе. Тепер запропонуйте учням подумати про те, що слід сказати або зробити, щоб показати, що вам байдуже і зачепити вас не вдалося. Учні зазвичай пропонують відповісти на агресію словами типу: «Ображати мене зовсім нескладно, а от я зроблю дещо справді складне: не помічу образи»; «Я, мабуть, чимось дуже тебе засмутив, що ти так хочеш мені дошкулити. Ти хочеш про це поговорити?».

1. Зрозуміти, якої влади ти надаєш своїм кривдникам.

Дратуючись від чийогось глузування, ми віддаємо їм владу над нашими почуттями і діями. Щоб допомогти учням усвідомити це, обговоріть такі питання:

* *Якщо хтось говорить щось образливе для вас, у вас є право гніватися?*
* *Якщо ви гніваєтесь і відповідаєте зі злістю, як ви вважаєте, чи насправді робите саме те, чого хоче ваш кривдник?*
* *Чи можете ви в такий спосіб дошкулити йому?*
* *Якщо хтось хоче, щоб ви гнівалися, і ви гніваєтеся, хто керує вашими почуттями?*
* *Ви хочете перебувати під владою того, хто вас ображає?*
* *Якщо у вас є право гніватися, але ви хочете самі керувати власними діями, що варто зробити?*

**ПАМ'ЯТКА ШКОЛЯРУ**

**«Пам'ятай про свою відповідальність перед законом!»**

До 14 років ти не несеш відповідальності за вчинену матеріальну або фізичну шкоду – її несуть твої батьки або інші особи, під наглядом яких ти перебуваєш. Саме вони мають відшкодувати шкоду, яку ти завдав іншій людині. Якщо ти завдав шкоди спільно з однолітком, її відшкодування покладається на ваших батьків у відповідних частках.

З 14 років ти відповідаєш за завдану шкоду самостійно в повному обсязі! Також після досягнення 14-ти років ти несеш кримінальну відповідальність за тяжкі злочини.

Якщо тобі 16 років, тебе можуть притягнути до адміністративної та кримінальної відповідальності.

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 здоровіь 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.

**Притча про жорстокість**

В одному з монастирів Шаоліню майстер навчав учня. І якось учень поставив майстру запитання:

– Учителю, а як довідатися, наскільки я жорстокий?

– Щоразу, коли ти завдаватимеш удару своєму ворогу, уяви себе на його місці і відчуй його біль. І якщо один раз ти не відчуєш болю – знай, жорстокість поглинула тебе.

Будьмо толерантними один до одного, до самих себе.

**Цитати відомих людей**

Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді)

Байдужість - це найвища жорстокість. (М. Уілсон)

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

Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом. (Л. Костенко)

Немає величі там, де нема простоти, добра і правди. (Л. Толстой)

Кожного разу, коли тобі чого-небудь дуже хочеться, спинись і поміркуй: чи добре те, чого тобі так хочеться. ( Л. Толстой)