

Технічне завдання

Ключові слова:

- як боротися з булінгом(x2)
- як боротися з булінгом поради для дітей(x3)
- як боротися з булінгом: поради для дітей(x2)
- як боротися з булінгом: поради(x3)
- як боротися з булінгом поради(x2)
- як боротися з булінгом в школі(x3)
- як боротися з булінгом у школі(x2)

Структура:

- Як допомогти дітям впоратись з булінгом
- Що таке булінг?
- Ознаки булінгу
- Чому одні діти знущаються над іншими?
- Як допомогти дитині

Кількість збп: 5000.

Рішення

Як допомогти дітям впоратися з булінгом

Як боротися з булінгом: поради для дітей, батьків і педагогів у новому матеріалі компанії Kateryna Biloruska Foundation.

Попри бажання багатьох заперечувати наявність «тихої епідемії», цькування в школі залишається актуальною проблемою. Згідно з анонімними опитуваннями, понад 85% підлітків відчують на собі знущання однолітків, а 59% прямо або побічно брали участь у таких інцидентах, будучи їхніми ініціаторами, спільниками або активними свідками. Гоніння часто залишають незгладимі сліди на психіці, впливаючи на все — від успішності до ментального та фізичного здоров'я.

Проливаючи світло на цю тему і працюючи над створенням культури доброти, рівних можливостей і поваги, наш благодійний фонд пропонує з'ясувати, як боротися з булінгом і які ініціативи для цього необхідно впровадити.

Що таке булінг

Перш ніж розбиратися, як боротися з булінгом поради для дітей та їхніх батьків аналізуючи в контексті питання, потрібно дати визначення цьому явищу і встановити причини його виникнення.

Булінг — це форма ворожої поведінки, один із видів насильства, що містить у собі навмисні та повторювані дії, спрямовані на заподіяння шкоди, страждання або соціальну ізоляцію дитини. Найчастіше зустрічається всередині замкнутих груп у початкових школах. Якщо заздалегідь не потурбуватися про те, **як боротися з булінгом поради** не допоможуть, адже цькування набуває різних вербальних і невербальних форм, таких як:

- фізична агресія;
- словесні глузування або образи;
- поширення чуток або пліток;
- бойкотування;
- підлив репутації;
- кібербулінг через соціальні мережі або інші онлайн-платформи.

Врахуйте, не знаючи, **як боротися з булінгом поради для дітей** без розуміння психологічних особливостей зачинщиків цькування дадуть змогу лише тимчасово відтермінувати проблему, але не розв'язати її.

Однією з можливих причин булінгу є соціальне навчання. Діти, які стають свідками агресивної або насильницької поведінки в сім'ях, з більшою ймовірністю успадкують її. Як правило, такі підлітки характеризуються заниженою самооцінкою, труднощами з контролем емоцій і низьким рівнем емпатії. Вони часто вдаються до залякування як до способу встановлення влади та контролю над іншими.

Українське законодавство передбачає механізми, **як боротися з булінгом в школі**: з адміністративним стягненням та притягненням винних до громадських робіт. Про це трохи згодом.

Ознаки булінгу

Цей розділ присвячений не тому, **як боротися з булінгом: поради** тут адресовані радше батькам і педагогам, які допоможуть своєчасно помітити ознаки знущань.

Жертви булерів відчують цілу низку психологічних і фізичних симптомів, як-от тривога, депресія, зниження самооцінки та замкнутість. Про цей бік явища поговорімо докладніше:

1. Зміни в поведінці: постраждалі від хуліганства діти можуть стати відчуженими, тривожними або пригніченими, у них змінюються звички харчування і сну. Вони демонструють втечу від суспільства, наприклад, не бажаючи відвідувати навчальний заклад під різними приводами та навіть симулюючи нездужання, головні болі тощо. Щоб не допустити подібного, педагоги та батьки мають навчати дітей, **як боротися з булінгом у школі**.
2. Фізичні травми: на тілі жертв утисків можуть з'явитися синці, подряпини або порізи, походження яких вони відмовляються або не можуть адекватно пояснити.
3. Зміни в академічній успішності: через знущання у жертв цькування часто погіршуються оцінки, оскільки їм важко зосередитися на отриманні знань, вони

можуть почати пропускати заняття. Саме тому розмови про те, **як боротися з булінгом в школі**, мають бути включені в освітню програму.

4. Втрата особистих речей: кривдники можуть забирати кишенькові гроші, книжки, предмети одягу або шкільне приладдя в дитини. Якщо помітили подібне, вивчіть, **як боротися з булінгом: поради** від експертів.
5. Соціальна ізоляція: жертви задирань нерідко опиняються в умовах бойкотування їхньої особистості, що можна помітити за ігноруванням дитини однолітками.

Протистояння цькуванню — це безперервний процес, який вимагає участі та прийняття соціальної відповідальності всіма зацікавленими сторонами. Знання того, **як боротися з булінгом в школі**, допоможе учням розвивати навички комунікації та конфліктології, вчителям запобігати таким випадкам, а батькам бути частково спокійними за своїх чад.

Чому одні діти знущаються над іншими

Розмірковуючи над тим, **як боротися з булінгом поради для дітей** від психологів варто взяти на озброєння. Згідно з останніми дослідженнями, хулігани задирають інших через цілу низку психологічних чинників, зокрема невпевненість у собі, моделювання ролей дисфункціональної сім'ї, тривожність, депресію або СДУГ. При зіткненні з таким підлітком дитині достатньо одного разу проявити нездатність захистити себе через нерівність фізичних сил або рівня влади, щоб стати постійним об'єктом глузувань і агресії.

Настав час прояснити, **як боротися з булінгом** ефективно.

Як допомогти дитині

Проаналізуємо різні підходи, **як боротися з булінгом: поради для дітей**, батьків і педагогів.

- Не ігноруйте проблему. Якщо дитина каже вам, що з неї знущаються в школі, поставтеся до цього серйозно. Рекомендація «просто не звертай уваги» підрве її довіру до вас і тільки погіршить ситуацію. Подумайте краще над тим, **як боротися з булінгом: поради** нижче допоможуть.
- Поговоріть із дитиною спокійно і мирно, щоб з'ясувати якомога більше інформації про цькування, включно з причинами та іменами кривдників. Дайте малечі зрозуміти, що вона може покластися на вас, отримавши очікувану підтримку.
- Повідомте про знущання директору та класному керівнику. Надайте будь-які наявні у вас докази, щоб допомогти їм вжити необхідних заходів. Якщо вам відмовлять, згідно зі статтею 173-4 у Кодексі Адміністративних правопорушень України, ви можете подати заяву про цькування учасника освітнього процесу до компетентних органів. Зрозуміло, що це крайній спосіб того, **як боротися з булінгом у школі**, але іноді єдиний.
- Заохочуйте участь вашої дитини у позакласних заняттях, таких як спорт, мистецтво або музика, щоб підвищити її самооцінку і, можливо, завести нових друзів.

