

STOP BULLING

Цькування в дитячих колективах за кордоном
Як проявляється булінг?





ПОЗНАЙОМИМОСЬ?

ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- БІЗНЕС-ПІДТРИМКА
- ОН-ЛАЙН ПЛАТФОРМА
- ПРЯМІ ПРОПОЗИЦІЇ ДОПОМОГИ





MENTAL HEALTH

Формати психологічної допомоги



ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ
ПІДТРИМКИ



ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ З
ПСИХОЛОГОМ



ВОРКБУКИ,
ВЕБІНАРИ ТА ВІДЕО

ВІТАЮ, МЕНЕ ЗВАТИ ЗІНАЇДА

Я практикуюча психологиня, сертифікована гештальт терапевтка, гештальт коуч EAGT GPO, експерт з адаптації

З турботою про ментальне здоров'я



БУДЕМО ГОВОРИТИ ПРО:

- 01 - Про булінг. Як проявляється булінг?
- 02 - Мовний бар'єр - одна з причин цькування
- 03 - Місце в зграї. Захист від булінгу. Самовпевненість
- 04 - Адаптивний інтелект - сучасний інструмент боротьби з цькуванням
- 05 - Формуємо модель спілкування. Інструменти ефективної комунікації
- 06 - Алгоритм, що варто обов'язково зробити, якщо цькують дитину
- 07 - Секретна формула «stop-talk-walk»
- 08 - Куди звернутись по допомогу?



01 - ПРО БУЛІНГ. ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ БУЛІНГ?

Буллінг відноситься до поведінки, при якій людина або група людей **навмисно і неодноразово** завдають шкоди, ображають і принижують іншу людину, за умови, що існує дисбаланс сил між кривдником(булер) та потерпілим(жертва булінгу)



01 - ПРО БУЛІНГ. ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ БУЛІНГ?

Як визначити булінг-поведінку?

- Ситуація повторюється багато разів, є певна регулярність
- Ця поведінка, вчинена навмисно, не є результатом переживання емоцій гніву. Той, хто виявляє булінг-поведінку, отримує задоволення і гарний настрій від цієї ситуації, а людина, яка є об'єктом, страждає
- Виявляється у ситуації, коли є різниця в силі між агресором та постраждалим. Дитина, яка знущається, принижує, дражнить іншу дитину, є сильнішою.

01 - ПРО БУЛІНГ. ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ БУЛІНГ?

Сила підлітка, який проявляє булінг-поведінку, залежить від глядачів

- Аудиторія дуже важлива, тому що вона надає сили кривднику, який цькує
- Діти, які ініціюють булінг, бажають отримати статус або показати свою силу
- Коли ті, хто стає свідком булінгу, сміються чи дивляться, нічого не роблячи для захисту людини, яку цькують чи принижують, вони прямо заохочують булінг
- Якщо аудиторія більше не реагує або змінює свою поведінку, булінг втрачає своє значення
- Булінг передбачає динамічну взаємодію між ініціатором та об'єктом булінгу. Той, хто ініціює, збільшує свою силу, а той, хто є об'єктом, втрачає її.

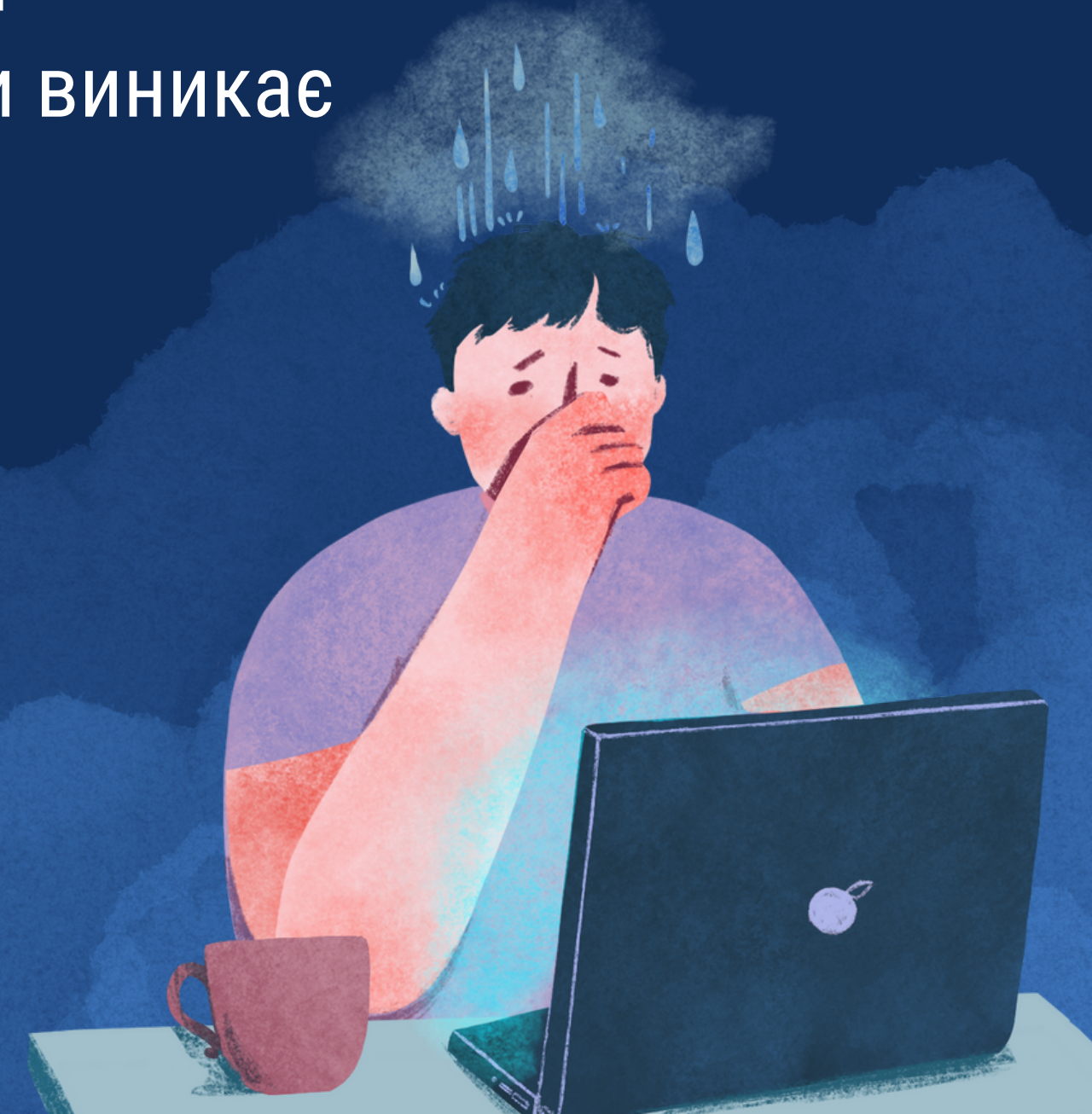
01 - ПРО БУЛІНГ. ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ БУЛІНГ?

Важливо пам'ятати!

Той, хто проявляє булінг-поведінку не відчуває ані гніву, ані розчарування, ані страху. Він робить так, щоб отримати щось у результаті цієї ситуації: увагу колег, повагу інших дітей, популярність. Тим, що він робить, він демонструє іншим свою **силу.**

02 - МОВНИЙ БАР'ЄР - ОДНА З ПРИЧИН ЦЬКУВАННЯ

70% з опитаних 5476 батьків зазначили як серйозну проблему мовний бар'єр, який створює великі проблеми для їхніх дітей у закордонних школах. Найбільше труднощів у спілкуванні з місцевими дітьми виникає через мовний бар'єр.



02 - МОВНИЙ БАР'ЄР - ОДНА З ПРИЧИН ЦЬКУВАННЯ

Основні види шкільного булінгу (цькування):

- **фізичний:** штовхання, підніжки, бійки, стусани, ляпаси, удари та інші дії, які завдають біль і тілесні ушкодження;
- **психологічний:** образи, поширення неправдивих чуток, глузування, ізоляція, ігнорування, бойкот, відмова від спілкування, погрози, маніпуляції, шантаж;
- **економічний:** дрібні крадіжки, пошкодження або знищення особистих речей, вимагання грошей, їжі;
- **сексуальний:** образливі жести, висловлювання, прізвиська, жарти, погрози, поширення чуток, дотики сексуального (інтимного) характеру тощо;
- **кіберцькування:** насильницькі дії (передусім прояви психологічного, сексуального насильства) в інтернеті.

02 - МОВНИЙ БАР'ЄР - ОДНА З ПРИЧИН ЦЬКУВАННЯ

Як допомогти дитині? Перші кроки

- Поговорити з дитиною заздалегідь, розповісти про нову школу і особисто познайомитися з класним керівником
- Допомогти дитині вивчити базові фрази іноземною мовою: “мене звати ... я погано тебе розумію, мені потрібна допомога, можу я зателефонувати батькам(мамі, татові, родичу)?
- Сказати дитині про свою підтримку, за будь-якої ситуації дитина повинна розуміти, що має підтримку від батьків(мама, тата), що завжди може звернутися про допомогу
- Налагодити особистий контакт із класним керівником, попросити про підтримку вашої дитини

02 - МОВНИЙ БАР'ЄР - ОДНА З ПРИЧИН ЦЬКУВАННЯ

Як допомогти дитині? Перші кроки

- Тримати зв'язок з класним керівником і висловлювати подяку за підтримку - це зміцнює взаємодію
- Запропонуйте дитині проявляти інтерес до інших дітей, спостерігати, вивчати поведінку дітей та емоції
- Розвивайте разом з дитиною емоційний інтелект
- Навчіть дитину звертатися про допомогу до інших дітей та до дорослих
- Попросіть класного керівника організувати додаткові уроки в школі з англійської мови
- **За рекомендацією дітей:** не треба проявляти себе надто розумним або зовсім нерозумним, але при цьому вміти жартувати і бути веселим - і тоді ніколи не станеш жертвою булінгу.

03 - МІСЦЕ В ЗГРАЇ. ЗАХИСТ ВІД БУЛІНГУ. САМОВПЕВНЕНІСТЬ

Згряя – це команда, родина, це люди, з якими відчуваєш себе безпечно і затишно, і найкрутіше – це взаємонатхнення. Згряя народжується зі спільних хобі, спільних захоплень, від того, що мотивує і робить кращим.

03 - МІСЦЕ В ЗГРАЇ. ЗАХИСТ ВІД БУЛІНГУ. САМОВПЕВНЕНІСТЬ

Найкращий захист від буллінгу – **впевненість у собі**

- Приймайте всерйоз те, що турбує дитину, не знецінюйте її емоції
- Вчіть дитину поважати та вимагати поваги до своїх почуттів
- Не виховуйте надмірну покірність і слухняність
- Допоможіть дитині частіше проживати успіх – у стані жертви діти часто починають сприймати себе у негативному ключі. Тому вкрай важливо відчувати позитивний досвід
- Знайшовши місце в зграї, важливо не втратити себе. Вчіть дитину відчувати себе, формувати свої бажання та обирати свій власний шлях
- Спорт підвищує впевненість в собі. Дитина, яка займається спортом привертає зацікавлену увагу однолітків. Дитина, яка має мовні бар'єр, але показує круті спортивні досягнення ніколи не потрапить під вплив кривдника.



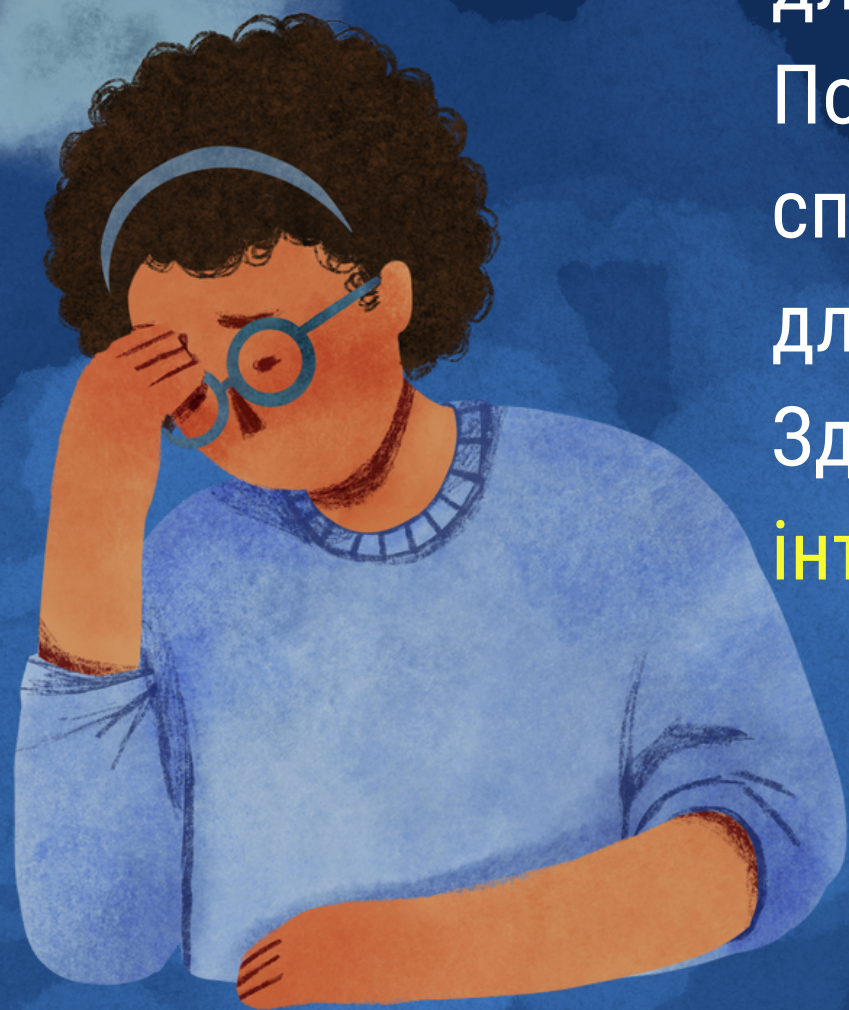
04 - АДАПТИВНИЙ ІНТЕЛЕКТ - СУЧАСНИЙ ІНСТРУМЕНТ БОРОТЬБИ З ЦЬКУВАННЯМ

«Виживає не найсильніший, не найрозумніший, а той, хто вміє пристосовуватися до змін»
(с) Чарльз Дарвін

Якщо ми хочемо, щоб дитина не потрапила під цькування, обов'язково потрібно розвивати AQ - швидко налаштовуватися на нову ситуацію, нові умови з користю для себе.

Покращити життя можна лише разом з іншими людьми. Для цього потрібні спільні емоції, проекти, події або просто спілкування. Важливо, щоб користь була для всіх учасників взаємодії.

Здатність створювати цінності разом з іншими людьми **є складовою адаптивного інтелекту.**



04 - АДАПТИВНИЙ ІНТЕЛЕКТ - СУЧАСНИЙ ІНСТРУМЕНТ БОРОТЬБИ З ЦЬКУВАННЯМ

Складові адаптивного інтелекту

- **Комунікативні навички.** Сюди входить вміння спілкуватися і слухати оточуючих, регулювати конфлікти та підтримувати стосунки
- **Системне мислення.** Це навички вирішувати конфлікти, критично мислити та приймати рішення
- **Самоконтроль.** Це вміння контролювати імпульси та емоції, розрізняти їх, звертати увагу, гідно поводитись у будь-якій ситуації
- **Мотивація.** Сюди входить уміння мотивувати себе
- **Життєстійкість.** Це вміння пристосовуватися до будь-якої ситуації, справлятися зі стресом і життєвими негараздами.

05 - ФОРМУЄМО МОДЕЛЬ СПІЛКУВАННЯ. ІНСТРУМЕНТИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Комунікація є складовою адаптивного інтелекту. На сьогоднішній день - це навичка №1

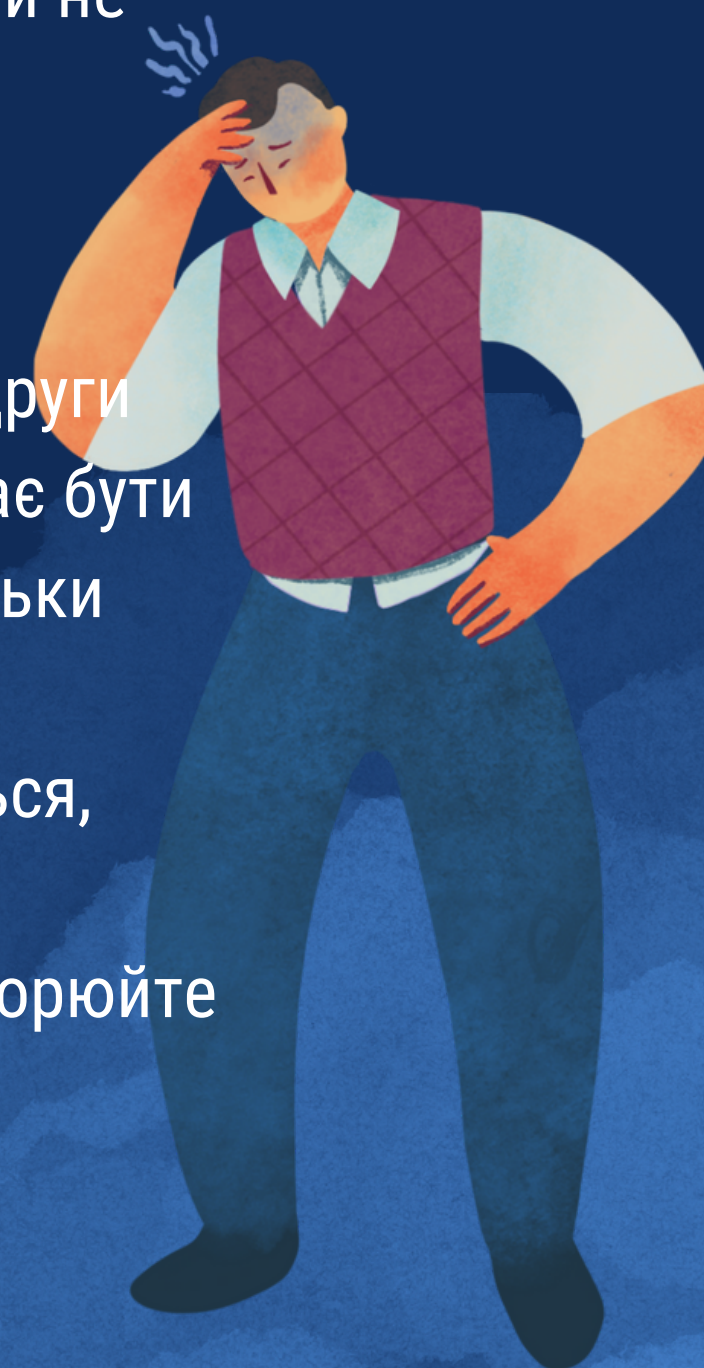
- Навчить свою дитину не боятися говорити та звертатися до дорослих по допомогу. Це нормально!
- Будуйте з дитиною довіру. Довіру в сім'ї, довіру до світу
- Навчіть дитину говорити "НІ", "СТОП"
- Заохочуйте проявляти зацікавленість до інших людей - запитувати: як справи? Який улюблений фільм, комп'ютерна гра? Знайти точку спільних інтересів на чому можна легко будувати комунікацію

Запропонуйте підлітку вивчити сленг спільноти, в якій він знаходиться - це зближує



06 - АЛГОРИТМ, ЩО ВАРТО ОБОВ'ЯЗКОВО ЗРОБИТИ БАТЬКАМ, ЯКЩО ЦЬКУЮТЬ ДИТИНУ

- Обережно почніть розмову з дитиною. Переконайте її в тому, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати
- Розкажіть дитині, що немає нічого поганого в тому, щоб повідомити вчителя чи друзів про агресивну поведінку кривдника
- Поясніть різницю між “пліткуванням” та “підслуванням” про своє життя чи життя друга/ подруги
- Також не слід у розмові з дитиною використовувати такі сексистські кліше, як “хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе”, “дівчинка не повинна сама захищатись” та інші. Це тільки погіршить ситуацію
- Якщо дитина стала жертвою, то запевніть її, що ви не звинувачуєте її в тому, що відбувається, і вона може говорити відверто
- Будьте терплячими й делікатними. Спробуйте з'ясувати все, проте не допитуйтеся, не повторюйте одні й ті ж запитання по кілька разів
- Проявіть емпатію, висловіть дитині своє співчуття
- Розпитайте, яка ваша допомога буде корисна дитині. Запропонуйте свій варіант
- Може бути корисно вести щоденник подій, щоб поділитися ним зі школою чи коледжем.



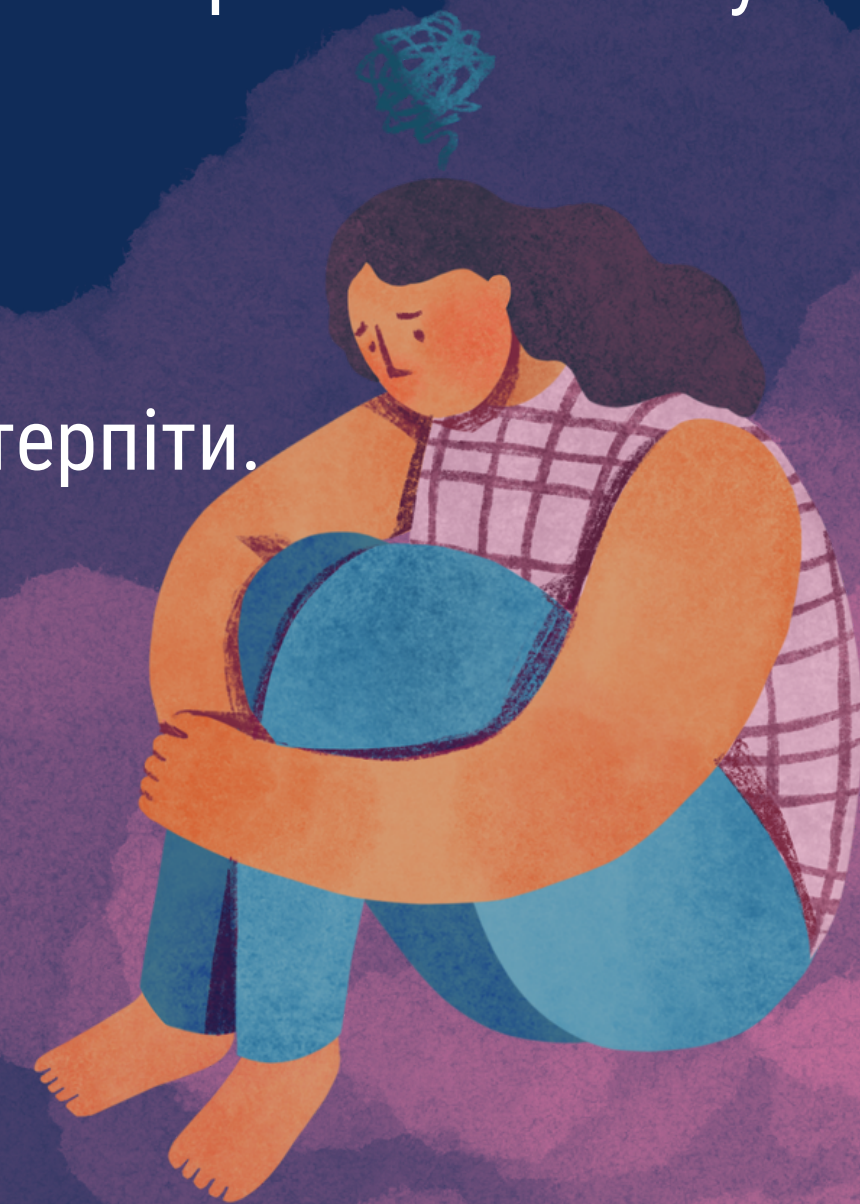
07 - СЕКРЕТНА ФОРМУЛА «STOP-TALK-WALK»

І так, формула «stop-talk-walk» дуже проста. Коли кривдник починає провокувати конфлікт або розпалювати ворожнечу, потрібно виконати три простих кроки:

STOP: Зберігайте спокій! Ввічливо зупиніть кривдника, намагайтесь уникнути сварки. Ні в якому разі не вступайте з ним в бійку.

TALK: Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу. Зазначте прямо, що вам не подобається подібне ставлення до себе, і ви не збираєтесь цього терпіти. Повідомте кривдника якщо він не припинить свою поведінку, ви будете змушені повідомити дорослим (вчителям, батькам).

WALK: Якщо є можливість, зробіть вигляд, що вам байдуже та покиньте місце конфлікту.



08 - КУДИ ЗВЕРНУТИСЬ ПО ДОПОМОГУ?

- Спочатку зверніться до класного керівника - варто особисто зустрітися та відправити e-mail, в якому детально описати проблему
- Якщо ситуація дуже серйозна, наприклад, дитина боїться йти до школи, має суїцидальні думки тощо, потрібно написати листа директору з проханням вжити заходів у зв'язку з насильством, якого зазнала дитина. Лист віддати в секретаріат школи з повідомленням про вручення. У такому разі директор зобов'язаний надати відповідь на лист невідкладно (не пізніше одного місяця)
- Якщо й це не подіяло, зверніться до місцевого урядування з письмовою скаргою чи заявою зі своїми даними
- Запропонуйте дитині піти у терапевтичну групу, де вона зможе знайти підтримку

Офіційний ресурс з корисною інформацією: <https://www.gov.uk/bullying-at-school/reporting-bullying>



ДЯКУЄМО!



САЙТ ОРОА



ТЕЛЕГРАМ
КАНАЛ ОРОА



КОНТАКТ ЗІНИ