

ЗАКОН УКРАЇНИ

Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу

Верховна Рада України **постановляє**:

I. Внести зміни до таких законодавчих актів України:

1. У Кодексі України про адміністративні правопорушення (Відомості Верховної Ради УРСР, 1984 р., N 51, ст. 1122):

1) Доповнити Кодекс новою статтею 173-4 такого змісту:

"Стаття 173-4. Булінг

Булінг, тобто моральне, або фізичне насильство, агресія, у будь-якій формі, або будь-які інші дії, вчинені з метою викликати страх, тривогу, підпорядкувати особу своїм інтересам, що мають ознаки свідомого жорстокого ставлення -

тягне за собою накладення штрафу від двадцяти до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян;

Ті самі дії, вчинені повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, або вчинені відносно неповнолітнього, або вчинені з особливою жорстокістю -

тягнуть за собою накладення штрафу від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

Вчинення малолітніми, або неповнолітніми особами віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, правопорушення, відповідальність за яке передбачено цією статтею, -

тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від двадцяти до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

Приховування випадків булінгу педагогічним, науково-педагогічним, науковим працівником, керівником, або засновником закладу освіти, -

тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян";

ЯК ПРАВИЛЬНО ОРГАНІЗУВАТИ ІНТЕРНЕТ ЖИТТЯ ДИТИНИ

СТВОРІТЬ ТЕРИТОРІЮ БЕЗПЕЧНОГО ІНТЕРНЕТУ

- ❖ **Сімейна онлайн-безпека** – це відповідальність кожного. Роз'ясніть важливість збереження своєї та чужої конфіденційної інформації.
- ❖ Особистою інформацією можуть скористатися зловмисники. Тому не можна викладати в інтернеті інформацію про сім'ю, її фінансові справи, адреси мешкання і навчання, номери телефонів, коди банківських карток.
- ❖ Також небажано розмішувати особисті та сімейні фотографії на публічних форумах, сайтах.
- ❖ Ніколи нікому, крім своїх батьків, не можна виказувати паролі інтернету, навіть найкращим друзям.
- ❖ Навчіть дітей поводити себе в онлайні як у реальному житті. Так само, як у житті, у Мережі потрібно вести себе ввічливо, не робити того, що може образити інших людей чи входить у протиріччя з законом.
- ❖ Поясніть дітям, що в Мережі слід поводити себе коректно, з повагою ставитися до людей та до авторських прав. Незаконне копіювання і розповсюдження матеріалів, які є чиясь власністю, вважається крадіжкою.
- ❖ Віртуальний співрозмовник може видавати себе за іншого. Тому не можна призначати зустрічі з віртуальними знайомими без дозволу батьків. Поясніть дитині, що в Мережі можуть перебувати люди, які не є тими, за кого вони себе видають, тому не слід довіряти незнайомим людям і в жодному разі не можна повідомляти їм особисту інформацію.
- ❖ Віртуальний світ іноді коштує реальних грошей. Завжди необхідно з'ясовувати, скільки коштують SMS на окремі інтернет-сервіси,
- ❖ Повідомте дитині, що вона може звернутися до вас у будь-якій ситуації, яка її турбує. Якщо в інтернеті (у повідомленні електронної пошти, на сайті, форумі, чаті) щось незрозуміло, хвилює чи загрожує, завжди необхідно звертатися за допомогою до батьків.. Навчіть дитину перевіряти інформацію з Мережі.

Для батьків:

1) Інтернет книга «Клан – клік - клац. Виховання дітей в цифрову еру»

2) Веб-сайт www.stopbullying.com.ua, на якому школярі та батьки можуть

знайти інформацію про булінг, його наслідки та можливі дії для подолання цієї проблеми.

ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ЗАХИСТУ: ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СВОЮ ДИТИНУ В ІНТЕРНЕТІ

Відсутність комп'ютерної грамотності і компетентності в питаннях використання технологій у більшості випадків є основною причиною підвищеної інформаційної небезпеки.

Пам'ятка батькам – будьте уважними інтернет-користувачами!

- Слідкуйте за тим, щоб на загальному комп'ютері не було інформації, яка є небажаною для вашої дитини.
- Регулярно переглядайте електронну скриньку, не залишайте на робочому столі або в папках відкритого доступу документи і файли, призначені тільки для дорослих.
- Налаштуйте захищений вхід до комп'ютера для різних користувачів.
- Завжди очищуйте журнал подій браузера від слідів перебування на сайтах небажаного змісту.
- Своєчасно видаляйте електронні повідомлення, фото-, відео- та аудіо-матеріали дорослого змісту, щоб виключити можливість їх випадкового перегляду неповнолітніми.
- Заборонені ресурси можуть завантажуватися автоматично під час відвідування сайтів з контентом, який не містить небезпеки для дітей.
- Згадайте про це перед тим, як сварити свою дитину за відвідання сайтів дорослого змісту після перегляду КЕШа браузера.
- Необхідно навчитися правильно підбирати програмне забезпечення для захисту дитини від інформаційних загроз.

Проблема психологічного насильства серед учнівської молоді:

види, ознаки, способи реагування та профілактика.

Емоційне або психологічне насильство - це тиск на психіку іншої людини, який проявляється у нанесенні словесних образ, погроз, залякуванні, переслідуванні.

Булінг (від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма психічного насильства у вигляді бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей тощо.

Булінг включає чотири головні компоненти:

1. це агресивна і негативна поведінка;
2. здійснюється регулярно;
3. відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
4. ця поведінка є навмисною.

Психологічний шкільний булінг:

- вербальний булінг, де знаряддям служить слово (образливе ім'я, з яким постійно звергаються до жертви, обзивання, поширення образливих чуток і т.д.)
 - образливі жести або дії
 - залякування - використання агресивної мови тіла й інтонацій голосу для того, щоб змусити жертву здійснювати або не здійснювати що-небудь.
 - ізоляція - жертва навмисне ізолюється, виганяється або ігнорується частиною учнів або всім класом ;
 - вимагання грошей, їжі, інших речей, примус що - небудь вкрасти ;
 - пошкодження та інші дії з майном: крадіжка, грабіж, ховання особистих речей жертви;
- Соціальна структура булінгу:*
- переслідувач;
 - жертва;
 - спостерігач.

Існують певні ознаки , за якими можна розпізнати булінг :

- когось затискають в кутку приміщення ;
 - коли дорослий підходить до групки дітей вони, замовкають, розбігаються, різко змінюють діяльність (можуть обійняти «жертву», начебто все в порядку);
 - один з учнів не обирається іншими (в ізоляції);
 - весь клас сміється над одним і тим же учнем;

- прізвиська дуже образливі;
- по обличчю одного з учнів: блідий, червоний (у плямах), в сльозах, наляканий, ознаки насильства на тілі;
- молодші школярі бояться зайти в туалет;
- школярі після уроків не розходяться, когось чекають біля школи.

Мотивацією до булінгу стають:

- заздрість,
- помста,
- відчуття неприязні,
- прагнення відновити справедливість;
- боротьба за владу;
- потреба підпорядкування лідерів,
- нейтралізації суперника,
- самоствердження тощо

Найчастіше жертвами шкільного булінгу стають діти, які мають:

- Фізичні недоліки: тобто ті, що не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків.
- Особливості поведінки: замкнуті, сором'язливі, тривожні, імпульсивні, невпевнені в собі, нещасливі і ті, які мають занижену самооцінку.
- Особливості зовнішності: колір волосся, статура, особливі ознаки, які стосуються зовнішності.
- Недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими, ніж з однолітками.
- Страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається оточуючими як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію.
- Відсутність досвіду життя в колективі (домашні діти).
- Хвороби: епілепсія, заїкання, енурез, дислалія (порушення мови), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання).
- Низький інтелект і труднощі в навчанні.

Психологи визначають типові риси учнів,

схильних ставати жертвами булінгу:

- Вони похливі, чутливі, замкнуті і сором'язливі.
- Вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні і мають низьку самооцінку.
- Вони схильні до депресії і частіше за своїх ровесників думають кінець життя.
- Вони часто не мають жодного близького друга і успішніше спілкуються з дорослими, ніж з однолітками.

КІБЕРБЕЗПЕКА

ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ І ВМІТИ БАТЬКАМ В ІНТЕРНЕТІ.

Через те, що діти і підлітки більш «розвинені» в технічному плані, вони легко можуть обійти заборони батьків і усунути засоби батьківського контролю. Тому дорослим спочатку необхідно самим засвоїти основи інтернет-грамотності, а вже потім навчати правилам нетикету (етикет спілкування в інтернеті) і комп'ютерній безпеці свою дитину та зробити це відповідно до віку дитини і кола її інтересів. Дізнайтеся більше про можливості і загрози Мережі. Наші прості правила і поради допоможуть вам у цьому.

- ✓ Підвищуйте власну комп'ютерну грамотність, щоб стати авторитетом для дитини і вміти надавати допомогу у вирішенні питань, пов'язаних з використанням комп'ютера.
- ✓ Користуйтеся інтернетом разом з дітьми. Заохочуйте дітей ділитися з вами своїми успіхами і невдачами в освоєнні Мережі.
- ✓ Не забувайте, що ваша дитина може користуватися інтернетом у школі, у знайомих або в інтернет-кафе, тому заборони можуть виявитися малоефективними.
- ✓ Приділяйте більше уваги вихованню дитини, навчайте її комп'ютерній грамотності й правилам безпеки в Мережі. Будьте другом і радником, щоб дитина не соромилася і не приховувала від вас свої проблеми в опануванні інтернету.
- ✓ Спілкуйтеся з дитиною, обговорюйте її досягнення, пропонуйте допомогу.
- ✓ Щоб у дітей не виникало бажання обходити програмні заборони, встановлені батьками, необхідно запропонувати дітям в якості альтернативи пізнавальні, цікаві і захоплюючі ресурси, де вони будуть захищені від ризиків віртуального світу

5. Замовчувати справу

Так, ніхто не хоче, аби його клас чи школа «прославилися» через булінг. Але, приховавши такі факти, ви ризикуєте ще більше – якщо ситуація погіршиться, про неї все одно рано чи пізно дізнаються, тільки наслідки будуть набагато неприємнішими. Говорить із булерами, викликайте їхніх батьків, повідомте адміністрації, зверніться до психолога, а якщо потрібно – і до вищих інстанцій.

6. Вважати, що одна виховна бесіда вирішить проблему

Ні, одна бесіда з булером та жертвою нічого не вирішує. Булінг – не випадкове явище, він пов'язаний з якостями особистості кривдника, який прагне встановити свою владу над іншими. Така людина робить все доволі виважено та холоднокровно, а отже і заходи щодо неї мають бути іншими. Саме тому булінг є викликом усій школі як організації, такі випадки вимагають системних рішень на рівні адміністрації, зміни самої організаційної структури.

7. Думати, що ви поганий вчитель

Коли у класі трапляються випадки булінгу, то дехто з вчителів та вчительок починає звинувачувати у цьому себе: «Якщо в мене це сталося, то я погано виховую дітей». Насправді булінг може трапитися у будь-якому класі й у будь-якого вчителя. Ви в цьому не винні. Так і само боротися одному теж не варто. Цькування можна перемогти тільки тоді, коли весь шкільний колектив об'єднується проти цього. Тільки системні та злагоджені дії допоможуть викоринити це явище.

Типові риси учнів, схильних до проявів насильства:

- вони відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі;
- вони імпульсивні й легко шаленіють;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- вони не виявляють співчуття до інших;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Учені відзначають такі типові характерні риси спостерігачів:

- відчуття провини;
- відчуття власного безсилля.
- інколи відчуття задоволення

Діти, що стали учасниками булінгу, проявляють наступні (у тому числі патологічні) особливості поведінки:

- прикидаються хворими, щоб уникнути походу до школи;
 - бояться самі йти до школи і зі школи, просять проводити їх на уроки, спізнюються;
 - поведінка і темперамент змінюються;
 - виявлення рваного верхнього одягу або пошкоджених речей;
 - часті прохання дати гроші, злодійство;
 - зниження якості навчання, втрата інтересу до улюблених занять;
 - постійні ссадини, синці та інші травми;
 - мовчазність, небажання йти на розмову;
 - як прояв крайнього ступеню: суїцид.
 - явні симптоми страху, що полягають у порушеннях сну і апетиту, нічному крику, нервовому тикі, відлюдкуватості й замкненості;
- Вербальний (словесний) булінг.**
- Що це таке: це словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, особливості стилю одягу і т. п.).
 - Характерні ознаки: часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом. Вони можуть розповісти вам про образливі слова, які хтось висловив на їхню адресу, і спитати, чи це правда.

Що необхідно робити:

- по-перше, вчіть своїх дітей поваги. За допомогою власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожний заслуговує доброго ставлення, – дякуйте вчителям, хваліть друзів, проявляйте добре ставлення до працівників магазинів.
- Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби.
- Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова й дії розбишаки. Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепись».

СОЦІАЛЬНИЙ БУЛІНГ

- Що це таке: соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапеза це за обіднім столом, гра, заняття спортом чи громадська діяльність.
- Характерні ознаки:
стежте за змінами настрою своєї дитини, її небажанням долучатись до товариства однолітків, і більшим, ніж зазвичай, прагненням до самотності. Дівчатка частіше, ніж хлопчики, відчувають соціальну ізоляцію, невербальне або емоційне залякування. Душевний біль від такого виду булінгу може бути таким же сильним, як від фізичного насильства, і тривати значно довше.

Що необхідно робити:

використовуйте вечірній час, щоби порозмовляти з дітьми про те, як пройшов їх день.

Допомагайте їм у всьому шукати позитивні моменти, звертайте увагу на позитивні якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них. Зосередьтесь на розвитку їхніх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання й позашкільних заходів, щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.

Кіберзалякування, кібербулінг

- Що це таке: кіберзалякування (кібернасильство) або булінг у кіберпросторі полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.

• Як НЕ мають поводити себе вчителі у ситуаціях з булінгом.

1. Стояти осторонь

- Чекати і сподіватися, що проблема вирішиться сама собою – марно. Нічого не вирішиться, стане тільки гірше. Якщо ви бачите, що дитину ображають інші діти (а батьки цих дітей і поготів!), обов'язково втручайтеся. Це саме той випадок, коли краще зробити хоч щось, ніж нічого не робити.

2. Не цікавитися життям своїх учнів та учениць

- Так, головну роль у вихованні дитини відіграють її батьки, але й у школі вона проводить багато часу, а отже, вчительство не може лишитися осторонь. Необхідно з самого початку вибудовувати довірливі стосунки у класі, діти мають знати, що вони вам можуть довіряти, що ви не промовчите та захистите їх.

3. Забувати про шкільні правила та законодавство

- Чи мають право батьки приносити до школи торти та інше частування, а потім влаштовувати у класі свята? Звісно, що ні. Та й хто потім відповідатиме за отруєння чи алергічні реакції у дітей? Якщо ж виникають ситуації, подібні харківській, то варто зауважити, що їх можна кваліфікувати як дискримінацію, а це вже зовсім інший рівень відповідальності.

4. Не давати дитині поради

- Найгірше, що можна сказати учням та ученицям, – це «Не звертай уваги». Відсутність реакції з боку жертви булінгу не зупинить булера. Навпаки, агресор побачить, що реакції немає, а отже можна і далі робити, що заманеться.

Психологи радять спочатку спробувати зупинити булера за допомогою вербальних засобів. Так, у випадку спроби агресії жертва має спочатку сказати: «Ти поводиш себе агресивно», а потім запитати: «Ти що, злий?» або «У тебе сьогодні поганий настрій?», потім варто продемонструвати, що ви розумієте, чому кривдник поводить себе саме так, і запитати: «Ти хочеш видатися крутим? Ти хочеш мене образити?». Такі слова змусять кривдника роззубитися, і саме у цей момент необхідно розказати йому про власні почуття: «Мені не подобається, коли зі мною розмовляють у такому тоні/чіпають мої речі/намагаються спровокувати на бійку» тощо. Насамкінець варто навести аргументи: «Твоя поведінка суперечить правилам класу!».

- *Розкажіть, що говорити все це варто впевненим тоном, при цьому краще втриматися та не плакати, адже саме такої емоційної реакції і прагне булер.*

Система профілактики булінгу в школі:

Учні:

Формування поваги один до одного,

Толерантності до інакшості,

Нетерпимість до насильства,

Робота з індивідуальними психологічними особливостями

Батьки:

Підвищення батьківської компетентності,

Встановлення довірливих стосунків з дітьми,

Інформування про булінг,

Учителі:

Створення безпечного середовища у школі,

Інформування про булінг,

Нетерпимість до проявів булінгу,

Повага до учнів

Виховні години щодо протидії булінгу:

- 1. Ми – команда.
- 2. Згуртування колективу.
- 3. Територія поваги.
- 4. Унікальність і толерантність.
- 5. Не будь байдужим.
- 6. Де закінчуються жарти?
- 7. Що таке булінг?
- 8. Як протистояти булінгу?

Вправи для розвитку емоційного інтелекту

Як стверджують спеціалісти, понад 90% успішних людей мають добре розвинений емоційний інтелект та, відповідно, високі показники EQ. Чи можна якось розвивати власний емоційний інтелект? Звісно! Пропонуємо кілька вправ для учнів будь-якого віку, що можуть бути цікавими й дорослим.

Вправа «Коробка щастя»

Створіть в уяві свою коробку щастя. «Складіть» в неї все, що асоціюється у вас зі щастям візуально, на слух, смак, запах і дотик. А потім запропонуйте цю вправу школярам, детально обговоривши з ними їхні емоції.

Приклад: Візуально: різнокольорове листя в сонячну погоду.

- На слух: шум морської хвилі.
- На смак: солодка вата.
- На запах: аромат маминих пиріжків.
- На дотик: улюблена кішка.

За допомогою цієї вправи можна навчити виокремлювати позитивні емоції з-поміж інших та концентруватися на них.

Вправа «Емоції у кольорі»

Принцип виконання: Кожний школяр отримує аркуш паперу і олівці чи фарби. Запропонуйте учням за допомогою кольорів зобразити різноманітні емоції – радість, сум, злість, заздрість, співчуття тощо. Така вправа допоможе сконцентруватись на типі емоцій та власному відгуку на них.

Варіант цієї вправи: Аналогічно можна запропонувати учням розповісти іншим про свій настрій: його можна порівняти з певним кольором чи намалювати за допомогою поєднання кольорів та візерунка, чи зобразити у вигляді певної різнокольорової тваринки. Все залежить від фантазії та бажання дітей.

Вправа «Емоції героїв»

Принцип виконання: Вчитель читає школярам казку. Кожному учневі заздалегідь видаються маленькі картки з символічними зображеннями різних емоційних станів. У процесі читання дитина відкладає на стіл кілька карток, які, на її погляд, відображають емоційний стан героя в різних ситуаціях. Після закінчення читання кожна дитина пояснює, в якій ситуації герой був веселим, сумним тощо, і чому їй так здається.

Примітка: Цю вправу краще виконувати у невеликих групах. Текст повинен бути невеликим за обсягом та відповідати особливостям психологічного розвитку певної вікової групи.

Вправа «Інтонація»

Принцип: Попередньо вчитель пояснює, що таке інтонація. Потім дітям пропонується по черзі повторити з різними емоціями та відповідною інтонацією (злісно, радісно,

задумливо, з образою) окремі фрази. Як варіант, можна інтонаційно програти і обговорити діалог казкових героїв.

За допомогою такої вправи школярі вчаться розуміти не тільки сенс сказаного, але й емоції того, хто говорить.

Командні ігри для розвитку емпатії та емоційного інтелекту

Редакція освітнього проекту «На Урок» вже готувала матеріал про [ігри для учнів](#), за допомогою яких можна досягти конкретних цілей: згуртувати учнів класу, пояснити новий навчальний матеріал у невимушеній формі, довести важливість взаємоповаги у колективі тощо. Цього разу ми пропонуємо кілька захопливих ігор для розвитку емоційного інтелекту.

Гра «Передача відчуттів»

Вік: без обмежень.

Хід гри: Принцип гри подібний до загальновідомої забавки «Зіпсований телефон». Діти сідають колом, ведучий загадує певну емоцію чи відчуття та пошепки називає його певній дитині, далі необхідно «ланцюжком» передати цей стан за допомогою міміки, жестів, дотиків один до одного.

Коли діти передали відчуття по колу, можна обговорити, який саме настрій, стан чи емоцію було загадано. Потім ведучим може стати будь-який бажаний.

Психологічна гра «Компас емоцій»

Вік: для учнів середньої та старшої школи.

Хід гри: кожний гравець отримує 8 карток, на яких написані назви певних емоцій. Наприклад: радість, страх, зацікавленість, натхнення, сумнів, подив, гнів. Перелік можна доповнювати.

Один із гравців вигадує та називає слово-поняття-ситуацію і, обираючи до неї відповідну гральну карту з назвою емоції, викладає її в коло сорочкою догори. Решта гравців має вгадати, яку ж емоцію викликає у гравця задумана ситуація, і пояснити чому саме. Дітям часто складно говорити про свої емоції, а в грі вони розкривають їх.

Гра «Кольори емоцій»

Вік: старша школа.

Хід гри: Принцип гри подібний до загальновідомої гри «Корова» чи «Крокодил».

Об'єднайте учнів у класі в 2 команди. Учасники однієї команди, домовившись між собою про єдиний колір, мають мімікою і жестами його показати, учні з іншої команди повинні відгадати, який саме колір загадали опоненти. Обов'язкова умова - всі припущення мають бути аргументованими. Після того, як колір вгадано, команди міняються ролями. Під час гри учні розвивають уяву та вчаться виразно передавати інформацію за допомогою невербальних засобів.

Характерні ознаки: стежте за тим, чи проводить ваша дитина більше часу в Інтернеті, [спілкуючись у соціальних мережах](#), чи буває при цьому сумною та тривожною. Навіть якщо вона читає неприємні повідомлення на своєму комп'ютері, у телефоні або планшеті, це може бути її єдиним способом соціалізації. Також звертайте увагу, чи є в дитини проблеми зі сном, просить вона залишитись удома [й не ходити до школи](#) чи відмовляється від улюблених занять.

Що необхідно робити:

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

Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають її віку. Будьте обізнаними щодо популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх.

Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті.

Скажіть їй про те, що коли вона піддається кіберзалякуванню, то не повинна втягуватись, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, включаючи дати й час їх отримання.

Повідомте про це у школу й Інтернет-провайдера.

Якщо кіберзалякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зв'яжіться з місцевими правоохоронними органами.

За даними психологічних досліджень зарубіжних та вітчизняних шкіл, булінг – явище досить поширене в школі.

Регулярно (раз в тиждень і частіше) - 10%

Батьки вважають своїх дітей жертвами таких знущань -26%

Частково піддаються знущанню зі сторони однокласників - 55%

Наслідки шкільного насилля:

- Зниження самооцінки
- Проблеми у навчанні, поведінці
- Відсутність стійкої життєвої позиції