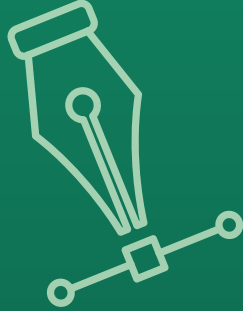


ПІФАГОР



$$E_n = \frac{Kx^2}{2}$$



Дитина не хоче йти до школи?

7 ознак, що це може бути булінг

ЗМІСТ

Що таке булінг простими словами	3
Види булінгу	4
7 тривожних ознак, що дитина може переживати булінг	5
Хто такий булер і чому це відбувається	7
Булінг у школі: відповідальність і закон	8
Булінг від вчителя: що важливо знати	9
Що робити батькам: алгоритм дій	10

Що таке булінг простими словами

Булінг

Булінг — це коли одну дитину систематично ображають, принижують, ігнорують або завдають їй шкоди інші діти (або іноді дорослі в школі).

Важливо: це не разова сварка і не випадковий конфлікт. Це повторювана поведінка, де є той, хто “тисне”, і той, хто постійно страждає.

Шкільний булінг — це не “конфлікт”

Важливо розрізнити:
конфлікт — це коли дві сторони приблизно рівні і можуть обговорити проблему.
булінг — це коли одна сторона систематично тисне, а інша не може себе захистити або боїться це зробити.

Тому булінг — це не “вони самі розберуться”. Це систематичне приниження, яке потребує втручання дорослих.

Ознаки, що це може бути булінг

Іноді складно відрізнити конфлікт від булінгу. Варто насторожитись, якщо:

- ситуація повторюється постійно
- одна й та сама дитина/група є джерелом проблем
- дитина боїться конкретних людей або місць у школі
- розмови або втручання дорослих не змінюють ситуацію

Що таке булінг в школі

Булінг у школі — це будь-які дії, які:

- принижують дитину перед іншими
- змушують її відчувати страх, сором або безсилля
- повторюються регулярно
- відбуваються в ситуації, де є нерівність сил (один сильніший психологічно або фізично)

Це може відбуватися:

- у класі
- на перерві
- у чатах
- навіть по дорозі до школи

Булінг серед дітей: як це виглядає в реальності

У реальному шкільному житті булінг може виглядати неочевидно. Наприклад:

- дитину постійно висміюють за зовнішність, голос, одяг або помилки
- її не беруть у гру або групову роботу
- навмисно ігнорують або “не помічають”
- поширюють плітки або образливі жарти
- забирають або псують речі
- змушують робити те, чого дитина не хоче, через страх бути відкинutoю

Чому діти мовчать про булінг

Дитина може не розповідати про проблему, тому що:

- боїться, що стане ще гірше
- соромиться або думає, що винна сама
- не вірить, що дорослі допоможуть
- не хоче хвилювати батьків
- звикає до ситуації і сприймає її як норму

Види булінгу

Булінг може проявлятися по-різному. Часто він не виглядає як щось очевидне, але завжди має одну спільну рису — дитині від цього боляче і некомфортно.

Психологічний булінг

Це найпоширеніший і часто “непомітний” вид булінгу.

Прояви:

- образи, глузування
- приниження перед класом
- ігнорування, “мовчазне виключення”
- поширення пліток

Його складно помітити, але він сильно впливає на самооцінку дитини.

Фізичний булінг

Це вже більш очевидні дії, пов’язані з тілесним впливом.

Прояви:

- штовхання, удари
- бійки або погрози фізичної розправи
- псування або крадіжка речей

Навіть “легкі” фізичні дії, якщо вони повторюються, є булінгом.

Соціальний булінг

Цей вид пов’язаний із виключенням дитини з колективу.

Прояви:

- не беруть у гру або спільні активності
- спеціально ізолюють від групи
- ігнорують у чатах або спілкуванні
- змушують відчувати себе “зайвою”

Найболючіший ефект — відчуття самотності.

Кібербулінг

Булінг, який відбувається в інтернеті або месенджерах.

Прояви:

- образливі повідомлення
- меми або фото з приниженням
- створення чатів “проти когось”
- публічні приниження в соцмережах

Особливість: він не закінчується після школи і може тривати 24/7.

Підсумок

Булінг може мати різні форми, але його суть завжди одна — систематичне приниження або шкода дитині.

Важливо пам’ятати:

- булінг не завжди виглядає очевидно
- він може бути як фізичним, так і прихованим психологічним
- навіть “жарти” або ігнорування можуть мати серйозні наслідки

Чим раніше дорослі помічають проблему, тим легше її зупинити і захистити дитину.

7 тривожних ознак, що дитина може переживати булінг

Булінг рідко проявляється напряму. Частіше він "виходить" через зміни в поведінці, емоціях і навіть фізичному стані дитини. Важливо звертати увагу не на одну ознаку, а на їх сукупність і повторюваність.

1. Раптова відмова йти до школи

Дитина починає:

- шукати приводи залишитися вдома
- скаржитися на "не хочу", "мені там погано"
- плакати або нервувати перед виходом

Іноді це виглядає як звичайна втома, але різка зміна ставлення до школи — важливий сигнал.

2. Часті скарги на самопочуття перед школою

Типова ознака — "дивні" симптоми, які з'являються саме у шкільні дні:

- біль у животі
- головний біль
- нудота
- слабкість

При цьому у вихідні або вдома дитина почувається значно краще. Це може бути реакція організму на стрес.

3. Зміни в поведінці та емоційному стані

Дитина може різко змінитися:

- стає замкнутою, уникає розмов
- менше ділиться подіями зі школи
- або навпаки — з'являється дратівливість, агресія, сльозливість

Такі зміни часто свідчать про внутрішній емоційний тиск, з яким дитина не справляється.

4. Втрата друзів або уникання теми спілкування

Зверніть увагу, якщо дитина:

- перестає розповідати про однокласників
- каже, що "ніхто не дружить" або "мені ніхто не потрібен"
- не хоче ходити на зустрічі чи спільні активності

Соціальна ізоляція часто є одним із перших сигналів булінгу.

5. Зниження успішності та мотивації до навчання

Дитина може:

- гірше концентруватися
- забувати домашні завдання
- втратити інтерес до уроків
- частіше уникати виконання шкільних обов'язків

Причина часто не в "лінії", а в тому, що ресурси дитини йдуть на переживання стресу.

6. Порушення сну та відпочинку

Можливі прояви:

- труднощі із засинанням
- нічні пробудження
- кошмари
- ранкове небажання вставати

Сон часто страждає одним із перших, коли дитина перебуває в емоційній напрузі.

7. Пошкоджені, загублені або "дивно зниклі" речі

Зверніть увагу, якщо регулярно:

- губляться речі
- з'являються поламани підручники, зошити, одяг
- дитина не може пояснити, як це сталося

Це може бути непрямою ознакою фізичного або соціального тиску.

Висновок

Одна ознака ще не означає булінг. Але якщо ви бачите кілька сигналів одночасно і вони повторюються, це привід уважніше придивитися до ситуації.

Найважливіше — не ігнорувати зміни та не списувати все на "вік", "характер" чи "перехідний період". Рання увага дорослих може зупинити проблему на початковому етапі.

Хто такий булер і чому це відбувається

Булінг завжди має не лише “жертву”, а й того, хто його ініціює, та тих, хто мовчки підтримує або спостерігає. Щоб розуміти проблему, важливо бачити всю картину.

Хто такий булер

Булер — це дитина або підліток, який систематично принижує, ображає або завдає шкоди іншій дитині.

Важливо розуміти:

- це не “погана дитина назавжди”
- це поведінка, яка повторюється і шкодить іншим
- булінг завжди пов'язаний із прагненням контролю або домінування

Що сприяє булінгу у класі

Булінг рідше виникає “сам по собі”. Часто йому сприяє середовище:

- відсутність чітких правил і реакції дорослих
- толерантність до “жартів”, які принижують
- слабка згуртованість класу
- страх дітей втрутитися або поскаржитися
- ігнорування перших конфліктів

Якщо дорослі не реагують на перші сигнали, ситуація може швидко посилюватися.

Роль групи та “глядачів”

У булінгу майже завжди є не лише дві сторони.

Є також “глядачі” — інші діти, які:

- сміються або підтримують агресора
- мовчать, навіть якщо не погоджуються
- бояться втрутитися

Саме реакція групи часто підсилює або зупиняє булінг. Якщо немає підтримки з боку однолітків, булінг швидше слабшає.

Чому діти стають агресорами

Причини можуть бути різні, але вони не є виправданням поведінки:

- бажання підняти свій статус у групі
- копіювання поведінки дорослих або середовища
- брак уваги або контролю вдома
- невміння по-іншому вирішувати конфлікти
- власний досвід насильства або приниження

Розуміння причин важливе не для виправдання, а для того, щоб зупинити повторення такої поведінки.

Булінг — це не проблема однієї дитини. Це завжди взаємодія дитини, групи та середовища. І саме тому його можна зупинити, якщо вчасно реагують дорослі та не мовчить оточення.



Булінг у школі: відповідальність і закон

Булінг — це не “складний характер” і не “дитячі жарти”. Це поведінка, яка може мати реальні наслідки для всіх учасників: дітей, батьків і школи. Саме тому в Україні це питання регулюється на законодавчому рівні.

Булінг у школі — це не “дитячі жарти”

Дуже часто булінг намагаються знецінити словами:

- “вони просто граються”
- “це вони самі розберуться”
- “таке в усіх було”

Але різниця в тому, що булінг:

- систематичний, а не випадковий
- спрямований на приниження або шкоду
- викликає у дитини страх, стрес і відчуття беззахисності
- повторюється, навіть якщо дитина страждає

Тому ігнорування ситуації тільки погіршує її.

Відповідальність за булінг

У ситуаціях булінгу відповідальність розподіляється між кількома сторонами:

1. Учні (булери):

- несуть відповідальність за свої дії
- можуть отримати дисциплінарні заходи в школі
- у серйозних випадках — адміністративну відповідальність

2. Батьки дітей, які вчиняють булінг:

- відповідають за поведінку дитини
- можуть бути притягнуті до адміністративної відповідальності (штрафи)
- зобов'язані співпрацювати зі школою

3. Школа та адміністрація:

- зобов'язані реагувати на звернення
- проводити розслідування випадків булінгу
- забезпечувати безпечне освітнє середовище
- не мають права ігнорувати заяви батьків або дітей

Закон про булінг (ст. 173-4 КУпАП)

В Україні булінг офіційно визначений у законодавстві як систематичні дії (фізичні, психологічні, економічні чи соціальні), які завдають шкоди або принижують гідність дитини.

Закон передбачає:

- фіксацію випадків булінгу в школі
- обов'язкову реакцію адміністрації
- можливість офіційного звернення до керівництва школи, поліції або соціальних служб
- адміністративну відповідальність за підтвержені випадки

Тобто булінг — це вже не лише “шкільне питання”, а юридично врегульована ситуація.

Булінг — це не приватна справа між дітьми. Це ситуація, яка має чіткі правила реагування і юридичні наслідки. Чим раніше вона вноситься в офіціальну площину, тим більше шансів зупинити її і захистити дитину.

Булінг від вчителя: що важливо знати

Булінг від дорослого

Булінг у школі може виходити не лише від однолітків. Іноді дитина може відчувати психологічний тиск або приниження з боку дорослого — вчителя. Це складна тема, але її важливо визнавати, щоб вчасно захистити дитину.

Булінг вчителя до учня

Булінг з боку педагога — це систематичні дії, які принижують, залякують або емоційно тиснуть на дитину.

Важливо:

вчитель має право вимагати дисципліни і навчальних результатів, але не має права:

- принижувати дитину
- використовувати образи
- створювати атмосферу страху
- виділяти "улюбленців" і "винних" у принизливій формі

Приклади прихованого психологічного тиску

Іноді булінг з боку дорослого не виглядає очевидно. Він може проявлятися як:

- саркастичні або принизливі коментарі ("ти все одно не зрозумієш")
- публічне висміювання помилок
- систематичне ігнорування відповіді дитини
- завищені або несправедливі вимоги саме до однієї дитини
- порівняння з іншими "не на користь"
- створення відчуття страху перед уроками

Де межа між "вимогою" і булінгом

Нормальна педагогічна вимога:

- стосується навчання і поведінки
- пояснюється спокійно і конструктивно
- однакова для всіх учнів
- не принижує гідність дитини

Булінг або психологічний тиск:

- систематичне приниження
- емоційний страх або напруга у дитини
- нерівне ставлення без об'єктивних причин
- публічне висміювання або знецінення

Що робити батькам

Якщо дитина скаржиться або ви помічаєте тривожні сигнали:

- спокійно з'ясуйте конкретні ситуації (що саме відбувається)
- фіксуйте повторювані випадки (дати, ситуації, реакцію дитини)
- поговоріть із дитиною без тиску і оцінювання
- зверніться до класного керівника або адміністрації школи
- за потреби — до шкільного психолога або відповідальних служб

Висновок

Педагог має великий вплив на дитину, тому будь-який психологічний тиск може мати серйозні наслідки. Завдання дорослих — не конфліктувати, а захищати дитину і перевіряти факти через конструктивний діалог і офіційні механізми.

Що робити батькам: алгоритм дій

Якщо є підозра на булінг, найважливіше — не панікувати і не ігнорувати ситуацію. Дії батьків мають бути послідовними, спокійними і спрямованими на захист дитини.

Булінг в школі: що робити

1. Спокійно поговоріть із дитиною

Не тисніть і не допитуйте. Важливо, щоб дитина відчула безпеку.

Запитуйте:

- що саме відбувається
- хто бере участь
- як часто це повторюється
- як вона себе почуває

2. Підтримайте, а не оцінюйте

Дитині важливо почути, що ви на її боці і вірите їй.

3. Фіксуйте ситуації

Записуйте:

- дати і описи подій
- скріншоти (якщо це онлайн)
- свідків або повторювані випадки

Куди звертатись

Починати варто з внутрішніх ресурсів школи:

- класний керівник
- шкільний психолог
- адміністрація закладу

Якщо реакції немає або ситуація не змінюється:

- органи освіти
- соціальні служби
- поліція (у випадках системного або жорсткого булінгу)

Як правильно говорити з дитиною

Важливо уникати тиску або звинувачень.

Краще:

- “Я тобі вірю”
- “Ти не винен/винна в тому, що це відбувається”
- “Ми це вирішимо разом”

Дитині потрібне відчуття підтримки, а не додаткового стресу.

Коли підключати спеціалістів

Звернення до психолога або додаткових служб варто розглядати, якщо:

- дитина довго перебуває в стресі
- з'являються проблеми зі сном, навчанням або здоров'ям
- ситуація повторюється і не вирішується в школі
- дитина сильно замкнулась або тривожиться

Найважливіше, що може отримати дитина в складний момент — це відчуття, що її чують, вірять їй і захищають.

І саме це здатне зупинити булінг і повернути дитині безпеку.



На уроці викладач визначить рівень знань, знайде прогалини та підкаже, що робити для бажаних результатів