



Булінг у школі:

як розпізнати, діяти й захистити дитину



Українська Спілка Нижньої Саксонії
Ukrainischer Verein in Niedersachsen - UVN e.V.

Königstraße 20
30175 Hannover
+49 (0)157-53087566
+49 (0)157-34539284
info.uvnev@gmail.com
www.uvnev.de

За підтримки:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung





Що таке булінг і як його відрізнити від конфлікту?

У дитячому середовищі виникають суперечки, сварки, конфлікти. Це — нормально. Діти вчаться спілкуватися, будувати межі, захищати свою думку. Проте іноді те, що виглядає як "звичайна сварка", насправді є булінгом — і тоді мовчати не можна.

Конфлікт — це суперечка між рівними. Всі сторони мають приблизно однакову силу й можуть себе захистити.

Булінг — це систематичне приниження, насильство або ізоляція, які відбуваються повторно, навмисно, і за умови нерівності сил (соціальної, фізичної, емоційної). Жертва булінгу часто беззахисна і не може дати відсіч.

Ситуації, які не є булінгом, але можуть потребувати уваги:

- Одноразова сварка чи суперечка.
- Грубість без системності.
- Дружні жарти, які всі сприймають як жарт.
- Відмова спілкуватися (не всі з усіма дружать).
- Конструктивна критика від учителя (якщо вона не принижує особистість дитини).

Але — якщо навіть „жарт“ викликає в когось сльози, страх, сором — варто не ігнорувати ситуацію. Чесна розмова може вчасно зупинити біль.

Ознаки булінгу

Булінг може мати багато форм:

Фізичний: удари, штовхання, підніжки, псування речей.

Вербальний: образи, знущання, погрози.

Психологічний: ігнорування, плітки, виключення з груп.

Сексуальний: дотики, жарти, натяки.

Економічний: крадіжки, шантаж, вимагання.

Кібербулінг: цькування в соцмережах, групах, чатах.



Як зрозуміти, що дитина страждає від булінгу?

Багато дітей не кажуть батькам, що з ними щось не так — з сорому, страху чи безсилля. Але поведінка завжди сигналізує:

Емоційні зміни:

- замкнутість, пригнічення, сльози, агресія;
- різка зміна інтересів, відмова від хобі;
- тривожність, паніка, безсоння, кошмари.

Проблеми зі школою:

- раптова відраза до школи, «вигадані» хвороби;
- зниження успішності, відмова ходити на гуртки.

Фізичні прояви:

- подряпини, синці, зіпсовані речі;
- скарги на біль без явної причини (живіт, голова, серце);
- зміни харчової поведінки — від голодування до переїдання.

Зміна соціального кола:

- втрата друзів, закритість;
- надмірне „залипання“ в телефоні або — повна відмова від гаджетів;
- видалення акаунтів, секретність, страх перевірок.

Що робити батькам?

1. Спостерігайте. Іноді дрібниці говорять більше за слова.
2. Питайте м'яко. Не „Тебе цькують?“, а: «З ким ти сидиш на перервах?»
«Що тобі сподобалося сьогодні в школі?»
«А що було неприємним?»
«Як поводить клас? А вчителі?»
3. Підтримуйте безумовно. Повторюйте: «Ти в безпеці. Я тебе люблю. Ми разом розберемося.»
4. Не тисніть. Дитина може мовчати — зберігайте довіру, чекайте й будьте поруч.
5. Не бійтеся звертатися до психолога. Якщо дитина різко замкнулася, проявляє агресію або з'явилися фізичні симптоми без причини — це не „вікове“, це може бути крик про допомогу.



Що робити дитині, яку ображають?

- Ти ні в чому не винен / не винна.
- Ти маєш право на безпеку й захист.
- Ти не маєш це терпіти мовчки.
- Поговори з тим, кому довіряєш — батьки, учитель, соціальний працівник.
- Якщо можеш — зберігай докази (фото, скріни, записи).
- Уникай місць, де залишаєшся з кривдником наодинці.
- Якщо є можливість — поговори з психологом.

Якщо ти став свідком булінгу

- Підійди до постраждалої дитини: «Чи все гаразд? Я тут, якщо хочеш поговорити.»
- Не смійся, не підтримуй кривдника навіть мовчки.
- Повідом дорослим (учителю, батькам).
- Якщо це безпечно — скажи кривднику: «Зупинись. Це неправильно.»
- Запроси постраждалого до гри, у спілкування. Навіть невеликий жест — вже підтримка.

Дії для батьків: покроково

КРОК 1: РОЗМОВА З ДИТИНОЮ

- Спокійно поговоріть.
- Підтвердьте, що дитина не винна.
- Поясніть: вона не одна, ви на її боці.
- Зберіть факти: дати, дії, імена, свідки.

КРОК 2: ШКОЛА

- Зв'яжіться з класним керівником.
- Домовтеся про зустріч.
- Прийдіть із перекладачем або довіреною особою.
- На зустрічі: надайте факти, слухайте, не ображайте.
- Записуйте домовленості.

КРОК 3: ДОДАТКОВА ПІДТРИМКА

- Підключіть Schulsozialarbeiter (шкільний соціальний працівник), Beratungslehrer (вчитель-консультант), Vertrauenslehrer (вчитель довіри - педагог, до якого учні можуть звернутися з особистими проблемами).

КРОК 4: ЯКЩО ПРОБЛЕМА НЕ ВИРИШУЄТЬСЯ

- Зверніться до шкільного психолога.
- Зверніться до Landesamt für Schule und Bildung (Земельне управління у справах школи та освіти (RLSB)).
- За потреби — до Jugendamt (служба у справах дітей та молоді) або JMD (Jugendmigrationsdienst) – служба підтримки молоді мігрантів.

Як реагує школа?

1. Бесіда з учнем – ученицею-кривдником, попередження.
2. Розмова з батьками.
3. Класна конференція (вчителі, адміністрація, батьки, учень).

Поради:

- Готуйтеся до зустрічі: факти, тези, письмові нотатки.
- Вислухайте представників школи.
- Уникайте емоційних звинувачень.
- Ставте запитання, домовляйтесь про подальші дії.
- Після зустрічі — надішліть лист-підсумок з подякою за розмовою і фіксацією домовленостей.

! ВИСНОВОК

Булінг — це не дрібниця. Це — глибока проблема, яка руйнує впевненість, самооцінку і психічне здоров'я дитини. Але вихід є.

Найкраща профілактика булінгу — це:

- довіра в родині,
- усвідомлення своїх прав,
- небайдужість оточення,
- готовність говорити і діяти.

**Ваша увага —
вже перший крок до
безпечного середовища.**





Контактна інформація — по великих містах

Ганновер

RLSB Hannover

0511 106 6000

Mailänder Str. 2, 30539 Hannover

Schulpsychologischer Dienst

0511 106 2467

**Jugend- und Familienberatung
(служба підтримки)**

+49 511 168 48811 (Winkelriede)

+49 511 168 48254 (Plauener Str.)

**Телефон довіри для дітей
(Nummer gegen Kummer)**

116 111 (щодня з 14:00 до 20:00)

**Телефон для батьків
(Elterntelefon)**

0800 111 0 550

(пн–пт 9:00–17:00; вт/чт до 19:00)

Kinderschutz-Zentrum

0511 168 49144

Escherstraße 23, 30159 Hannover

Waage Hannover

(медіація конфліктів)

Herrenstraße 11, 30159 Hannover

Онлайн- та телефони підтримки

MigrantenElternNetzwerk Niedersachsen

Онлайн-чат українською (щовівторка, 10:00–12:00), www.men-nds.de

Гаряча лінія проти сексуального насильства

0800 22 55 530 (пн, ср, пт 9:00–14:00; вт, чт 15:00–20:00)

Українська Спілка Нижньої Саксонії

Підтримка українською мовою

+49 157-53087566 (пн-пт. 9:00-17:30)

info.uvnev@gmail.com

www.uvnev.de/uk

Брауншвайг

RLSB Braunschweig

0531 484 3333

Kurt-Schumacher-Str. 21,

38102 Braunschweig

**Консультації з булінгу та
домагань (TU BS)**

0531 391 4546 (Ulrike Wrobel)

0531 391 4932 (служба

психологічної підтримки

студентів)

Люнебург

RLSB Lüneburg

04131 152 222

Оснабрюк

RLSB Osnabrück

0541 770 460

Поліція (у разі загрози або
особливої ситуації)

110

Вихідні дані

Видано:



**Українська Спілка Нижньої Саксонії
Ukrainischer Verein in Niedersachsen e. V.**

Königstraße 20
30175 Hannover

+49 (0) 157 – 53087566

+49 (0) 157 – 34539284

info.uvnev@gmail.com

www.uvnev.de

**Брошура створена в рамках
проєкту:**

«Розширення прав і можливостей
та запобігання дискримінації щодо
жінок-біженок та молоді з України»

Розроблення матеріалів:

Ольга Васько, Тетяна Кузнєцова

Графічне оформлення та дизайн:

Ірина Зайченко

Фінансування:

Міністерство у справах соціальної
політики, праці, охорони здоров'я та
гендерної рівності Нижньої Саксонії.

За підтримки:



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung**

Ця публікація відображає погляди авторів і не обов'язково збігається з позицією
фінансуючих організацій.