

Булінг. Пам'ятка для дитини



**Цей матеріал допоможе дитині розібратися,
які вона має права,
хто може допомогти їй подолати конфлікт,
що треба робити, аби захистити себе від кривдників**

Насамперед нагадаємо положення Конвенції ООН про права дитини. Цей особливий документ було прийнято 191 країною світу, Україною також! Більш ніж у сорока статтях Конвенції викладені права, які має **КОЖНА ДИТИНА**. Зараз ми пригадаємо лише деякі з них:

- Кожна дитина має право на життя
- Всі діти є рівні у правах
- Всі діти мають право на любов та піклування
- Всі діти мають право на захист від усіх форм дискримінації
- Всі діти мають право на збереження індивідуальності
- Всі діти мають право вільно висловлювати свої погляди
- Всі діти мають право на вільне спілкування

У цій Конвенції ще багато різних чудових положень, але тобі треба насамперед пам'ятати саме ці. Бо вони дають тобі право захищати себе у будь-яких обставинах та від будь-яких дій. Тоді, коли порушується твій спокій, коли тебе ображають, обзивають, принижують, застосовують фізичні дії або погрожують.

Пам'ятай, що ти маєш право захищати себе та свою гідність завжди. І коли це сварка з другом або якесь непорозуміння з однокласником, що буває часом у всіх. І коли негативна увага та дії щодо тебе тривають уже деякий час. Та якщо у першому випадку ти можеш вирішити проблему самотужки, то в другому тобі обов'язково потрібно звернутися за допомогою. Бо без втручання дорослих цю ситуацію вирішити майже неможливо та небезпечно.

Отже, перший крок у боротьбі з цькуванням – звернутися за допомогою. До кого? Насамперед до батьків. Якщо з деяких причин ти не можеш цього зробити, поміркуй, хто з дорослих може тобі допомогти. Це можуть бути старші брати або сестри, бабусі чи дідусі, хрещені батьки, родичи тощо. Тобто ті дорослі люди, яким ти довіряєш. Саме цьому дорослому потрібно розповісти усю твою історію. Від початку, від першої негативної дії щодо тебе. З усіма подробицями, як би не було соромно та гірко.

По-друге, ніякої самодіяльності. Якщо тебе цькують, діяти у відповідь треба законним шляхом. Усі учасники цих подій будуть відповідати за свої вчинки згідно з законом. Навіть діти, бо з 14 років вони вважаються частково дієздатними і можуть нести покарання за свої дії. В іншому випадку за дітей несуть відповідальність батьки. Тому намагайся не мститися або вирішувати проблему самотужки, як у кіно чи книжці. Твої необдумані дії можуть привести до небажаних наслідків. І знов таки, перед законом несуть відповідальність усі учасники конфлікту, і ти також.

Що ти можеш зробити корисного для себе в рамках закону – вести щоденник булінгу, поки ситуація вирішується. Тобто записувати, коли, хто і що робив тобі або проти тебе. Які свідки були довкола, хто чув та бачив ці ситуації. Це буде така собі добірка свідочств цькування. Деякі спеціалісти радять починати вести такий щоденник, як тільки ти помітив прояви цькування щодо себе. Але, як на мене, про це треба одразу казати «своїм» дорослим. Те, що ми обговорили вище. А потім вже буде видно, чи знадобиться той щоденник взагалі.

По-третє, як би тобі не було сумно, соромно або зле, не відмовляйся від допомоги психолога. Це той спеціаліст, який допомагає людям, що потрапили у важку ситуацію. Психолог допоможе розібратися в твоїх емоціях, яких дуже багато, вони усі різні і такі сильні, що це може лякати. Ця людина підкаже, як впоратися з негативним досвідом, що залишився після цькування. Допоможе врівноважити твій внутрішній стан. Навчить, як поводитися, щоб не допустити такої ситуації у подальшому, або як припинити цькування якомога раніше. Нагадаю, що робота з психологом є конфіденційною. Тобто навіть батьки не будуть знати, про що ви говорите з психологом, без твого дозволу. Виняток – факти, що свідчать про загрозу твоєму життю.

Ще один важливий момент: якщо це можливо, не зустрічайся та не спілкуйся зі стороною кривдника без батьків або дорослих, які на твоєму боці. У таких ситуаціях, без свідків, можливі погрози або провокації, що можуть призвести до небажаних дій з твого боку.

Наступна порада – по можливості не відмовляйся від своїх інтересів поза школою. Тобто не кидай відвідування улюбленого гуртка або секції, підтримуй домашні традиції, спілкуйся з друзями. Пам'ятай, школа – це не все твоє життя. Є ще багато місць, де тебе чекають, люблять та підтримують. А наші улюблені справи заряджають нас силою та дають наснагу.

Головне, що ти повинен пам'ятати завжди, – ти маєш право захищати себе, свою гідність та своє життя у будь-якій ситуації! Але захист – це не завжди відповідь на образу чи влучна здача у бійці. Іноді захистити себе – це заявити про своє невдоволення та дискомфорт, моральний чи фізичний. І чим раніше ти про це скажеш, тим легшими будуть наслідки. Не соромся просити поради або допомоги! Ти маєш право на це!

І ще пам'ятай: ти ні в чому не винен! Просто так склалася ситуація. Так іноді буває, на жаль.

До речі, у школі функціонує «Скринка довіри» у якій ти можеш залишити інформацію про прояви булінгу щодо тебе.

Також в Україні працює національна дитяча «гаряча» лінія:

116 111 (з мобільних)

0 800 500 225 (зі стаціонарних)

Ти завжди можеш звернутися сюди за допомогою.

P.S. Для батьків. А ваша дитина знає, що робити у такій ситуації? Чи має вона до кого звернутися за допомогою? Поміркуйте, будь ласка, про це.