



Для тих,

ЧИЯ ДИТИНА

ЗАЗНАЄ МОБІНГУ

Досвід і поради від батьків іншим
батькам про те, що може допомогти



**Voksne
for Barn**

ПРО «ДОРΟΣЛІ - ДІТЯМ»

Дітям у Норвегії потрібні дорослі. «Дорослі – дітям» — це некомерційна організація, яка з 1960 року працює над збереженням психічного здоров'я та створенням безпечних умов для всіх дітей. Ми дивимося, слухаємо і вчимося у дітей, і не здаємося, поки їхні проблеми не сприйматимуть серйозно. Так ми розвиваємо в дітях силу та стійкість.

Приєднуйтеся до організації «Дорослі – дітям» и беріть участь у нашій важливій роботі.

Дізнайтеся більше на vfb.no



**Voksne
for Barn**

ВИДАВЕЦЬ: Дорослі - дітям © 2021
РЕДАКЦІЙНИЙ КОМІТЕТ: Хеге Рісмуен, Янне Осебьо Йунсен,
Бірте Братволд і Карін Келлсмір
ІЛЮСТРАЦІЇ: Ева Свенсен
ДИЗАЙН ТА ГРАФІКА: Grafisk Form AS
ДРУК: Møklegaard's trykkeri

2-е видання, 2022

ISBN 978-82-92488-91-1 (друк)
ISBN 978-82-92488-92-8 (ГДФ)

Цей буклет виготовлено за кошти фонду DAM
для проекту «Підтримка батьків у випадку мобінгу».



ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	сторінка	5
1 СТРАШНІ ФАКТИ ОХОПЛЕННЯ ЩО ТАКЕ МОБІНГ ЯК РОЗПІЗНАТИ МОБІНГ ЧОМУ ВІДБУВАЄТЬСЯ МОБІНГ	сторінка	6
2 РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ З КИМ МИ ГОВОРИЛИ? СПІВПРАЦЯ <i>Щоб вас вислухали і вам повірили</i> <i>Зустрічі зі школою та дитячим садочком</i> РІЗНІ ЗАХОДИ <i>Заходи, які допомогли</i> <i>Заходи, які не допомогли</i> ІНФОРМАЦІЯ	сторінка	9
3 ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДИТИНОЮ ПРО МОБІНГ <i>Якої реакції варто уникати</i> <i>Замість цього ви можете спробувати</i> КОЛИ ДИТИНА НЕ ХОЧЕ РОЗМОВЛЯТИ ЧОГО ХОЧЕ ДИТИНА	сторінка	21
4 ПРАВА <i>Здорове і комфортне шкільне середовище – це відповідальність дорослих</i>	сторінка	25
5 ПОРАДИ, ДОПОМОГА ТА ІНФОРМАЦІЯ	сторінка	26
6 РОЛЬ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛІСТІВ	сторінка	29
7 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	сторінка	30



«ДУЖЕ
САМОТНЬО
БУТИ БАТЬКОМ
ДИТИНИ, ЯКА
ЗАЗНАЄ МОБІНГУ».

Один з батьків з опитування

передмова

У Норвегії майже 6% дітей і молоді все ще зазнають мобінгу. Це означає, що понад 125 000 батьків стикаються з мобінгом своїх дітей. Як батьки, ви є найближчою та найважливішою підтримкою дитини, коли справа стосується чогось поганого. Тому ви відіграєте важливу роль у боротьбі з мобінгом.

Найкращий спосіб протистояти мобінгу – підтримувати толерантність дітей і створювати доброзичливе середовище. Ми, дорослі, є важливим зразком для наслідування в соціальному житті дітей. Ми можемо запобігти мобінгу, цілеспрямовано будуючи та підтримуючи згуртованість та співпрацю між дітьми. Нам потрібно підтримувати їх та заохочувати проявляти турботу, бути сміливими та говорити, коли вони стають свідками того, що когось ізолюють або переслідують. І вони повинні наважуватися висловитися, якщо вони самі зазнають мобінгу.

Ми у «Дорослі - дітям» спілкувалися з багатьма батьками в різних контекстах. Нещодавно ми провели опитування серед батьків, чії діти зазнавали або зазнають мобінгу. Що вони вважають важливим, і що вони хотіли б, щоб було зроблено? Ми отримали більше 500 відповідей. Ми отримали як їхні власні історії, так і корисні поради для інших батьків, які опинилися у подібній ситуації.

Ми зібрали все разом у цьому буклеті.

Ми сподіваємося, що це стане вам у пригоді.

З повагою, волонтери організації «Дорослі – Дітям»

1 СТРАШНІ ФАКТИ

ОХОПЛЕННЯ

У Норвегії приблизно 63 000 учнів зазнають мобінгу – регулярно, два-три рази на місяць або частіше.

Опитування Управління освіти показують, що ці цифри є стабільними протягом довгого часу. Ці опитування проводяться серед учнів 5–10 класів середньої школи та всіх трьох класів старшої школи. Крім того, окреме опитування проводилося у дитячих садочках.

Ризик стати жертвою мобінгу найвищий серед учнів початкової школи. І про це свідчать як норвезькі, так і іноземні опитування. У 2019 році опитування серед учнів показало, що найбільше страждають від мобінгу діти 5–6-го класів. Частково мобінг молодших школярів здійснюють учні старших класів.

ЩО ТАКЕ МОБІНГ?

Існують різні визначення того, що таке мобінг.

Традиційне розуміння мобінгу полягає в тому, що *хтось неодноразово або протягом певного періоду часу піддається цькуванню та насильству*. (Olweus, 2000)

У більш сучасному розумінні мобінг визначається як дії дорослих та/або дітей, які перешкоджають формуванню відчуття

значущості та приналежності до спільноти. (Lund, 2017) Мобінг також розглядається як результат групової динаміки в класі чи іншій групі.

Мобінг може приймати різні форми:

- › Словесну, таку як використання прізвиськ або образ
- › Соціальну, таку як виключення зі спільноти
- › Матеріальну, наприклад, знищення одягу та речей
- › Психологічну, наприклад, погрози або примушення до чогось
- › Фізичну, такі як удари чи штовхання
- › Цифрову, наприклад, залишення поза увагою або обмеження доступу в Інтернеті та на мобільних пристроях
- › Приховану та через мову тіла і погляди

ЯК РОЗПІЗНАТИ МОБІНГ

Діти не завжди розповідають дорослим, коли над ними знущаються. Мобінг може викликати сильний сором, і багато хто боїться, що знущання посиляться, якщо про це дізнаються дорослі.

Дехто боїться розчарувати чи занепокоїти своїх батьків і приховує те, що переживає. Тому було б корисно трохи дізнатись про ознаки того, що ваша дитина зазнає мобінгу.

Можливі ознаки того, що з дитиною щось не так:

- Не хоче йти в школу/дитсадок
- Боїться йти дорогою до школи та зі школи
- Йде іншою дорогою до школи та зі школи
- Втратила або має розірвані книжки, іграшки чи одяг
- Уникає друзів та інших дітей
- Швидко починає злитися
- Втратила впевненість
- Часто болить живіт або голова
- Важко засинає
- Має рани, подряпини та синці

(Джерело: Utdanningsdirektoratet)

Іноді ці ознаки можуть мати й інші причини, але якщо ви бачите раптову зміну в поведінці вашої дитини, важливо бути уважними. Якщо у вас є відчуття, що щось не так, то, ймовірно, це так і є.

ЧОМУ ВІДБУВАЄТЬСЯ МОБІНГ?

Традиційно мобінг пояснювали «зловмисною поведінкою по відношенню до тих, хто вже має певні риси, які роблять їх "жертвами" легше, ніж інших».

Сьогодні ми частіше стикаємося з мобінгом, коли учні у таких спільнотах, як класи та школи, не відчують почуття приналежності. Тож, мова йде про процеси в групах. Мобінг зазвичай виникає в нестабільному середовищі з метою уникнення виключення, і створює у тих, хто займається мобінгом, відчуття «ми/спільнота». (Helle Rabøl Hansen, 2018)

Можна вважати, що мобінг є наслідком того, що деяких дітей погано виховують, а над деякими дітьми знущаються через їх зовнішній вигляд чи характер. Дослідження останніх років показали нам краще, які процеси в спільноті можуть призвести до мобінгу. Мобінг стосується не конкретної дитини, а культури спільноти, частиною якої вона є. Кожен має відчувати себе прийнятним і безпечним, а також бути частиною спільноти. Ізоляція від спільноти може мати серйозні негативні наслідки для людини, дитини чи дорослого. Мобінг тісно пов'язаний із потребою належати до спільноти та бути її частиною. Дуже неприємно відчувати, що ми не належимо до спільноти, що нас не приймають.

Один зі способів полегшення дискомфорту — створення нової спільноти, головною метою якої буде не підпускати до себе інших і займатися мобінгом інших.

Таким чином, мобінг можна розуміти як прояв того, що ви перебуваєте поза увагою та залишилися на самоті. У нестабільних спільнот низька толерантність. Всі за всіма стежать. Будь-хто може стати наступною жертвою. Тому багато хто є пасивними спостерігачами за мобінгом, навіть якщо вони вважають неправильним те, що відбувається. Є також люди, які знущаються, щоб самі уникнути знущань. Тому не окрема дитина є причиною мобінгу. Заздалегідь неможливо передбачити, хто буде займатися мобінгом, а хто стане його жертвою. Тут йдеться про групу в цілому.

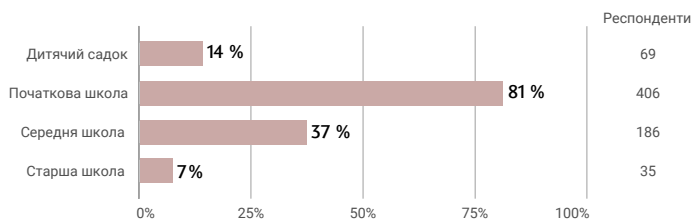


2 РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ

З КИМ МИ ГОВОРИЛИ?

В опитуванні взяли участь понад 500 батьків з усієї країни. У всіх цих батьків діти зазнали мобінгу. Ось дещо з того, що вони розповіли.

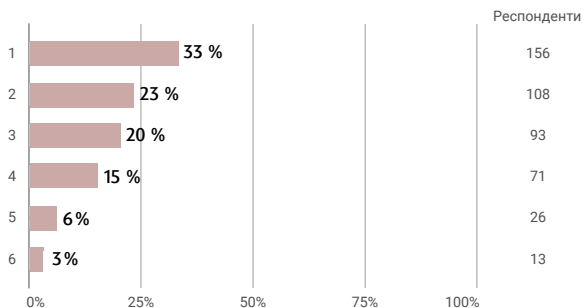
Більшість респондентів стикалися з проблемами в початковій школі:



СПІВПРАЦЯ

В ситуаціях, пов'язаних із мобінгом, співпраця між школою та родиною є важливою. Тому ми спитали батьків, які брали участь, про те, якою була співпраця зі школою, які виникали труднощі, та що було потрібно для ефективної співпраці.

Батьки вважають, що співпраця зі школою/дитсадком спрацювала ось так за шкалою від 1 до 6, де 6 – найкраща співпраця. На жаль, лише 9% батьків, від яких ми отримали інформацію, оцінили співпрацю як «дуже добру» або «добру».





«Вчителі не побачили жодної з проблем, про які ми говорили. Керівництво - також. Вони сказали, що з ним все добре. Але коли в класі з'явилася нова вчителька, ситуація нарешті змінилася. Нова вчителька відразу побачила ієрархію влади та прихований мобінг, і разом нам нарешті вдалося з цим впоратися».

«Школа визнала мобінг і зв'язалася з нами, батьками. Школа запровадила низку заходів та видала постанову. Незважаючи на це, мобінг не припинявся. Він став ще більш прихованим. Школа не мала засобів, щоб покращити атмосферу в класі».

«Після того, як ми повідомили школу про мобінг, нам почали допомагати, але ми бажали б отримувати більше додаткової інформації від школи».

«Після кожного мого повідомлення про мобінг школа у відповідь погрожувала поскаржитися на мене як мати-одиначку в службу захисту дітей Barnevernet».

«Навіть коли весь клас створив «клуб ненависті для тих, хто ненавидів мою доньку», школа не називала це мобінгом».

«Ми зустріли розуміння та швидку реакцію, коли натиснули на «кнопку мобінгу», але зрозуміли, що співпраця припинилася, щойно співробітники побачили, що справи

пішли на краще. Це призвело до виникнення відчуття нестабільності».

ЩОБ ВАС ВИСЛУХАЛИ І ВАМ ПОВІРИЛИ
Звичайно, різні батьки хочуть різних речей, але спільним є те, що всі хочуть, щоб їм вірили і щоб їх сприймали серйозно.

Про це говорили майже всі батьки як під час інтерв'ю, так і в опитуваннях. Вони хочуть брати участь і співпрацювати, а повідомлення про погані стосунки не означає, що вони критикують школу.

У багатьох школах є проблеми в колективах. Батьки хочуть лише, щоб на них звертали увагу, щоб їх побоювання почули та їм повірили.

«Якби мене почули та сприйняли серйозно, я міг би краще піклуватися про свою дитину. Це досі сильно впливає на неї, і я жалкую, що не зрозумів серйозність цього набагато раніше. Небажання дитини йти до дитячого садка викликало у мене невпевненість і змусило мене діяти не так, як слід».

«Школа применшила значущість проблеми. Нашому хлопцеві не повірили і сказали, що це лише «хлопчачі витівки». Нам сказали, що все це було несерйозно».

«Нас завжди добре приймали і вірили нам, але ініціативи з боку школи було мало. Я була змушена завжди стояти на своєму. Я очікувала на інше ставлення».

ЗУСТРІЧІ З ДИТЯЧИМ САДКОМ ТА ШКОЛОЮ

Багато хто говорив, що зустрічі з дитсадком і школою давалися тяжко. Можливо, варто підготуватися до зустрічі зі школою чи дитячим садком. Подумайте, про що найважливіше сказати, і що найважливіше зробити.

«Запишіть дати, укладені угоди, всі імена, в тому числі відповідальних. Те, що записане, краще запам'ятовується, і, не в останню чергу, це допомагає запам'ятати правильно».

РІЗНІ ЗАХОДИ

Батьки в нашому опитуванні описали багато різних заходів, які були вжиті, щоб допомогти дитині. Не всі заходи виявилися корисними, але дещо працювало добре.

Багато з того, що, на думку батьків, спрацювало добре, відповідає дослідженням – зокрема, позитивні рішення в класі і для всієї паралелі. Важливо, щоб дитячі садки та школи впроваджували заходи, які, як ми знаємо, працюють.

ОСЬ ЗАХОДИ, ЯКІ ДОПОМОГЛИ:

На рівні групи:

- Заходи, які стосувалися всіх, а не лише нашої дитини.
- Вони в школі створили групи та робили різні вправи для підвищення почуття спільності.
- У дитячому садку гарне спілкування та зосередженість на групі стали важливим фактором прогресу. Зміцнення самооцінки та статусу в групі також було дуже важливим. У школі ми побачили, що тісний діалог і впровадження заходів з часом дали результати. Однакове ставлення всіх дорослих сприяло досягненню позитивних результатів.
- Дорослі, які були поруч, були зосереджені на соціальних навичках, безпеці на шкільному подвір'ї та бажанні вчителя гарно спілкуватися.
- Те, що нарешті допомогло, це те, що вчитель поговорив із кожним учнем.
- Розмови з причетними. Пояснювати тим, хто займається мобінгом, як почувають себе ті, з кого знуцаються.
- Наслідки і, не в останню чергу, розуміння з боку батьків з обох сторін ситуації.
- Загальна робота щодо покращення шкільного середовища.
- Додатковий нагляд за дітьми, особливо на всіх перехідних етапах.
- Коли омбудсмен із мобінгу запровадив метод/інструмент «зупинити розмову», ми відчули зміни.
- Час і робота над формуванням гарних відносин.
- Спостереження за учнями на вулиці під час перерви.



- › Рішучі вчителі, які вирішують проблеми і чітко говорять про них.

Окремій дитині:

- › Допомогло те, що дитину і нас як батьків почули, а також те, що вони визнали, що дитина зазнала саме мобінгу.
- › Коли йому нарешті повірили і його зрозуміли, щось почало відбуватися!
- › Що дитині самій дозволили висловити свої побажання, і вони були почуті.
- › Зустрічі, на яких дитина могла пояснити, що відбувається.
- › Мудрий вчитель!
- › Наш син ходив на бесіди з соціальним педагогом.
- › Короткі зустрічі та телефонні дзвінки у визначений час, які забезпечували частий/регулярний діалог.
- › Ми отримували текстові повідомлення зі школи з новинами з повсякденного шкільного життя, і це для нас мало велике значення.
- › Розмови та більше дорослих, які стежили за тим, що відбувається навколо дитини під час перерв.
- › Всі вчителі були поінформовані та приділяли підвищену увагу нашій дитині.
- › Параграф 9а Закону про освіту було введено в дію, щойно я звернувся.
- › Рішення та плани дій ретельно контролювалися.

- › Організація зустрічі для співпраці.
 - › Шкільне середовище було темою всіх зустрічей з вчителями у школі, і ми постійно спілкувалися з класним керівником щодо того, як йдуть справи. Дитина була в центрі, і ми разом працювали над заходами.
- Досвід буває різним, і те, що одні вважають ефективним, може не працювати в інших випадках.

ОСЬ ЗАХОДИ, ЯКІ НЕ ДОПОМОГЛИ:

- › Лише спостереження, і не було вкладено жодних додаткових ресурсів, щоб наша дитина почувалася в безпеці, граючи з іншими дітьми.
- › Розмова з залученими та сподівання, що це більше не повториться.
- › На перервах керівництво мало «спостерігати». Воно забуло спостерігати на виході і нічого не побачило.
- › «Зустрічі дівчат».
- › Батьківські збори та бесіди з класом.
- › Багато заходів водночас спрацювали погано.
- › Розмови на місці з тим, хто здійснює мобінг.
- › Зустріч за зустрічю між тими хто здійснює мобінг, і «жертвами», майже щотижня в кабінеті директора.
- › Прибрати дитину, над якою знущаються, із ситуації, замість того, щоб вирішувати її.



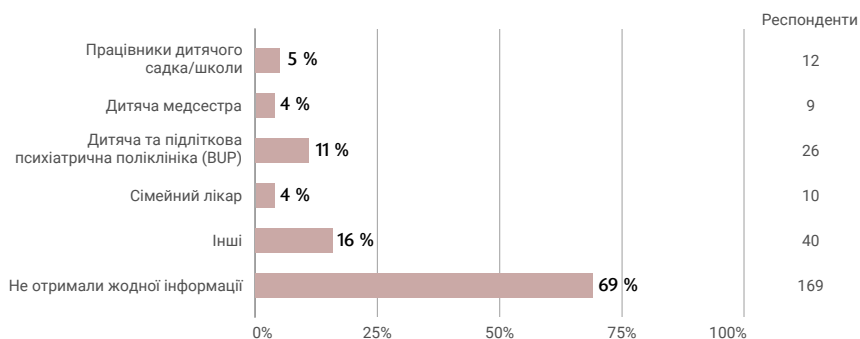


- › Відправляти на перервах в окрему кімнату.
- › У школі деякий час вважали, що моя дитина не повинна звертати увагу на те, що їй говорять.
- › У школі на перерві стежили за моїм сином, щоб над ним не знущалися. Їм треба було стежити за тими, хто здійснює мобінг.
- › Примусове спілкування з дитиною, яка знущалася над моєю донькою, не спрацювало.
- › Поточний журнал, куди вони мали записувати події, щоб під час конфлікту кожен міг висвітлити свою сторону.
- › Коли її змусили проти її волі підписати план дій.
- › Учень отримав зошит, у якому він міг робити записи, якщо він зазнав мобінгу.
- › Дитину відправили в одну групу з тою, хто здійснював мобінг, щоб вони краще пізнали одна одну.
- › Моїй дитині довелося відвідати медіаційну зустріч із тим, хто здійснював мобінг. Це не був конфлікт, це сприймалося як черговий напад.
- › Тобто це сприймали не як конфлікт, а як чергове порушення.
- › Розмови, розмови, розмови ...

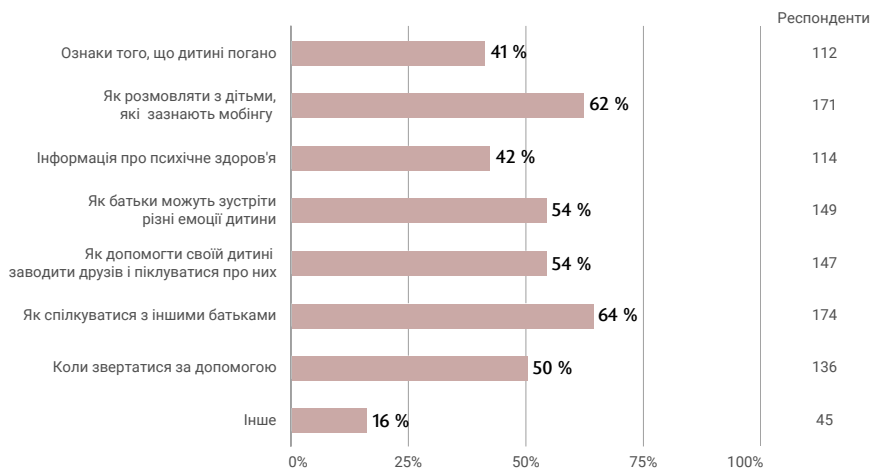
ІНФОРМАЦІЯ

Важливо мати достатньо інформації, як про те, де і як отримати допомогу, так і про те, як ви можете допомогти своїй дитині у складній ситуації та які права має дитина та ви як батьки.

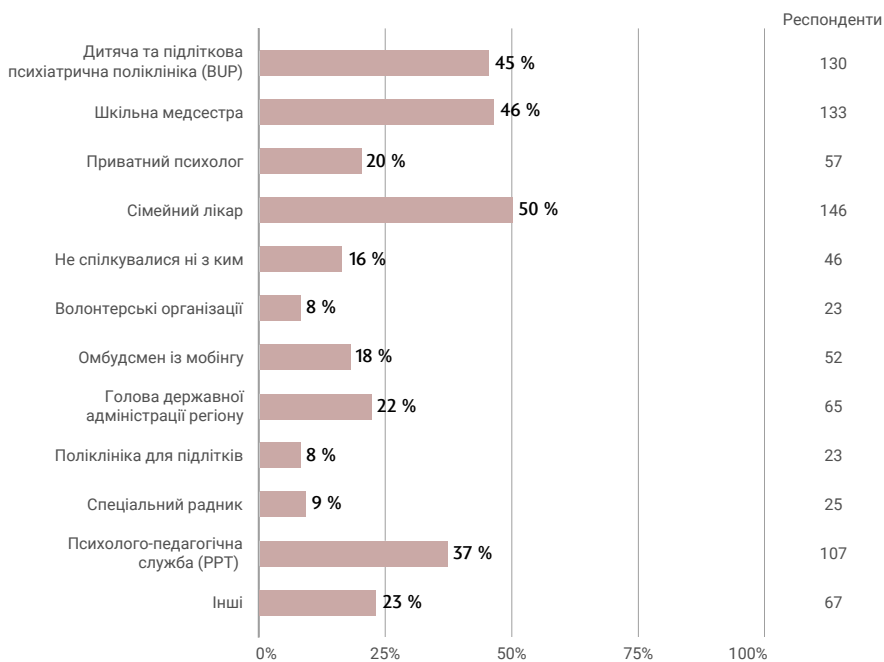
Тому ми запитали батьків, чи отримували вони інформацію про те, як вони можуть найкраще піклуватися про свою дитину, коли вона зазнає мобінгу, і якщо так, то де вони отримали цю інформацію. Надто багато батьків відповіли, що вони отримали мало або зовсім не отримали такої інформації:



Є кілька речей, про які вони хотіли б отримати більше інформації. Найбільше їм не вистачало інформації про те, як розмовляти зі своєю дитиною та іншими батьками: Багато батьків також не мали інформації про те, куди вони можуть звернутися.



На запитання, чи отримали вони інформацію зі школи чи дитсадка про те, куди можна звернутися за допомогою, 84% відповіли, що не отримували такої інформації. Проте деякі з них з власної ініціативи зверталися до різних соціальних організацій:



Серед іншого, батьки казали, що вони контактували зі службою захисту дітей, дитячими омбудсменами, поліцією, комунальними психологами, сімейними радниками та центрами в своїй комуні.

«Ми просто хотіли, щоб хтось підказав нам, де ми можемо отримати допомогу!»

«Школа попросила нас звернутися до дитячої та підліткової психіатричної поліклініки ВУР щодо відмови дитини від навчання, але там нам відмовили. Ми з цим погодилися, коли отримали обґрунтування. Потім ми звернулися до психологічно-педагогічної служби (РРТ) і комунального психолога, все це займало багато часу, а проблеми нашої дитини чекати не могли».





3 ЯК ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ ПРО МОБІНГ?

Мобінг та насильство можуть викликати хаос емоцій як у дитини, так і в батьків. Занепокоєння, розгубленість, безпорадність, гнів і розчарування є досить поширеними реакціями.

Якщо ви стурбовані тим, що вашій дитині погано, наступним кроком буде поговорити з нею. Іноді це може здаватися трохи складним.

- Дитина повинна знати, що ви надійна доросла людина, яка може справитися з собою, коли почує те, що вона хоче розказати. Тому важливо **не дозволяти власним емоціям взяти верх над вами, коли ви розмовляєте з дитиною**. Якщо ви не зможете зробити це, тоді дитина, швидше за все, візьме до уваги ваші почуття і спробує пом'якшити ситуацію, а не відкритися.
- У всіх нас є власні асоціації та особливості сприйняття, які є глибокими і майже рефлексивними. Коли ми стикаємося з ситуаціями, які провокують таку реакцію, у нас виникають різні емоції. Ми повинні усвідомлювати, що це наші почуття, і не передавати їх дітям. **Тому продумайте свою власну реакцію та поміркуюте, як найкраще підготуватися до розмови з дитиною.**

- Підготуйтеся до того, щоб розпочати розмову. **Ваше найважливіше завдання — запитувати відкрито та зацікавлено, а також уважно слухати те, що говорить ваша дитина.**

Наприклад, ви можете сказати, що ви помітили, що ваша дитина робить або говорить речі, які змушують вас задуматися, що, можливо, щось не так. Скажіть, що хотіли б вислухати і спробувати допомогти, якщо щось не так. Можливо, ви не маєте рішень, але будьте відкритими та підтримуйте дитину, показуючи, що вам можна все розповідати.

- **Знайдіть тихе місце для розмови та подбайте про те, щоб у вас було достатньо часу для спілкування з дитиною.** Часто буває легше починати такі розмови, наприклад, коли ви за кермом автомобіля або йдете на прогулянку. Будьте готові до емоційної реакції. Сором, стрес або гнів можуть бути типовими реакціями.
- Діти, які зазнали мобінгу, часто бояться помсти, якщо розкажуть про це дорослим. **Не варто недооцінювати цей страх. Для дитини він цілком реальний.**

РЕАКЦІЇ, ЯКИХ ВАРТО УНИКАТИ:

- **Не обіцяйте того, чого не можете виконати.** Як батьки, ви хотіли б запевнити дитину, що все буде добре

відразу, але, на жаль, такий процес може зайняти час. Найголовніше - сказати дитині, що ви зробите все можливе, щоб зупинити мобінг.

- › **Уникайте применшення досвіду дитини, кажучи, що це не варте її уваги.** Визнайте, що це болісна і болюча ситуація, і що почуття дитини цілком зрозумілі.
- › **Не варто говорити про те, що бувають ще гірші випадки.** Може бути корисним сказати, що ваша дитина не єдина, хто зазнав мобінгу. Водночас важливо, щоб у дитини не виникало відчуття, що її болісний досвід применшується або порівнюється з іншими.
- › **Ставтеся з повагою до того, що, можливо, дитина поділиться не всім.**

НАТОМІСТЬ ВИ МОЖЕТЕ:

- › **дозвольте дитині розповідати своїми словами та у своєму власному темпі.**
- › **покажіть, що ви слухаєте, і не поспішайте пропонувати рішення.**
- › **поступово ставте нові запитання до того, що говорить дитина, і будьте терплячі.**
- › **подивіться на ситуацію очима дитини.** Підтримуйте її та її досвід і покажіть, що ви сприймаєте сказане серйозно.

- › **визнайте те, що дитина вам каже,** наприклад «Це, мабуть, було важко!», «Я розумію, що це засмутило тебе!», «Це не могло бути легко!».
- › **дайте дитині зрозуміти, наскільки ви цінуєте те, що вона поділилася з вами інформацією** про мобінг, що ви вірите в те, що було сказано, і що вам шкода, що дитина зазнає мобінгу.
- › **скажіть, що не тільки ваша дитина зазнає мобінгу.** Що багато дітей зазнають цього, і що так бути не повинно. Тепер, коли дитина розповіла про це дорослим, ви повинні зробити все можливе, щоб покласти цьому край.

КОЛИ ДИТИНА НЕ ХОЧЕ ГОВОРИТИ

Дітям часто важко говорити про мобінг. Якщо дитина відмовляється говорити, скажіть, що ви розумієте, що їй це важко.

Скажіть, що ви хотіли б допомогти, і що ви готові поговорити, коли дитина відчує, що хоче цього. Таким чином ви покажете дитині, що ви дбаєте про неї, бачите її та розумієте. Наступного разу це може полегшити початок розмови.

Для роздумів

- › Яким чином ви можете у повсякденному житті створити атмосферу, в якій ви та ваша дитина зможете ділитися неважливими і важливими думками?





- › Що або хто може допомогти вам як батькам впоратися з поганими почуттями, які ви відчуваєте, тому що ваша дитина зазнає мобінгу?
- › Як ви можете прийняти те, що дитина вам говорить, не применшуючи значення цього і не пропонуючи рішення?

ЧОГО ХОЧЕ ДИТИНА?

У багатьох дитячих садках і школах розроблені заходи, які вони застосовують у разі мобінгу. Було б доцільно, щоб батьки разом обговорили, як той чи інший захід працюватиме та чи підходить він дитині.

Покласти край мобінгу – це завжди робота для дорослих, але важливо дати дитині можливість висловитися щодо цього. Чого хоче сама дитина?

Не завжди легко запропонувати заходи, але може бути корисно поговорити з дитиною про:

- › Як би для тебе виглядав найкращий день в школі?
- › Як би ти йшов/йшла до школи, якими були б уроки та перерви в цей чудовий день? (Будь ласка, обговорюйте одну ситуацію за раз, якщо дитині дуже важко про це говорити).
- › З ким би ти був/була разом в хороший день?
- › Як ти думаєш, що можна зробити, щоб так і було?
- › Хто може тобі у цьому допомогти?
- › Чи можеш ти щось зробити сам/сама для цього, що ми можемо зробити, а що можуть зробити інші?

4 ПРАВА

З рамкового плану для дитячих садочків : «Якщо дитина зазнає жорстокого поводження або мобінгу, дитячий садок повинен впоратися з цим, зупинити та вжити подальших заходів» та «Дитячий садок повинен сприяти співпраці і ефективному діалогу з батьками».

Те саме стосується Закону про освіту: Усі учні мають право на безпечне та гарне шкільне середовище, яке сприяє благополуччю, здоров'ю та навчанню.

У Норвегії існує законодавча нульова терпимість до таких правопорушень, як мобінг, насильство, дискримінація та переслідування (Закон про освіту, § 9 А-3) у школі, по дорозі до школи, у позашкільній програмі (SFO/AKS) та під час допомоги з домашніми завданнями. Право на безпечне та гарне шкільне середовище стосується фізичного середовища всередині та поза школою та психосоціального середовища.

Усі учні повинні відчувати приналежність, а школи повинні щодня систематично працювати над створенням гарного шкільного середовища, запобіганням

мобінгу і насильства та мати ефективні системи для вирішення ситуацій та інцидентів, коли учні зазнають насильства.

Учні мають право брати участь у плануванні та проведенні роботи зі створення гарного та безпечного шкільного середовища шляхом співпраці з учнями.

ЗДОРОВЕ І КОМФОРТНЕ ШКІЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ – ЦЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ДОРΟΣЛИХ

За безпеку учнів закон покладає відповідальність на дорослих, які повинні спостерігати та швидко втрутитися, якщо підозрюють або дізнаються, що дитині погано. Усі працівники школи мають долучитися до цього. Це означає, що всі співробітники повинні контролювати, втручатися та виявляти, коли підозрюють або бачать мобінг.

Директор повинен знати, що відбувається в школі. Контроль за цією роботою здійснює директор. Школи повинні мати план систематичної роботи та зобов'язані інформувати учнів та батьків про право на безпечне та хороше шкільне середовище та можливість подати скаргу до голови державної адміністрації регіону (Statsforvalteren).

<https://www.statsforvalteren.no/nb/vestfold-og-telemark/barnehage-og-opplaring/en-tryggskoledag-uten-mobbing/>



5 ПОРАДИ, ДОПОМОГА ТА ІНФОРМАЦІЯ

Тут ви можете знайти інформацію, яка може бути корисною.

nullmobbing.no – веб-сайт Управління освіти, який надає дітям, молоді та батькам інформацію про їхні права та мобінг.

fug.no та **fubhg.no** – *Батьківський комітет початкової освіти (FUG)* і *Батьківський комітет дитячих садків (FUB)* – національні та незалежні органи, які надають поради та рекомендації батькам щодо співпраці між родиною і школою/дитячим садком, а також про те, як ви можете підтримати вашу дитину. Вони можуть надати поради та рекомендації батькам по телефону чи електронною поштою. На їхніх сайтах можна знайти статті та поради, запитання та відповіді інших батьків, подивитися фільми.

elevombudene.no – *Омбудсмен для учнів, практикантів і омбудсмен із мобінгу* – регіональний омбудсмен, який має піклуватися про права дітей і молоді в дитячому садку та початковій школі, а також учнів і практикантів у старшій школі. Їх можна знайти в усіх регіонах, і вони є незалежними консультантами з обов'язком дотримання конфіденційності. Омбудсмени – це служба, до якої можна негайно звернутися, і яка спрямована на допомогу дітям та молоді, які опинилися у складних життєвих ситуаціях. Вона також надає

поради та рекомендації як батькам, так і дітям. Крім того, вони займаються профілактикою та долучаються до проведення курсів та лекцій у різних сферах.

barneombudet.no – *Дитячий омбудсмен* – речник у справах дітей та молоді, що займається правами дітей. Серед іншого, вони можуть надати поради та інформацію про права дітей дітям і молоді, які встановлюють контакт онлайн, електронною поштою чи телефоном. Дорослі повинні зв'язатися по електронній пошті. Вони також проводять лекції для людей, які працюють з дітьми або для дітей. На веб-сайті дитячого омбудсмена ви також знайдете тематичні сторінки про мобінг, а також можете переглянути запитання та відповіді інших людей.

barnevakten.no – *Barnevakten* – безкоштовний і незалежний некомерційний фонд, який збирає факти та поради щодо дітей, молоді та ЗМІ.

snakkommobbing.no – веб-сайт Barnevakten з анонімним чатом для дітей та молоді.

medietilsynet.no – тут ви знайдете поради та інформацію саме стосовно кібермобінгу.





6 РОЛЬ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ МЕДИЧНОЇ СЛУЖБИ

Коли дітям і підліткам важко відвідувати дитячий садок чи школу, батькам часто радять звернутися до сімейного лікаря, щоб отримати направлення до дитячої та підліткової психіатричної поліклініки (ВUP).

Багато кому відмовляють у психіатричній допомозі, оскільки в посібнику з визначення пріоритетів ВUP написано, що відмова від навчання сама по собі не дає права на медичне обслуговування в спеціалізованій медичній службі, оскільки це не діагноз.

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/prioriteringsveiledere/psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/tilstander-for-psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/skolevegring#skolevegring>

Проте діти та підлітки, у яких виникають проблеми з психічним здоров'ям, такі як тривога чи симптоми депресії, або які борються з іншими психічними проблемами, повинні отримувати якісну та належну медичну допомогу. У багатьох комунах є якісні служби психічного здоров'я швидкого реагування, які працюють на базі дитячої поліклініки та шкільної медичної служби, у комунальних психологів або службі допомоги родинам. Якщо цього недостатньо, лікар, психолог або служба захисту дітей можуть звернутися до ВUP:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/prioriteringsveiledere/psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/tilstander-for-psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/traumer-kriser-eller-katastrofer-alvorlige-psykiske-reaksjoner#traumer-kriser-eller-katastrofer-alvorlige-psykiske-reaksjoner>

ВUP може бути ефективним і важливим лікувальним закладом, партнером і супервізором для дітей, батьків і школи.

ПРАВО НА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН

Іноді помічників та радників може бути багато, таких як медсестра, PPT, ВUP, служба допомоги родинам та/або служба захисту дітей. Кожен, хто потребує довготривалих та скоординованих послуг з охорони здоров'я та догляду, має право на складання індивідуального плану та координатора. Скоординований означає «працювати разом». Дитячий садок і школа зобов'язані співпрацювати в цій справі.

Координатор – це надавач послуг, який повинен забезпечити необхідний супровід та координацію заходів, а також роботу з індивідуальним планом. Координатора можна отримати навіть якщо не буде складатися індивідуальний план. У комуні є координаційний підрозділ, який відповідає за індивідуальні плани.

Докладніше на [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)

7 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Доглядати за дітьми та молоддю, які постраждали від мобінгу. Базовані на досвіді знання про розробку та організацію заходів. Звіт, опублікований Центром навчального середовища у 2017 році за запитом Управління охорони здоров'я та Управління освіти.

Мобінг у садочку та школі. Нові перспективи, Інґрід Люнд і Енн Хельгеланд, 2020

Чому відбувається мобінг? <https://www.youtube.com/watch?v=c8gqPIKINjY>

ЗІППІ (ZIPPY):

«Друзі Зіппі – справляємося з життям у школі» – програма для дітей 1-4-го класів, яка навчає дітей життєвим навичкам через долання викликів повсякденного життя, визначення почуттів, розмову про них, а також шляхом підтримки інших.

ПАСПОРТ (PASSPORT):

«Паспорт – справляємося з життям у школі» – це програма, спрямована на зміцнення психічного здоров'я дітей 5-6 класів, яка вчить їх розпізнавати різні емоції та справлятися з ними. Вони також повинні навчитися справлятися зі складними ситуаціями та підтримувати одна одну.

ШКОЛА МРІЇ (DRØMMESKOLEN):

Школа мрії – вірець для систематизованої праці з психосоціального середовищем у середній та старшій школі.

Мета полягає в тому, щоб створити навчальне середовище, в якому учні почуватимуться в безпеці та зможуть розкритися, щоб використовувати свої ресурси, а також в якому буде зміцнюватися психічне здоров'я кожного окремого учня.





ДОРΟΣЛІ - ДІТЯМ

Лілле Гренсен 5 > 0159 Осло > Телефон: 488 96 215 > vfb@vfb.no > vfb.no