



ІНФОРМАЦІЯ ТА ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

# МОБІНГ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Projekträger



Ein Projekt der



## ВИХІДНІ ДАНІ

### МОБІНГ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Інформація та поради для батьків

### ВИДАВЕЦЬ

Baden-Württemberg Stiftung gGmbH  
Kriegsbergstraße 42  
70174 Stuttgart

### ВІДПОВІДАЛЬНА ЗА ВИПУСК

Біргіт Пфітценмаер,  
Baden-Württemberg Stiftung

### РЕДАКТОР

Свен Волтер,  
Baden-Württemberg Stiftung

### АВТОРИ

Ванесса Янцер,  
Франциска Ноймайер,  
Міхаель Кесс

### КОНЦЕПЦІЯ ТА ДИЗАЙН

Communication Sidekick, Freiburg  
[www.communication-sidekick.de](http://www.communication-sidekick.de)

### ДРУКАРНЯ

Burger Druck, Waldkirch

### ФОТОМАТЕРІАЛ

iStock

© серпень 2024 р.

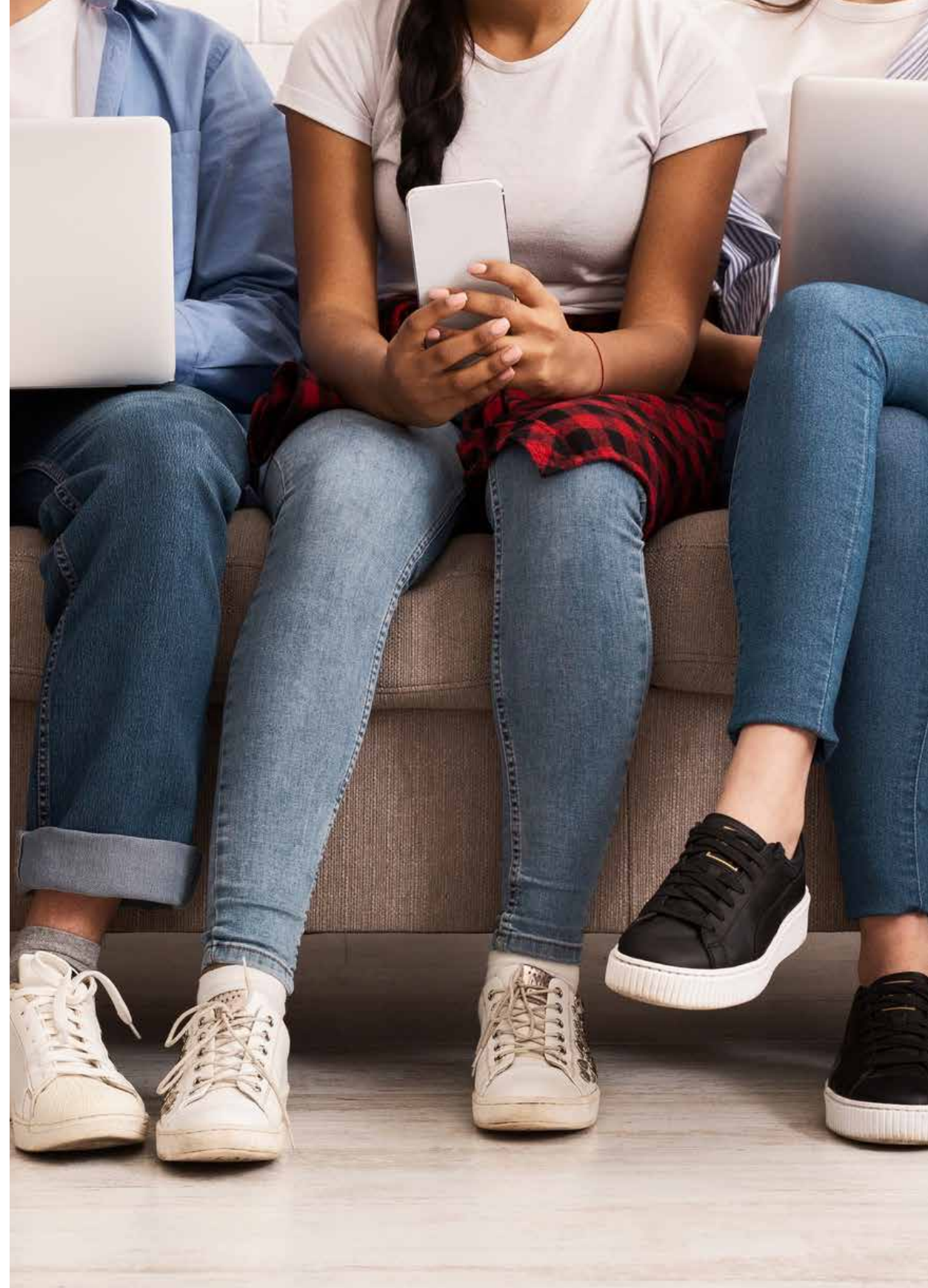


Програма *Мобінг і ти – будь на сторожі* була розроблена відділенням дитячої та підліткової психіатрії Університетської клініки Гейдельберга за дорученням Фонду землі Баден-Вюртемберг.

Автори цієї брошури несуть відповідальність за її зміст. Вони не несуть жодної відповідальності за будь-яку шкоду або наслідки, які можуть виникнути в результаті використання її змісту. Ця брошура містить посилання на зовнішні веб-сайти третіх осіб, на вміст яких автори не мають жодного впливу. Тому вони не несуть жодної відповідальності за цей сторонній контент. Відповідальність за контент інтернет-сторінок, на які ведуть посилання, завжди несе відповідний постачальник або оператор цих інтернет-сторінок. При розміщенні посилань інтернет-сторінки, на які ведуть посилання, були перевірені на можливі порушення законодавства. Незаконний контент на момент розміщення посилань виявлено не було.

Університетська клініка Гейдельберга  
Центр психосоціальної медицини  
Відділення дитячої та підліткової психіатрії

М. Гейдельберг, серпень 2024 р.



## ЩО ТАКЕ МОБІНГ?

Мобінг – це коли...

... одна або кілька осіб ставляться до когось вороже й агресивно,

... така поведінка **повторюється неодноразово і триває впродовж тривалого періоду часу,**

... існує **дисбаланс сил,** унаслідок якого постраждалі не можуть успішно захистити себе.

Іноді потерпілі піддаються щоденним тортурам впродовж кількох місяців або

навіть років. Вони безпорадні перед мобінгом, оскільки поступаються кривдицям та кривдникам. Останні становлять більшість або є старшими, сильнішими або популярнішими. Таким чином, мобінг – це не разова суперечка між однолітками, а форма жорстокого поводження. Ось чому дорослі в школі несуть відповідальність за активну протидію мобінгу!

Мобінг може виглядати по-різному - він може бути спрямований безпосередньо на людину або відбуватися опосередковано, наприклад, через ізоляцію. Мобінг також може відбуватися як офлайн, так і онлайн, адже Інтернет та соціальні мережі є невід'ємною частиною повсякденного життя дітей та підлітків.



Малюнок 1: Форми прояву мобінгу

Інтернет-мобінг має низку особливостей:

- ▶ **Нижчий психологічний поріг,** оскільки кривдники та кривдиці не стикаються з жертвами без посередньо і можуть залишатися анонімними.
- ▶ **Відсутність можливості сховатися,** оскільки жертви зазнають нападок цілодобово, не маючи безпечного укриття.
- ▶ **Більша постійність та ширше розповсюдження,** оскільки світлини, відео та повідомлення перебувають у постійному доступі і часто поширюються неконтрольовано.

Інтернет-мобінг трапляється набагато рідше, ніж шкільний, і найчастіше відбувається на додаток до шкільного мобінгу. Ось чому школа несе відповідальність за те, щоб протидіяти мобінгу.

## ЯКІ ПРИЧИНИ МОБІНГУ?

Мобінг – дуже складне явище, яке має різні причини:

### ІНДИВІДУАЛЬНІ ЧИННИКИ

Будь-яка інакшість може сприяти мобінгу. Оскільки кожна людина має щось, що робить її несхожою на інших або унікальною, будь-хто з нас може стати об'єктом цькування. Тому ті, хто зазнає мобінгу, ніколи самі не винні в тому, що їх цькують.

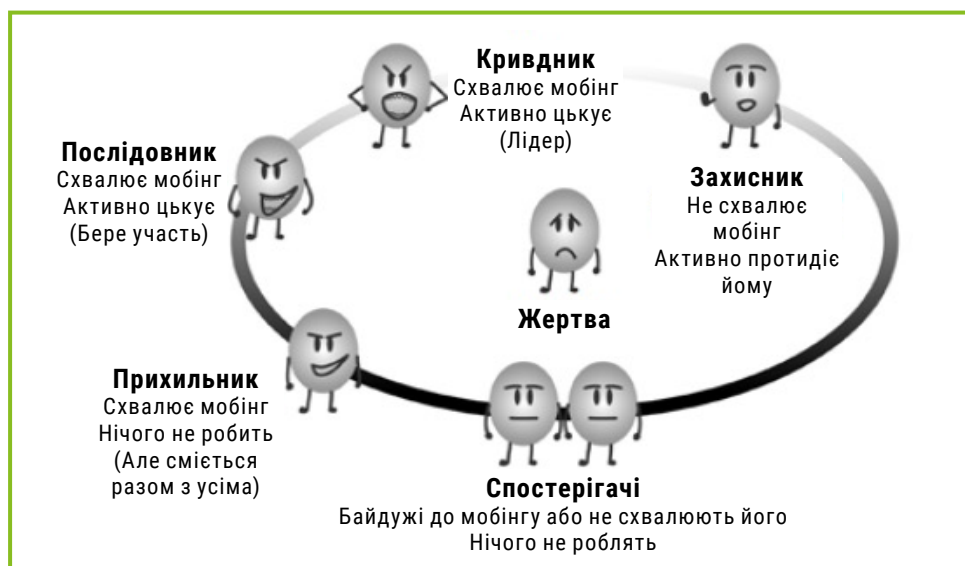
### СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Мобінг підтримується та посилюється сторонніми спостерігачами, які насміхаються або приєднуються до кривдників або кривдниць. Однак, як бездіяльність, так і ігнорування проблеми сприяє мобінгу. Адже, якщо ніхто нічого

не робить, то кривдники та кривдниці вважають, що їхня поведінка нормальна. Коло мобінгу дає зрозуміти, що кожному в цькуванні відведена своя роль. Розрізняють вісім ролей за їхнім ставленням до цькування та поведінки в ситуації цькування.

### ЗАГАЛЬНЕ ШКІЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Шкільне середовище також впливає на мобінг. Якщо в класі панує позитивний клімат, дорослі беруть на себе відповідальність і вживають спільних заходів проти мобінгу, то це може допомогти покласти край цькуванню і запобігти мобінгу в школі. Таким чином, мобінг стосується всього класу і всієї школи.



Малюнок 2: Коло мобінгу: ролі в ситуації мобінгу

## ЯКІ НАСЛІДКИ МОБІНГУ?

Мобінг може мати серйозні наслідки.

У **постраждалих** знижується самооцінка та якість життя, багато хто почувається самотнім або замикається в собі. У них виникають проблеми в школі, а деякі взагалі не хочуть ходити до школи. Деякі стають психічно хворими. Довгострокові наслідки мобінгу можуть зберігатися у дорослих навіть через десятиліття. Проте наслідки мобінгу можуть бути пом'якшені завдяки підтримці з боку друзів і сім'ї.

**Кривдники та кривдниці** також часто розвиваються несприятливо. Вони вчаться, що можуть погано ставитися до інших без будь-яких наслідків, і тому часто мають проблеми з дотриманням правил навіть у дорослому віці. Це може призвести до конфліктів із законом або начальством. Кривдники та кривдниці не вчаться уваги та поваги. Це може призвести до труднощів у стосунках та дружбі.

## ЯК РОЗПІЗНАТИ, ЩО МОЯ ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ МОБІНГУ?

Важливо якомога швидше розпізнати мобінг та покласти йому край. Можливі **ознаки** того, що ваша дитина стала жертвою мобінгу:

- ▶ ваша дитина замкнулася в собі;
- ▶ у вашої дитини тілесні ушкодження, яким немає переконливого пояснення;
- ▶ речі пошкоджені або зникли без будь-якого переконливого пояснення;
- ▶ однокласники більше не приходять у гості;
- ▶ у вашої дитини погіршився настрій;

- ▶ ваша дитина боїться школи або не хоче відвідувати школу;
- ▶ успішність вашої дитини погіршилася;
- ▶ у вашої дитини знизився апетит або вона часто скаржиться на головні болі/болі в животі;
- ▶ ваша дитина погано спить або часто виглядає втомленою.

Якщо ви помітили ознаки мобінгу у своєї дитини, то ви можете обережно поговорити з нею про це і пошукати можливі рішення. Поясніть, що саме ви помітили, і запропонуйте свою допомогу.

## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО МОЯ ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ МОБІНГУ?

Покажіть своїй дитині, що ви серйозно ставитеся до ситуації. Спробуйте разом знайти способи змінити ситуацію.

Не шукайте причини цькування у своїй дитині. Ваша дитина не винна в тому, що з неї знуцаються.

Порадившись із сином/донькою, повідомте про це дорослих у школі, де навчається ваша дитина, яким вона довіряє. **Не** вступайте в контакт з кривдниками та кривдницями або їхніми батьками. Про це подбає школа.

Разом із дитиною документуйте випадки мобінгу (наприклад, записуйте їх, робіть скріншоти).

Заохочуйте та підтримуйте свою дитину в тому, щоб вона отримувала позитивний досвід спілкування з однолітками (наприклад, по сусідству або в клубі).

Підвищуйте самооцінку вашої дитини, заохочуючи її сильні сторони.

Не звинувачуйте себе. Той факт, що вашу дитину цькують, нічого не говорить про вас як про батьків. І не приймайте це близько до серця, якщо ваша дитина не заговорила з вами про це раніше.

### Що стосується інтернет-мобінгу:

**Не** забороняйте дитині користуватися мобільним телефоном або інтернетом, бо це позбавить її позитивних контактів з однолітками та підвищить її невпевненість у собі.

Наприклад, якщо ваша дитина надіслала світлини або відео інтимного характеру, які потрапили в чужі руки: не звинувачуйте дитину, а шукайте рішення разом.

Запропонуйте дитині заблокувати кривдників та кривдниць на мобільному телефоні.

Зв'яжіться з операторами онлайн-платформ, щоб повідомити про неприйнятний контент.

Також розгляньте варіант звернення до поліції, щоб дізнатися, яких законних заходів можна вжити проти мобінгу.

## ЯК РОЗПІЗНАТИ, ЩО МОЯ ДИТИНА ЦЬКУЄ ІНШИХ?

Можливі ознаки того, що ваша дитина цькує інших:

- ▶ ваша дитина використовує однокласників і друзів для власної вигоди;
- ▶ ваша дитина проявляє агресію щодо вас або інших дорослих;
- ▶ ваша дитина поводиться імпульсивно і швидко стає запальною;

- ▶ у вашої дитини тілесні ушкодження, яким немає переконливого пояснення;
- ▶ у вашої дитини є речі; при цьому незрозуміло, звідки в неї взяли гроші на їх придбання.

## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО МОЯ ДИТИНА ЦЬКУЄ ІНШИХ?

Дайте зрозуміти, що ви не миритиметеся із цькуванням. Співпрацюйте зі школою та підтримуйте шкільні заходи.

Покажіть, що ви цінуєте свою дитину як особистість, навіть якщо ви засуджуєте її поведінку.

Допоможіть дитині змінити свою поведінку.

Допоможіть дитині усвідомити, як сильно страждають інші від її поведінки, і заохочуйте співчуття до тих, хто постраждав.

## ЯКІ ПРАВОВІ НАСЛІДКИ МОБІНГУ?

Мобінг є кримінальним злочином (навіть якщо кривдниці та кривдники ще не досягли віку, за якого можуть притягуватися до кримінальної відповідальності). Відповідно до німецького законодавства можливими кримінальними злочинами

є, наприклад, нанесення тілесних ушкоджень (§ 223 КК), образа (§ 185 КК), наклеп (§ 187 КК) або примус (§ 240 КК). Однак не за кожним інцидентом обвинувальний вирок може бути винесено судом.

## ЯК МОЯ ДИТИНА ЯК СТОРОННІЙ/Я СПОСТЕРІГАЧ/КА МОЖЕ ДОПОМОГТИ ПОКЛАСТИ КРАЙ МОБІНГУ?

Ви можете підтримати свою дитину в її активній боротьбі з мобінгом. Поцікавтесь у дитини, чи була вона коли-небудь свідком мобінгу в класі або школі, і якщо так, то як вона на це відреагувала. Не дорікайте своїй дитині за те, що вона спостерігала за тим, що відбувається або насміхалася. Натомість поясніть, які наслідки може мати мобінг для постраждалих, і що існує безліч способів боротьби з мобінгом. Навіть дрібниці часто можуть мати велике значення.

Що робити, якщо ваша дитина є **стала свідком мобінгу**:

- ▶ не приєднуватися до кривдників або кривдниць, не насміхатися;
- ▶ повідомити про те, що трапилося, будь-кому з дорослих у школі; Важливо: звернення по допомогу – це не донос, а повідомлення про надзвичайну ситуацію;
- ▶ зайняти позицію і наказати кривдникам або кривдницям зупинитися. Однак при цьому ваша дитина не повинна наражати себе на небезпеку;
- ▶ звернутися до інших спостерігачів, щоб діяти спільно;

Що робити після **ситуації мобінгу**:

- ▶ підтримати та заспокоїти потерпілу особу, щоб показати їй, що вона не самотня;
- ▶ запропонувати потерпілій особі разом звернутися по допомогу;
- ▶ запропонувати потерпілій особі зайнятися чимось разом (на перерві або у вільний час);
- ▶ повідомити про інцидент будь-кому з дорослих у школі.

Що робити, якщо ваша дитина **має підозри**, що когось цькують:

- ▶ запитати у цієї людини, як вона почувається, і запропонувати їй допомогу;
- ▶ приділити увагу цій людині і більше залучати її до спілкування;
- ▶ повідомити про підозру будь-кому з дорослих у школі.



## ЯК ЗАПОБІГТИ ІНТЕРНЕТ-МОБІНГУ?

Поговоріть зі своєю дитиною про шанобливе ставлення один до одного в інтернеті та розпитайте її про досвід у мережі. Заохочуйте свою дитину розповідати дорослим про ворожу поведінку в інтернеті, незалежно від того, чи вона сама її відчуває чи лише спостерігає.

Проявляйте інтерес до дій вашої дитини в мережі (наприклад, які додатки вона любить використовувати).

Навчіть дитину вживати заходів обережності під час користування інтернетом:

- ▶ особистий профіль
- ▶ листуватися тільки з тими

людьми, з якими вона знайома особисто

- ▶ обережно поводитися з приватною інформацією, світлинами та відео

## ЩО ТАКЕ ПРОГРАМА МОБІНГ І ТИ?

### Основна ідея

*Мобінг і ти* – *будь на сторожі* – це профілактична програма для шкіл. Кожна людина, включно з вами, відіграє певну роль у мобінгу, і тому кожен із нас може щось зробити, *пильнуючи, а не просто спостерігаючи!* Програма працює з усім педагогічним колективом та учнями з 3 по 9 класи. Вона допомагає краще розпізнати, зупинити та запобігти мобінгу. Залучаючи до процесу всю школу, можна знизити рівень цькування в довгостроковій перспективі та на постійній основі.

### Модулі

Програма *Мобінг і ти* поєднує в собі модулі в школі (наприклад, заняття в класі) з цифровими модулями (наприклад, електронне навчання). Спеціальна основна команда (від 4 до 6 вчителів /вчительок) впроваджує програму у відповідній школі та адаптує її до потреб школи. Батьки та учні також можуть зв'язатися з основною командою *Мобінг і ти* в разі інцидентів, пов'язаних із цькуванням.

### Зміст

У початковій школі учні 3-го класу вивчають теми «Клімат у класі» та «Розпізнавання мобінгу». В 4-му класі вони працюють над темами «Як зупинити мобінг» та «Як знайти в собі мужність змінити школу». Кожна предметна область складається з шести класних занять.

Учні/учениці з 5 по 9 класи середньої школи здобувають базові знання з мобінгу у формі електронного навчання та занять у класі впродовж першого року програми.

У наступні роки школярі та школярки проходять відповідні їхньому віку лекції з різних видів мобінгу, а також дізнаються про приклади для наслідування та дії з надання допомоги.

### Концепція втручання

Програма *Мобінг і ти* спрямована на запобігання мобінгу до того, як виникне інцидент. Але, зрозуміло, що вчителям /вчителькам також доводиться мати справу з існуючими ситуаціями мобінгу, щоби покласти їм край. Ось чому вчителі /вчительки навчаються та практикують, як втручатися в ситуацію мобінгу. Класні керівники/керівниці також вчать про- водити індивідуальні бесіди з постраждалими та кривдниками або кривдницями, щоби покласти край цькуванню у довгостроковій перспективі. Якщо ваша дитина залучена до інциденту з цькуванням, то вас як батьків також можуть запросити на розмову, щоби допомогти школі вирішити проблему цькування.

### Поштова скринька *Мобінг і ти*:

Вчителі/вчительки не завжди можуть самі розпізнати випадки мобінгу. Найчастіше вони сподіваються, що постраждалі, їхні батьки чи однокласники розкажуть їм про це. Ось чому про інциденти можна повідомляти основну команду через шкільну поштову скриньку *Мобінг і ти*. Це поштова скринька (для учнів початкової школи) або спеціальна адреса електронної пошти (для учнів середньої школи та батьків), куди можна звернутися, якщо ви стали свідком мобінгу, підозрюєте про мобінг чи помітили випадки цькування.

## ПРОПОЗИЦІЇ ДОПОМОГИ, КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

### Для батьків:

Телефон анонімної допомоги/телефон довіри для батьків (тел.: 0800-1110550): безплатна та анонімна телефонна консультація з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 17:00, а також по вівторках та четвергах до 19:00.

Консультації для батьків «bke» (<https://eltern.bke-beratung.de>): безплатні та анонімні онлайн-консультації для батьків з дітьми віком до 21 року електронною поштою, через форум або в групових чатах для обміну інформацією з іншими батьками.

### Для дітей та підлітків:

Телефон анонімної допомоги/телефон довіри для дітей та підлітків (тел.: 116111): безплатна та анонімна телефонна консультація з понеділка по суботу з 14:00 до 20:00; цілодобова онлайн-консультація.

Консультації для підлітків «bke»(<https://jugend.bke-beratung.de>): безплатні та анонімні онлайн-консультації для підлітків

віком від 14 до 21 року електронною поштою, через форум або в групових чатах для обміну інформацією з іншими батьками.

JUUUUPPORT (<https://www.juuuport.de>): безплатні та анонімні онлайн-консультації з інтернет-мобінгу (та інших питань та проблем, пов'язаних з інтернетом), які проводяться підлітками, що пройшли підготовку як скаути.

Мобільний додаток «Перша допомога при інтернет-мобінгу» (<https://www.klicksafe.de>): додаток із порадами про те, як поводитись у разі інтернет-мобінгу.

Кризовий чат «krisenchat» (<https://krisenchat.de>): служба психосоціального консультування через чат. Діти, підлітки та молодь віком до 25 років можуть звертатися до «krisenchat» 24 години на добу, 7 днів на тиждень і безпосередньо зв'язуватися з професійними консультантами через веб-сайт, СМС-повідомлення або WhatsApp.

## КОНТАКТИ

**Команда консультантів *Мобінг і ти* Університетської клініки Гейдельберга**  
Дослідницька група із запобігання мобінгу  
Клініка дитячої та підліткової психіатрії  
Університетська клініка Гейдельберга

Тел. +49 (0) 6221 56-32210  
[info@mobbing-und-du.de](mailto:info@mobbing-und-du.de)  
[www.mobbing-und-du.de](http://www.mobbing-und-du.de)



**Projekträger:**

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Zentrum für Psychosoziale Medizin

Universitätsklinikum Heidelberg

Blumenstraße 8

69115 Heidelberg

Tel +49 (0) 6221 56-32210

[info@mobbing-und-du.de](mailto:info@mobbing-und-du.de)[www.mobbing-und-du.de](http://www.mobbing-und-du.de)

З 1996 року відділення дитячої та підліткової психіатрії Університетської клініки Гейдельберга вже провело шість широкомасштабних шкільних досліджень, у яких взяли участь загалом близько 15 000 дітей та підлітків. У рамках цих проектів, деякі з яких були міжнародними, було отримано чисельну інформацію про життєві ситуації дітей та сімей, про реалізацію соціальної роботи в школах Гейдельберга, а також про запобігання мобінгу, саморуйнівної поведінки та відмов від відвідування школи.

**ФОНД ЗЕМЛІ БАДЕН-ВЮРТЕМБЕРГ** був заснований у 2000 році і є одним із найбільших діючих фондів у Німеччині. Будучи незалежним та позапартійним земельним фондом, він особливо відданий мешканцям землі Баден-Вюртемберг. Маючи чітку місію та ясну позицію, він формує зміни – у суспільстві та культурі, в освіті та в передових дослідженнях. За спільне майбутнє, яке базується не на Я, а на Ми. Фонд землі Баден-Вюртемберг прагне до розвитку активного громадянського суспільства та сприяє участі у суспільному та культурному житті. За допомогою ідей та інвестицій в освіту, науку та культуру він виступає за сталий розвиток Баден-Вюртемберга. Його гасло: ми створюємо майбутнє.

Platzhalter  
PapierzertifizierungPlatzhalter  
Papierzertifizierung**Baden-Württemberg Stiftung gGmbH**

Kriegsbergstraße 42, 70174 Stuttgart

Tel +49 (0) 711 248 476-0

[info@bwstiftung.de](mailto:info@bwstiftung.de) · [www.bwstiftung.de](http://www.bwstiftung.de)