



# Мобінг

Відповідальність  
дорослих.



FUG

# Зміст

<b>Мобінг – відповідальність дорослих</b>	
Що означає слово мобінг?	3
Право на безпечне та гарне шкільне середовище	4
Обов'язок надавати інформацію	5
Обов'язок діяти	5
Якщо моя дитина піддається мобінгу	6
Якщо моя дитина вчиняє мобінг	7
Продемонструйте готовність вирішити проблему	7
Що повинна робити школа	8
План заходів	9

## Як говорити про складні речі безпечно та позитивно?

Поговоріть зі своєю дитиною	11
Різні способи запитати	12
Різні способи вислухати	13
Інші корисні поради	13

## Профілактична робота, поради, допомога та право поскаржитися

Робочий комітет батьків (Foreldrenes arbeidsutvalg, FAU)	15
Омбудсмени з боротьби з мобінгом	16
Батьківський комітет для основної освіти (Foreldreutvalget for grunnopplæringen, FUG)	16
Партнерство проти мобінгу (Partnerskap mot mobbing, PMM)	17
Державний адміністратор і право поскаржитися	18

## Ми, дорослі, можемо стати гарним прикладом

10 порад FUG щодо співпраці та інклюзивності	19
--	----

## Мобінг – відповідальність дорослих

### Що означає слово мобінг?

Усі діти та молодь мають право почуватися в безпеці та захищеними в школі та розвиватися як у навчанні, так і у соціумі. Мобінг породжує незахищеність, що, у свою чергу, означає, що багато хто погано вчиться в школі. Коли когось підозрюють у мобінгу, це впливає на спільноту класу. Тому гарна співпраця між школою та батьками має неоціненне значення як для відновлення безпеки для кожного, так і для запобігання повторенню подібних ситуацій у майбутньому.

Існує кілька визначень поняття мобінгу, але взагалі йдеться про те, що діти та молодь піддаються діям, які створюють відчуття незахищеності або відчуженості.

Важливо розрізнити мобінг і конфлікт. Мобінг часто полягає в неодноразовому впливі негативних дій, і в тому, що існує дисбаланс сили між втягнутими особами. З іншого боку, конфлікти неминучі там, де діти та молодь зустрічаються та взаємодіють. Такі ситуації можна сприймати як неприємні, без завдання шкоди втягнутим особам. Здатність долати дискомфорт і вирішувати конфліктні ситуації самостійно або під керівництвом дорослих може сприяти підвищенню незалежності та розсудливості у спілкуванні з оточенням.

### Різні форми мобінгу

Мобінг може відбуватися між окремими дітьми, між дитиною та групою або між дітьми та дорослими.

Мобінг може проявлятися як:

- використання прізвиська, лайливих слів або виокремлення (вербальний);
- використання негативної мови тіла, пильний погляд, неприйняття чи ізоляція (соціальний);
- навмисне пошкодження чужого одягу чи речей (матеріальний);
- погрожування, висміювання, обманювання або змушування в бокі будь-кого щось робити (психічний);
- удари, штовхання рукою або ногою в бокі будь-кого (фізичний);
- виокремлення або ізоляції на цифрових платформах та іграх

## Право на безпечне та гарне шкільне середовище

У Норвегії існує законодавча нульова толерантність до таких порушень, як мобінг, насильство, переслідування та дискримінація. Відповідно до Розділу 12-2 Закону про освіту, усі діти мають право на безпечне та гарне шкільне середовище, яке сприяє здоров'ю, інклюзивності, благополуччю та навчанню. Це стосується школи, групи продовженого дня (SFO) і допомоги у виконанні домашніх завдань.

Різноманітні позашкільні заходи, як дигітальні, так і фізичні, також можуть впливати на безпеку особистості в повсякденному шкільному житті. Отже, як батьки, ми повинні усвідомлювати, що вибір, який ми робимо від імені власних дітей, може мати наслідки для їх безпеки та благополуччя та безпеки та благополуччя їх соучнів у повсякденному шкільному житті.

Обов'язок школи по закону – систематично працювати над попередженням, виявленням та протидією мобінгу. Незалежно від того, чи беруть діти участь в мобінгу чи піддаються йому, відповідальність за це, нарешті, лежить на дорослих. Діти потребують допомоги та керівництва від щирих і відданих дорослих, які відважуються встановлювати межі, передають цінності та підтримують дружбу словом та ділом. Це стосується не лише шкільних годин, але й часу, коли учні перебувають удома, під час дозвілля або активності в цифровому середовищі.

Загальна навчальна програма чітко визначає, що учні та їхні родини також відповідають за сприяння гарним спільноті та середовищу. Тому школи та родини повинні працювати разом, щоб створити безпечне та гарне середовище в класі.

*Оскільки кожен учень робить внесок у спільноту школи, спільнота робить внесок у благополуччя, розвиток і навчання кожної особистості.*

*Загальна частина навчальної програми*

## Обов'язок надавати інформацію

Відповідно до Розділу 10-8 Закону про освіту, школа зобов'язана надавати інформацію. Як зазначено в першому абзаці розділу, школа повинна надавати учням і батькам необхідну їм інформацію, включаючи інформацію про освіту, окремого учня, шкільне середовище та шкільні правила, а також про права та обов'язки, що мають учні.

Дім і школа несуть взаємну відповідальність щодо інформування у разі підозр або конкретного знання, що дитина або молода особа не почувається в школі безпечно та добре. Як батьки, ми повинні розуміти, що вчителям може бути важко ухопити все, що відбувається в шкільному житті. Іноді ми, батьки, також можемо знати важливу інформацію про ситуації, що відбуваються у вільний час, і які можуть мати наслідки для учнів у шкільному житті. У такому випадку ми повинні казати про них.

Також слід мати на увазі, що учні часто мають різні версії того, що сталося. Насправді для дітей і молоді цілком природно розповідати ту версію, яка їм найбільше вигідна. Як батьки, ми повинні пам'ятати про це, коли ми вступаємо в діалог зі школою. Коли вчителі та батьки спілкуються разом, це може допомогти отримати краще уявлення про ситуацію, полегшуючи школі пошук заходів.

## Обов'язок діяти

Школа має обов'язок діяти. Це означає, що всі працівники повинні стежити за тим, як діти навчаються в школі, і втручатися, якщо вони виявлять бійку, ізолювання, словесні образи тощо. Крім того, кожен, хто працює в школі, зобов'язаний повідомити директора, якщо підозрює, що учень не перебуває у безпечному та гарному шкільному середовищі. Це також стосується випадків, коли учень сам розповідає про пережиту небезпеку. Школа повинна якнайшвидше розслідувати цей випадок та виправити ситуацію за допомогою відповідних заходів. В особливо серйозних випадках директор також повинен повідомити про це власника школи.

## Якщо моя дитина піддається мобінгу

Як дорослі, ми повинні знати, що мобінг часто відбувається таємно, часто там, де немає дорослих. Мобінг також відбувається через погляд і мову тіла. Звертайте увагу на зміни в настрої та поведінці дітей. Вони можуть не хотіти йти до школи, хворіти або пропускати заняття. Мотивація та бажання вчитися часто змінюються, і діти менше часу проводять з друзями.

Є багато причин, чому дітям і молоді важко розповісти дорослим про мобінг. Найпоширенішими причини є наступні:

- вони не хочуть засмучувати своїх батьків;
- вони бояться піддатися ще більшому мобінгу;
- вони не хочуть пліткувати про інших.
- їм соромно за вчинок, до якого вони причетні (фото, відео в Інтернеті);
- вони бояться, що їхні батьки будуть роздратованими та засуджуючими;
- вони не очікують, що їхні батьки володіють достатніми дигітальними навичками, щоб зрозуміти та бути здатними допомогти;
- мобінг асоціюється з почуттям сорому.

Абсолютно випадково те, хто здійснює мобінг, а хто піддається мобінгу. Дослідження показують, що хлопчики принаймні так само вразливі, як і дівчатка, і що вони рідше говорять про це. Тому ми не повинні називати інциденти "дівчачими" чи "хлопчачими". Взагалі, важливо не використовувати характеристики, що розмивають те, як сама дитина відчуває своє шкільне життя. Натомість ми повинні вселяти в дитину мужність розповісти та показати словами та діями, що ми готові допомогти в цій ситуації.

Якщо ми підозрюємо або маємо конкретну інформацію про те, що наша дитина піддається мобінгу, ми повинні повідомити про ситуацію контактному вчителю, керівництву школи чи інших дорослих у школі, яким ми довіряємо. Як батьки, ми можемо сподіватися, що нас вислухають у такій ситуації.

## Якщо моя дитина вчиняє мобінг

Є багато різних причин, чому дитина вчиняє мобінг або ображає інших. Це може бути володіння силою чи бажання позиціонувати себе, або це може бути спосіб відзначити, що вони належать до банди чи групи. Деякі вдаються до мобінгу, тому що бояться бути підданими мобінгу або бути ізольованими. Мобінг також може бути пов'язаний із поганою самооцінкою або іншими складними обставинами навколо дитині.

Якщо нам стає відомо, що наша власна дитина вчиняє мобінг або ображає інших, це, природно, викличе багато емоцій. Це може бути як болючим, тривожним, так і важким. Декому також буде важко визнати мобінг реальністю.

Однак складність ситуації не звільняє нас від відповідальності як батьків. У пошуку рішення, що буде корисним для всіх причетних сторін і для класного середовища в цілому, школа залежить від того, чи серйозно ми сприймаємо інформацію та чи конструктивно співпрацюємо.

Тому для нас, батьків, важливо зберігати холодну голову та гаряче серце, якщо надходить таке повідомлення; не займати захисну позицію, а скоріше думати, що це те, до чого ми повинні поставитися серйозно і докопатися до суті. Якщо нам вдасться добре впоратися з власними емоціями та реакціями, це позитивно вплине на розвиток ситуації – як для нашої дитини, так і для інших учасників.

## Продемонструйте готовність вирішити проблему

Зв'яжіться зі школою та вимагайте зустрічі якнайшвидше. Не чекайте до наступної зустрічі з огляду успішності чи батьківських зборів. Поділіться інформацією, яку ви маєте, навіть якщо вона не говорить добре для вашої дитини. Продемонструйте готовність до співпраці та діалогу для вирішення проблеми та не соромтеся запитати, чи можете ви зробити щось конкретне.



## Що повинна робити школа

Незалежно від того, чи є ви батьком дитини, що піддається мобінгу, чи ваша дитина вчиняє мобінг до інших, ви можете очікувати на отримання інформації від школи про те, що буде зроблено. Якщо у вас відбувся діалог з учителем про цю справу, і ви не почули нічого від школи протягом наступних кількох днів, вам слід зв'язатися з директором, щоб переконатися, що він чи вона в курсі того, що відбувається. Школа зобов'язана розпочати розслідування та вжити заходів протягом одного тижня.

Розслідування означає, що:

- усім причетним сторонам слід надати можливість розповісти, як вони сприймають ситуацію;
- працівники школи можуть використовувати спостереження за групою учнів під час навчання та перерв;
- школа може використовувати опитування, інструменти відображення дійсності або соціограми, щоб отримати загальне уявлення про благополуччя та взаємодію в групі учнів;
- ваша дитина має право бути почутою та розмовляти з дорослими, яким вона довіряє;
- вас як батьків можуть запросити до розмови, щоб надати школі інформацію та пораду.

Не існує зразка, як школа створює або відтворює безпечне та добре шкільне середовище. Усі учні різні, і це також стосується ситуацій, з якими вони стикаються. Тому заходи, спрямовані на відновлення безпеки, залежать від випадку.

Широке розслідування може мати вирішальне значення для розуміння ситуації та з'ясування того, чим школа може допомогти. Отримавши гарне розуміння справи, школа матиме кращі можливості для впровадження ефективних заходів.

Заходи мають бути як індивідуальними, так і колективними. Це означає, що деякі заходи повинні бути зосереджені на учнях, що не почувають себе добре та в безпеці, тоді як інші заходи мають описувати, як працювати з класним середовищем та соціумом. Також не рідкі випадки, коли учні, що піддають інших мобінгу, самі потребують заходів.

Заходи повинні бути зроблені в письмовій формі у вигляді плану заходів, який надсилається батькам протягом 14 днів. У плані заходів згадуються лише заходи, які стосуються вашої дитини та класного соціуму, а не інших окремих причетних учнів.



## План заходів

План заходів – це план заходів, які допоможуть учневі знову відчувати себе в школі в безпеці.

План заходів повинен містити наступну інформацію:

- яку проблему мають вирішити заходи;
- які заходи запланувала школа;
- коли заходи мають бути здійснені;
- хто має здійснювати заходи;
- коли заходи мають бути оцінені.

План має оцінюватися протягом всього часу та виконуватися, доки учень знову не відчує себе в безпеці. Якщо план не працює, школа повинна знайти інші заходи.



## Як говорити про складні речі безпечно та позитивно?

### Поговоріть зі своєю дитиною

Перш ніж почати розмову з дитиною про справу, ви повинні переконатися, що в цій ситуації ви перебуваєте у спокої. Подумайте, що вам потрібно знати, щоб допомогти своїй дитині та школі просунути у цьому питанні.

Закони та нормативні акти можуть бути хорошим вступом до розмови. Закон про освіту стверджує, що всі учні мають право на безпечне та гарне середовище, що сприяє здоров'ю, інклюзивності, благополуччю та навчанню. Цей самий закон визначає, що в школі має існувати нульова толерантність до мобінгу та інших правопорушень.

Як батьки, ми повинні чітко підтримувати це в розмові зі своєю дитиною, а також розуміти, що легко зробити помилку або нерозумний вибір, як наодинці, так і разом з іншими.

Дозвольте дитині самій розповісти, що сталося або що відбувається. Майте на увазі, що різні способи постановки запитань можуть викликати різні типи відповідей, і те, як ви слухаєте, може бути цінним. Майте на увазі, що важливіше пролити світло на ситуацію, а не знайти докази.



## Різні способи запитати

Деякі формулювання питань дають нам відповіді так чи ні. У таких закритих питаннях також можуть міститися приховані поради та вказівки від нас, дорослих. Іншими словами, їх не завжди доцільно використовувати, якщо ви хочете отримати реальне уявлення про те, що сталося. Запитання, які починаються з питального слова, часто працюють краще.

Відкриті запитання дають нам довші та більш глибокі відповіді. Ми часто отримуємо багато чого, будуючи запитання, що починаються з питальних слів що, хто, де, коли і як.

Приклади закритих / відкритих запитань:

- Ти сердишся? / Що ти відчуваєш щодо цієї ситуації?
- Чи вважаєш ти це правильним? / Що тобі підходить?
- Чи подобається тобі бути в цій групі? / Що ти думаєш про перебування у цій групі?
- Чи це було важко? / Як ти це пережив?

Було б доцільно намагатися уникати питань, що починаються з "чому". Це слово ставить дитину в захисний режим. Негайною реакцією можуть бути пояснення, виправдання та виправдання.



## Різні способи вислухати

У складних ситуаціях, зокрема, те, що ми чуємо, може змішуватися з нашими внутрішніми думками. Весь час ми оцінюємо й оцінюємо і ризикуємо розкласти почуте "по полицях у власних головах". Це не завжди відповідає найкращим інтересам дитини та ситуації.

За допомогою зосередженого слухання ми намагаємося зрозуміти сказане з точки зору дитини. Виявляючи співчуття та ставлячи додаткові запитання, ви показуєте, що ви слухаєте та хочете зрозуміти. Ставте запитання, які показують, що ви також хочете переконатися, що ви правильно зрозуміли.

В іншому випадку під час такої розмови може бути доречним активно використовувати всі органи чуття, прислухатися до тону голосу дитини та спостерігати за мовою тіла дитини.

Нижче ви знайдете три прості поради щодо активного слухання:

- якомога об'єктивніше висловлюйтеся про почуте;
- зберігайте спокій під час розмови, тиша дає дитині простір для роздумів;
- спостерігайте за ефектом від того, що ви говорите дитині.

## Інші корисні поради:

- Повторюючи, підсумовуючи сказане та віддзеркалюючи ситуацію, ви можете допомогти своїй дитині зрозуміти точку зору іншої людини
- Виберіть ключові слова, які можуть мати особливу цінність у цьому контексті. Повторюйте їх, поки ваша дитина продовжує говорити
- Якщо ваша дитина починає вибачатися, щось пояснює або відхиляється, поясніть, що ваш, як дорослого, обов'язок - підтримувати потрібну тему розмови
- Обов'язково прояснюйте речі, підсумовуючи, підтверджуючи або виправляючи



## Профілактична робота, поради, допомога та право поскаржитися

Є кілька різних організацій, що активно сприяють роботі проти мобінгу та ізолюванню як на місцевому, так і на національному рівнях.

### Робочий комітет батьків (Foreldrenes arbeidsutvalg, FAU)

Закон про освіту визначає, що кожна початкова та середня школа має створити робочий комітет, обраний батьками у школі. Батьки можуть вибрати інший спосіб організації. Муніципалітет повинен визначити, які інші органи користувачів матиме школа.



Закон про освіту також чітко визначає, що батькам має бути дозволено брати участь у плануванні, здійсненні та оцінці діяльності школи, в тому числі тієї, що стосуються шкільного середовища, розвитку якості освіти та визначення шкільних правил.

FAU не займається питаннями, що стосуються окремих учнів, але може сприяти систематичній роботі школи для створення безпечного та гарного шкільного середовища - як допомагаючи забезпечити інформування всіх батьків про розпорядок дня та профілактичну роботу школи, так і переймаючи ініціативу в заходах, що сприяють інклюзивності та допомагають учням і батькам краще пізнати одне одного.





### Омбудсмени з боротьби з мобінгом

Усі округи (фюльке) в Норвегії мають омбудсмена з питань мобінгу, який відповідає за забезпечення прав дітей та молоді на безпечне та гарне середовище в дитячому садку та початковій школі. Це - пропозиція для батьків і дітей, що потребують допомоги та керівництва, а також для шкіл.

Омбудсмен з питань мобінгу є незалежною особою, яка зобов'язана зберігати конфіденційність і функціонує як найперша служба, яка покликана допомогти дітям і молоді у складних ситуаціях. Крім того, омбудсмен займається профілактикою та із задоволенням проводить курси та лекції в різних сферах.

### Батьківський комітет для основної освіти (Foreldreutvalget for grunnopplæringen, FUG)

FUG - це національний батьківський комітет, який призначається терміном на чотири роки. Комітет консультує владу та має захищати інтереси батьків та учнів у школі, а також працювати над сприянням гарній співпраці між домом і школою.



В адміністрації FUG є кілька консультантів, щодня доступних по телефону та за допомогою форми контактну. Консультанти дадуть відповідь на запитання та можуть дати конкретні поради щодо проблем, які батьки вважають важкими.

### Партнерство проти мобінгу (Partnerskap mot mobbing, PMM)

Партнерство проти мобінгу складається з 15 організацій, які займаються протидією мобінгу серед дітей та молоді. Двічі на рік Партнерство проти мобінгу виділяє кошти на проекти та ініціативи, які сприяють підвищенню рівня місцевого досвіду та кращій співпраці проти мобінгу та переслідувань. Немає значення, малі чи великі ці ініціативи, місцевим чи національним є заявник, якщо проект сприяє досягненню цілей партнерства:

- включити роботу проти всіх форм мобінгу до порядку денного;
- забезпечити залучення дітей та молоді до комплексної роботи з утворення інклюзивного середовища виховання та навчання;
- зміцнювати та розвивати компетентність та спроможність протидіяти мобінгу в місцевій громаді.



## Державний адміністратор і право поскаржитися

Державний адміністратор забезпечує дотримання муніципалітетами правил під час надання послуг, перевіряє законність прийнятих муніципалітетами рішень і розглядає скарги на окремі рішення, прийняті муніципалітетами.

Якщо учень не має безпечного та гарного шкільного середовища, учень або батьки можуть поскаржитися Державному адміністратору. Передбачається, що:

- пройшов тиждень після того, як ви повідомили директору про те, що ваша дитина піддається мобінгу, і ви досі не отримали відповідь про вжиття заходів;
- складений план заходів не покращує ситуацію для вашої дитини.

Державний адміністратор перевіряє виконання наступних обов'язків:

- обов'язок виправити ситуацію відповідними заходами;
- обов'язок скласти письмовий план.

Державний адміністратор може відхилити скаргу, якщо:

- питання не порушувалося перед директором;
- минуло менше тижня з моменту порушення питання;
- учень більше не відвідує відповідну школу.



## Ми, дорослі, можемо стати гарним прикладом

Пам'ятайте, що ви є найважливішим прикладом для своєї дитини, як взагалі у повсякденному житті, так і під час виникнення складних ситуацій. Не допоможе вказувати на важливість бути добрим і прямолінійним, якщо самі говорите про людей зневажливо. Говоріть про інших позитивно, будьте щедрими та інклюзивними. Надихайтесь порадами, що збрали ми у FUG:



### 10 порад FUG щодо співпраці та інклюзивності

1. Посміхніться та привітайтеся з дітьми, молоддю та батьками. Ми всі потребуємо, щоб нас сприймали та зустрічали такими, якими ми є.
2. Цікавтеся тим, що відбувається серед дітей та молоді, як фізично, так і в дигітальному середовищі. Намагайтеся більше зрозуміти, а не судити. Дозвольте собі робити помилки.
3. Наважтеся бути наполегливим дорослим, що встановлює вимоги та обмеження. Об'єднайтеся з іншими батьками. Дітям і молоді потрібні рамки та щирі, безпечні, зрозумілі дорослі, щоб бути прикладом.
4. Знайдіть цінну якість у дітях і молоді – навіть у тих, хто не є вашою дитиною. Кожна людина має талант або якість, яку ми можемо цінувати.
5. Подумайте "кожний причетний", якщо щось станеться. Запитуйте про тих, хто відсутній.
6. Ловіть "за руку" і своїх, і чужих дітей та молодь, коли вони роблять добро. Чим більше ми зосереджені, тим більше отримуємо!
7. Будьте амбітними не лише для своїх дітей та молоді, а й для громади. Учні процвітають і навчаються найкраще там, де класне середовище є безпечним і гарним.
8. Ніхто не може зробити все, але кожен може зробити трохи! Коротше кажучи, ви та ваша батьківська група можете зробити великий внесок у багатьох сферах.
9. Ви нічого не можете зробити з тим, чого не знаєте. Повідомте школі, коли все працює, і коли виникають складні ситуації. Працюйте над тим, щоб це стало можливим в батьківській групі.
10. Можна сказати все, що завгодно – це лише питання того, як ви це скажете. Будьте доброзичливими та щирими. Виказуйте інтерес і слухайте. Поважайте точки зору інших людей і дозволяйте змінити думку.



Meld deg  
på FUGs  
nyhetsbrev



Kontakt oss dersom du  
ønsker råd og veiledning,  
materiell eller foredrag

post@fug.no  
477 99 200

**foreldreutvalgene.no**



**Foreldreutvalget  
for grunnopplæringen**