

Український науково-дослідний інститут цивільного захисту
Національна академія педагогічних наук України
Виробничо-практичний журнал «Надзвичайна ситуація +»
Компанія «Виставковий Світ»

За підтримки
Міністерства освіти і науки України
Державної служби України з надзвичайних ситуацій

МАТЕРІАЛИ
Першої конференції
«Безпека в сучасних закладах освіти
від учня до вчителя»

БЕЗПЕКА

в сучасних закладах освіти

ВІД УЧНЯ ДО ВЧИТЕЛЯ

24 ЖОВТНЯ 2018

КИЇВ-2018



Національна академія
педагогічних наук України



Український науково-дослідний
інститут цивільного захисту

**НАДЗВИЧАЙНА
СИТУАЦІЯ +**

Виробничо-практичний журнал
«Надзвичайна ситуація +»

ДБАЄМО ПРО БЕЗПЕКУ РАЗОМ

Період навчання у школі – дуже важливий для будь-якої людини, адже, крім отримання базових знань, саме у цей час відбувається формування її особистості, рис характеру, вмінь та навичок. Це період, який визначає готовність людини до майбутнього дорослого життя, і шкільне середовище при цьому має бути безпечним, надійним та захищеним від будь-яких непередбачуваних ситуацій.

У сучасному світі активізуються такі негативні явища серед дітей та учнівської молоді як насильство, кібертретирування, секстинг, булінг тощо, що не може не викликати стурбованості й посиленої уваги широких кіл громадськості, освітян, батьків. Цілком логічно, що виникає необхідність захистити, забезпечити, запобігти наслідкам впливу на особистість несприятливих факторів і чинників.

Крім того, завжди існує небезпека виникнення надзвичайних ситуацій, зокрема, пожежі. Тому працівники навчальних установ, а також їхні учні й вихованці зобов'язані досконало розуміти правила пожежної безпеки та виконувати їх. Навіть більше, важливо знати, які заходи варто вжити для евакуації людей та гасіння вогню у разі виникнення пожежі чи будь-якої іншої надзвичайної ситуації. Уміти надати вчасно першу домедичну допомогу – ще одна гарантія для створення безпечного шкільного середовища.

Організація охорони праці та безпеки життєдіяльності, комфортний фізичний та психологічний клімат у стінах навчального закладу, володіння базовими знаннями з пожежної безпеки й цивільного захисту, а також методами протидії підліткової агресії та іншим негативним явищам – є тими складовими, що зроблять перебування і дитини, і вчителя/викладача у стінах закладу освіти безпечним, комфортним і максимально ефективним.

З повагою

президент Національної академії
педагогічних наук України

Василь Кремень

начальник Українського науково-
дослідного інституту цивільного захисту
генерал-майор служби цивільного захисту

Віталій Кропивницький

шеф-редактор журналу «Надзвичайна ситуація +»

Олена Перевозник

Час проведення: з 14:20 до 16:20

Модератор: Перевозник Олена, шеф-редактор журналу «Надзвичайна ситуація +»

ПРОГРАМА

Першої конференції Безпека в сучасних закладах освіти від учня до вчителя

14:20 – 14:35

Відкриття конференції та вітальне слово (до 5 хв)

Афанасьєв Павло Геннадійович, заступник директора Департаменту запобігання надзвичайним ситуаціям Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Кремень Василь Григорович, президент Національної академії педагогічних наук України
Кропивницький Віталій Станіславович, начальник Українського науково-дослідного інституту цивільного захисту

14:35 – 15:05

Блок 1. Створення безпечного освітнього середовища в закладах освіти в межах Реформи освіти України

1. Законодавче підґрунтя для організації роботи з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та охорони праці у закладах освіти.

Доповідач: *Мищенко Віталій Олександрович*, головний фахівець сектора мобілізаційної роботи, цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Міносвіти (до 15 хв)

2. Підсумки перевірок закладів освіти, які були проведені в 2018 році з метою контролю за дотриманням вимог пожежної і техногенної безпеки. Аналіз основних порушень, рекомендації щодо їх уникнення.

Доповідач: *Рудак Роман Борисович*, начальник відділу профілактичної роботи на об'єктах підвищеної небезпеки Центру організації заходів пожежної та техногенної безпеки Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту Управління забезпечення ОРС ЦЗ ДСНС України, майор служби цивільного захисту (до 15 хв)

15:05 – 15:40

Блок 2. Дії під час виникнення надзвичайної ситуації

1. Найпоширеніші ситуації можливої небезпеки у школі: як запобігти та що робити у разі їх виникнення.

Доповідач: *Станіславчук Оксана Володимирівна*, доцент кафедри промислової безпеки та охорони праці ЛДУБЖД (до 15 хв)

2. Надання першої домедичної допомоги – як рятувати та підтримувати життя до приїзду медиків.

Доповідач: *Філяк Юлія*, громадська організація «Курси першої домедичної допомоги САВ», м. Львів (до 20 хв)

15:40 – 16:10

Блок 3. Психологічна служба школи та питання безпеки у закладі освіти

1. Запобігання підліткової агресії та булінгу.

Доповідач: *Дишкант Олена Володимирівна*, науковий співробітник науково-методичного сектора УкрНДІЦЗ, підполковник служби цивільного захисту, кандидат психологічних наук (до 15 хв)

2. Запобігання підлітковому суїциду: роль впливів медіа

Доповідач: *Найдюнова Любов Анатоліївна*, заступник директора з наукової роботи Інституту соціальної і політичної психології НАПН України (до 15 хв)

16:10 – 16:20

Блок 4. Джерела інформування про заходи безпеки для вчителів та учнів

1. Формування культури безпеки дітей за допомогою телебачення.

Доповідач: *Курта Олена Андріївна*, українська актриса (до 10 хв)

2. Безпека починається з мене.

Доповідач: *Перевозник Олена В'ячеславівна*, шеф-редактор журналу «Надзвичайна ситуація +» (до 5 хв)



ЗАКОНОДАВЧЕ ПІДГРУНТЯ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З ПИТАНЬ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ, ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ТА ОХОРОНИ ПРАЦІ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Віталій Міщенко,

головний спеціаліст сектора мобілізаційної роботи, цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Міністерства освіти і науки України

Якісне удосконалення освіти в Україні з безпеки життєдіяльності є не тільки актуальним, але й першочерговим завданням як країни-учасниці світового та континентального співтовариства. Правові норми щодо безпеки кожної людини, як здобувача освіти, так і педагогічного (науково-педагогічного) працівника, визначаються у законодавстві України про освіту, яке ґрунтується на Конституції України та складається із Закону України «Про освіту», спеціальних законів, інших актів законодавства у сфері освіти й науки та міжнародних договорів України, укладених в установленому законом порядку.

Сприяння здоровому способу життя здобувачів освіти та працівників закладу освіти є обов'язком керівника кожного суб'єкта освітньої діяльності.

Законодавство України у сфері цивільного захисту, охорони праці та безпеки життєдіяльності є обов'язковим до виконання посадовими особами суб'єктів освітньої діяльності.

Для організації навчання та перевірки знань з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності у кожній установі, організації та закладі освіти мають бути два основних документи:

1. Положення про порядок проведення навчання та перевірки знань з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності відповідних органів управління освітою (суб'єктів господарювання), що затверджується відповідним наказом;

2. План-графіки проведення навчання та перевірки знань з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності, що затверджуються відповідними наказами та з якими мають бути ознайомлені працівники.

Керівники, заступники керівників районних (міських) органів управління освітою, закладів професійної (професійно-технічної) освіти та інших закладів освіти, а також спеціалісти, викладачі з охорони праці, безпеки життєдіяльності проходять навчання у закладах післядипломної педагогічної освіти; навчання та перевірка знань з охорони праці, безпеки життєдіяльності проводяться згідно з наказом відповідного органу управління освітою у закладах післядипломної педагогічної освіти.

Керівники закладів дошкільної, позашкільної та середньої освіти, їхні заступники, відповідальні за охорону праці, педагогічні та інші працівники, які викладають питання безпечного ведення робіт або проводять інструктажі з охорони праці, безпеки життєдіяльності, а також працівники місцевих органів управління освітою – навчання та перевірка знань з охорони праці, безпеки життєдіяльності проводяться згідно з наказом районних (міських) управлінь освітою на базі мето-

дичних підрозділів відповідних органів управління освітою або в закладах освіти та навчальних центрах, визначених місцевими органами управління освітою.

Усі інші посадові особи та працівники установ та закладів освіти проходять навчання і перевірку знань з охорони праці, безпеки життєдіяльності безпосередньо в установах та закладах освіти, їхніх структурних підрозділах за місцем роботи за обсягом не менше ніж 20 годин.

Порядок розслідування нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу

Керівник закладу освіти, одержавши повідомлення про нещасний випадок, зобов'язаний негайно:

- ужити заходів щодо усунення причин, що викликали нещасний випадок;
- повідомити батьків, інших законних представників потерпілого;
- направити письмовий запит до закладу охорони здоров'я для отримання довідки про характер і тяжкість ушкодження потерпілого;
- впродовж доби утворити наказом комісію з розслідування нещасного випадку у складі не менше ніж три особи та організувати розслідування нещасного випадку.

Комісія з розслідування нещасного випадку зобов'язана протягом п'яти робочих днів з дати її утворення провести розслідування нещасного випадку під час якого повинна:

- з'ясувати обставини та причини нещасного випадку;
- отримати пояснення потерпілого (за можливості);
- виявити й опитати свідків та осіб, які допустили порушення нормативно-правових актів з охорони праці та безпеки життєдіяльності;
- скласти акт розслідування нещасного випадку, визначити, пов'язаний чи не пов'язаний нещасний випадок з освітнім процесом та розробити заходи щодо попередження подібного нещасного випадку;
- скласти, за потреби, акт про нещасний випадок за формою Н-Н у п'яти примірниках, які затверджується керівником закладу освіти.

Керівник закладу освіти, органу управління освітою, іншого державного органу, до сфери управління якого належить заклад освіти, засновник (засновники) приватного закладу освіти, зобов'язані протягом п'яти робочих днів після отримання розглянути матеріали спеціального розслідування нещасного випадку і видати наказ (розпорядження) за результатами спеціального розслідування нещасного випадку про вжиття запропонованих комісією зі спеціального розслідування заходів щодо запобігання подібним випадкам, а також притягнення осіб, які допустили порушення нормативно-правових актів про охорону праці, вимог безпеки проведення освітнього процесу, до відповідальності згідно із законодавством України.

Про виконання заходів щодо запобігання подібним випадкам керівник закладу освіти письмово повідомляє засновника (засновників) закладу освіти, орган управління освітою, до сфери управління якого належить заклад освіти.



ПІДСУМКИ ПЕРЕВІРОК ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ, ЯКІ БУЛИ ПРОВЕДЕНІ 2018 РОКУ З МЕТОЮ КОНТРОЛЮ ЗА ДОТРИМАННЯМ ВИМОГ ПОЖЕЖНОЇ І ТЕХНОГЕННОЇ БЕЗПЕКИ. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОРУШЕНЬ, РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇХ УНИКНЕННЯ

Роман Рудак,

начальник відділу профілактичної роботи на об'єктах підвищеної небезпеки Центру організації заходів пожежної та техногенної безпеки Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту Управління забезпечення ОРС ЦЗ ДСНС України, майор служби цивільного захисту

Державною службою України з надзвичайних ситуацій на виконання протокольних рішень за результатами засідань Кабінету Міністрів України від 28.03.2018 № 11 та від 23.05.2018 № 19 здійснено перевірки 26 752 загальноосвітніх та дошкільних дитячих закладів.

Під час перевірок виявлено 309 196 порушень: у 16 668 закладах відсутні або несправні автоматичні системи протипожежного захисту, у 4 958 закладах відсутнє або несправне зовнішнє протипожежне водопостачання, у 1 699 закладах – внутрішнє протипожежне водопостачання, 2 308 будівель потребують заміни або ремонту систем електропостачання, у 1 422 будівлях необхідно перепланувати шляхи евакуації, 6 516 будівель необхідно обладнати первинними засобами пожежогасіння.

За порушення вимог пожежної безпеки та невиконання запропонованих приписами територіальних органів ДСНС заходів до адміністративної відповідальності притягнуто 26 170 керівників закладів і відповідальних посадових осіб та направлено 569 позовних заяв до адміністративного суду.

Забезпечення пожежної безпеки в організаціях, на підприємствах системи освіти України здійснюється згідно з Правилами пожежної безпеки.

Забезпечення пожежної безпеки в закладах та установах покладається на їхніх власників або уповноважені ними органи, керівників (ректори, директори, начальники, завідувачі), керівників структурних підрозділів (факультети, кафедри, лабораторії, навчальні кабінети, цехи, склади, бібліотеки, архіви, майстерні тощо) відповідно до законодавства.

У разі передачі в оренду будівель та приміщень закладів і установ у цивільно-правовому договорі визначаються права та обов'язки орендаря й орендодавця щодо забезпечення протипожежного режиму та особи, які є відповідальними за порушення вимог пожежної безпеки в орендованих будівлях і приміщеннях.

Керівники закладів та установ з метою забезпечення протипожежного режиму зобов'язані:

– визначити обов'язки посадових осіб щодо забезпечення пожежної безпеки, призначити відповідальних осіб за пожежну безпеку окремих будівель, споруд, приміщень, інженерного обладнання, а також за утримання та експлуатацію за-

собів протипожежного захисту, що мають бути передбачені у функціональних обов'язках, посадових інструкціях тощо;

- забезпечити розробку і затвердити орієнтовний план евакуації учнів та вихованців у разі виникнення пожежі та порядок оповіщення учасників навчально-виховного процесу, що встановлюють обов'язки і дії працівників на випадок виникнення пожежі. План евакуації та порядок евакуації повинні переглядатися один раз на три роки;

- розробити та затвердити інструкцію, що визначає дії працівників закладу та установи щодо забезпечення безпечної та швидкої евакуації учасників навчально-виховного процесу, за якою не менш ніж один раз на півроку (в установах сезонного типу – на початку кожної зміни) проводяться практичні тренування всіх працівників.

Організаційні заходи щодо забезпечення пожежної безпеки

Території закладів та установ слід постійно утримувати в чистоті. Відходи паливих матеріалів, опале листя і суху траву необхідно регулярно прибирати й вивозити з території у спеціально відведені місця.

Дороги, проїзди та проходи до будівель, споруд, пожежних вододжерел, а також підступи до пожежного інвентарю, обладнання та засобів пожежогасіння мають бути завжди вільними, утримуватися справними, взимку очищатися від снігу.

Протипожежні відстані між будівлями, спорудами, відкритими майданчиками для зберігання матеріалів, устаткування забороняється захарашувати, використовувати для складання матеріалів, устаткування, стоянки автотранспорту, встановлення тимчасових будівель і споруд.

Розводити багаття, спалювати сміття, користуватися відкритим вогнем на відстані не менш ніж 30 м від будівель та споруд, викидати незагашене вугілля забороняється. В окремих випадках для приготування їжі на відкритому вогні дозволяється зменшувати відстань до 5 м за наявності спеціально обладнаного вогнища та огороження місця застосування відкритого вогню негорючими конструкціями на максимальну висоту можливого полум'я.

У всіх випадках забороняється залишати без догляду джерела відкритого вогню.

Забороняється тютюнопаління у приміщеннях закладів та установ.

Для всіх будівель та приміщень виробничого, складського призначення і лабораторій закладів та установ має бути визначена категорія щодо вибухопожежної та пожежної небезпеки, написи про такі відомості мають розміщуватися на вхідних дверях ззовні та усередині приміщення.

У кожному приміщенні закладу та установи має бути розміщена табличка, на якій указано прізвище відповідального за пожежну безпеку, номер телефону найближчого пожежно-рятувального підрозділу, а також інструкція з пожежної безпеки.

Вимоги пожежної безпеки для будинків, приміщень, споруд, евакуаційних шляхів і виходів визначено у пункті 2 розділу III Правил пожежної безпеки.

Під час перебування учасників навчально-виховного процесу в будівлях дозволяється двері евакуаційних виходів замикати лише зсередини за допомогою запорів (засувів, гачків тощо), які легко (без ключів) відмикаються.

У приміщеннях, де перебувають діти, покриття має кріпитися до підлоги (крім дошкільних навчальних закладів) та мати помірну димоутворювальну здатність.

Будівлі закладів та установ мають бути обладнані засобами оповіщення людей про пожежу. Для оповіщення можуть бути використані:

- внутрішня телефонна та радіотрансляційна мережі;
- спеціально змонтовані мережі мовлення;
- дзвінки та інші звукові сигнали.

Розміщення акумуляторних у будівлях, де перебувають діти, а також у підвальних і цокольних приміщеннях не дозволяється.

У будівлях закладів та установ не дозволяється:

– розміщувати людей у мансардних приміщеннях, а також на поверхах (будівлях), не забезпечених двома евакуаційними виходами;

– здійснювати перепланування приміщень без урахування будівельних норм і правил;

– установлювати ґрати та інші незнімні сонцезахисні, декоративні та архітектурні пристрої на вікнах приміщень, де перебувають учасники навчально-виховного процесу, сходових клітках, у коридорах, холах та вестибюлях. У разі необхідності встановлення на вікнах приміщень ґрат (кабінет інформатики, інші приміщення з обладнанням, що має матеріальну цінність), вони повинні розкриватися, розсуватися або зніматися, під час перебування в цих приміщеннях людей ґрати мають бути відчиненими;

– знімати дверні полотна в отворах, що з'єднують коридори зі сходовими майданчиками, та двері евакуаційних виходів;

– застосовувати з метою опалення нестандартні (саморобні) нагрівальні пристрої;

– використовувати електроплитки, кип'ятильники, електрочайники, газові плити тощо для приготування їжі, за винятком спеціально обладнаних приміщень;

– захаращувати шляхи евакуації;

– установлювати дзеркала та влаштовувати фальшиві двері на шляхах евакуації;

– влаштовувати на шляхах евакуації пороги, виступи, турнікети, розсувні, підйомні двері та інші пристрої, що перешкоджають евакуації людей;

– здійснювати вогневі, електрогазозварювальні та інші види пожежонебезпечних робіт у будівлях у разі наявності в їхніх приміщеннях людей;

– застосовувати для освітлення свічки, газові лампи й ліхтарі;

– здійснювати відігрівання труб системи опалення, водопостачання, каналізації тощо із застосуванням відкритого вогню (з цієї метою використовують гарячу воду, пару чи нагрітий пісок);

– зберігати на робочих місцях, у шафах та залишати в кишенях спецодягу використані обтиральні матеріали;

– залишати без нагляду ввімкнені в мережу електроприлади.



НАЙПОШИРЕНІШІ СИТУАЦІЇ МОЖЛИВОЇ НЕБЕЗПЕКИ У ШКОЛІ: ЯК ЗАПОБІГТИ ТА ЩО РОБИТИ У РАЗІ ЇХ ВИНИКНЕННЯ

Оксана Станіславчук,

*канд. техн. наук, доцент кафедри промислової безпеки та охорони праці,
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*

Зазвичай, основною причиною нещасних випадків є власна необачність громадян, а також їхнє свідоме нехтування елементарними правилами безпеки життєдіяльності. Що стосується трагічних випадків за участю дітей, то такий чинник як природна допитливість підвищує ризик «потрапити у халепу» в декілька разів. Тому дорослим не можна втрачати пильність ні на мить, навіть у ситуаціях, коли є впевненість, що небезпека відсутня. Варто пам'ятати про основну аксіому безпеки життєдіяльності: «Абсолютної безпеки не існує».

Дитячий травматизм складає приблизно 26%, в тому числі 12-16% припадає на шкільний. Протягом 2017 року травмування дітей під час навчально-виховного процесу сталися в основному під час уроків фізкультури, спортивних змагань, рухливих ігор, під час перерв.

Щодо травматизму працівників освіти, то майже всі травми спричинені падінням потерпілих (групові та класні приміщення, коридори, сходи, подвір'я) і пов'язані з їхньою неухважністю під час поспішного руху, внаслідок організаційних та психофізіологічних причин, а також через формальну організацію проведення інструктажів та недостатню роботу з боку деяких керівників та посадових осіб закладів освіти щодо створення безпечних умов праці, навчання безпечної поведінки дітей під час навчально-виховного процесу.

У результаті проведеного моніторингу щодо забезпечення рівня безпеки у сучасних закладах середньої освіти та дослідження існуючих ризиків соціологічним (опитування школярів, їхніх батьків, вчителів, вчителів інклюзивного навчання, працівників наглядових органів), статистичним (аналіз надзвичайних подій, що сталися в освітніх закладах країни протягом останніх двох років) та іншими методами складено перелік найпоширеніших небезпек, які становлять або можуть становити загрозу для учасників навчально-виховного процесу у сучасних школах.

Крім цього, під час досліджень було присвячено особливу увагу адаптації заходів безпеки до нових форм ведення освітнього процесу – інклюзивна освіта та нова українська школа, а також складено перелік питань, на котрі необхідно звернути увагу під час формування запобіжних заходів.

Під час аналізу існуючих заходів безпеки були виявлені «слабкі ланки», які потребують детального дослідження та усунення. Зрозуміло, що у цьому переліку наведені не всі небезпеки, які можуть становити загрозу для життя та здоров'я школярів та вчителів, зважаючи на велику їх кількість.

Ефективно запобігати виникненню різноманітних несприятливих чи надзвичайних подій дозволяє управління ризиками (небезпеками), яке здійснюється

поетапно і дає змогу виявити недоліки в існуючих заходах забезпечення безпеки, джерела небезпек, причини виникнення потенційних небезпечних ситуацій, максимально спрогнозувати ймовірність їх виникнення, а також сформува-ти ефективний комплекс заходів щодо запобігання їх реалізації.

Сьогодні у світі та Україні для успішного функціонування економічних, управ-лінських процесів, виробничої галузі створюють та запроваджують у дію систе-ми управління ризиками. Створення такої системи у сучасному закладі освіти дасть змогу:

- успішно боротися з ризиками різного походження та їхніми наслідками;
- враховувати специфіку кожної конкретної ситуації;
- забезпечити адекватний розподіл повноважень і відповідальності;
- оперативно реагувати на мінливі умови;
- оптимально залучити необхідні ресурси для зниження ризику;
- усувати негативні наслідки прояву несприятливих ситуацій та подій за міні-мального обсягу ресурсів та за мінімальну кількість часу.



НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ – ЯК РЯТУВАТИ ТА ПІДТРИМУВАТИ ЖИТТЯ ДО ПРИЇЗДУ МЕДИКІВ (з використанням наочних засобів)

Філяк Юлія,

*громадська організація «Курси першої домедичної допомоги САВ»,
м. Львів*

1. Втрата свідомості, причини, перша допомога. Міфи та реальність.
2. Зупинка кровообігу. Базова серцево-легенева реанімація. Правильна тех-ніка за всіма світовими стандартами та стандартами МОЗ України.



Олена Дишкант,

*канд. психол. наук, науковий співробітник науково-методичного сектора
Українського науково-дослідного інституту цивільного захисту, підполковник
служби цивільного захисту*

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) – це утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Дослідники ділять прояви всіх видів булінгу на дві групи:

- прояви, пов'язані переважно з активними формами приниження;
- прояви, пов'язані зі свідомою ізоляцією скривджених.

Типові риси учнів-булерів:

- відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі; вони імпульсивні й легко шаленіють;
- часто зухвалі та агресивні у ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Типові риси жертв булінгу:

- полохливі, вразливі, замкнені й сором'язливі;
- часто тривожні, невпевнені у собі, мають пригнічений вигляд та низьку самооцінку;
- схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Прояви дітей, що страждають від булінгу:

- небажання йти до школи, вигадування хвороб у шкільні дні;
- неприйняття участі у спільній класній діяльності, соціальних заходах;
- зміна поведінки: дитина усамітнюється, поводить незвичайно;
- втрата грошей або речей, порваний одяг чи поламані речі. На запитання «що трапилось?» немає чіткої відповіді;
- висловлення бажань покинути школу, невідвідування заходів, у яких беруть участь інші учні;
- відсутність контакту з однолітками: немає друзів, не ведеться спілкування

телефоном чи у соцмережах, похід до школи й повернення звідти – наодинці, немає у кого запитати домашнє завдання;

- психосоматичні ознаки: часті хвороби, наприклад, ломота в тілі, болі в животі, вірусні інфекції;
- обмальовані руки або специфічні малюнки на полях у зошиті;
- бажання іти до школи іншою дорогою, аніж та, якою йдуть усі інші діти.

Наслідки шкільного булінгу:

Жертви булінгу переживають важкі емоції: почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;
- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Як зарадити булінгу в шкільній спільноті:

- створити у навчальному закладі атмосферу неприйнятності насильства, цькування, дискримінації за будь-якою ознакою;
- розказувати на позакласних заходах про форми булінгу, риси учасників і його психологічні наслідки для булера, жертви й спостерігачів;
- скласти правила поведіння у класі (школі) в позитивному ключі «як треба поводитись». Вони мають бути зрозумілими, точними й короткими;
- жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою за повторних випадків агресії;
- аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилось, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилось. До такої розмови варто залучити шкільного психолога;
- учням потрібно пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями та бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих;
- потрібно запровадити конфіденційний механізм повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити;
- проводити навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.



Любов Найдьонова,

заступник директора з наукової роботи Інституту соціальної і політичної психології НАПН України

Проблема самогубства є глобальною, кількість випадків позбавлення себе життя у всьому світі щороку зростає, і суїцид як явище молодшає. Серед дітей до 12 років самогубств трапляється у сотні разів менше, ніж серед старших. Хоча минулого року саме серед цієї вікової групи кількість самогубств в Україні перевищила очікувані середні статистичні показники. У зону особливого ризику суїциду потрапляють у підлітковому віці, особливо діти старші 14-15 років. Загалом показники суїциду вимірюються десятками випадків на 100 тисяч осіб, тобто це явище – рідкісне. Але коли ми щодня натрапляємо в медіа на повідомлення про суїцид, складається враження про повсюдність самогубств. Таке викривлення уявлень під впливом медіа у психології називають нормалізацією – частота згадувань призводить до узвичаєння явища у сприйманні людини, тим самим знижуючи її спротив. Для вразливих підлітків такі медіаповідомлення можуть стати останнім поштовхом у розвитку суїцидальної тенденції.

Вирізняють два види суїциду – спонтанний (імпульсивний) і спланований.

Імпульсивний суїцид пов'язаний із некерованою агресією, коли сильна емоція призводить до звуження свідомості й неадекватної реакції – суїцидальної спроби, що може стати фатальною.

Спланований вид суїциду визріває як певне знесилення від уявної неможливості розв'язати накопичені проблеми, з проходженням послідовних стадій формування суїцидального наміру:

1) зниження бажання жити й поява пасивних думок про те, щоб покінчити з життям;

2) перехід до активних суїцидальних думок – розроблення плану, як накласти на себе руки, і пошук засобів для його здійснення;

3) спроба самогубства; повторення спроб; смерть через скоєння самогубства. Надання допомоги на кожній наступній фазі ускладнюється, третя фаза потребує обов'язкового залучення спеціалізованої фахової допомоги.

Основними причинами зростання кількості суїцидів у підлітковому віці є:

1) часті психічні розлади, насамперед, депресія, особливо під час вживання алкоголю чи психотропних препаратів;

2) брак досвіду і вміння розв'язувати проблеми, з якими стикаються підлітки (у стосунках з однолітками, батьками, у шкільних справах тощо), а під час перебудови стосунків у цьому віці часто втрачається довіра до дорослих і можливість звернутися до них по допомогу;

3) невміння керувати власними емоціями та переживаннями (гнів, безнадія тощо), а також протистояти наслідуванню (особливо однолітків і медіагероїв).

Узагальнюючи дослідження підліткових суїцидів, ми сформувавши чітке уявлення про «ніші», що їх мають заповнювати батьки дітей молодшого шкільного віку, з метою профілактики й запобігання загостренню проблем у підлітковому віці, аби знизити ризик підліткового суїциду:

– **створювати й ділитися позитивними вітальними (життєвими)** переживаннями, які супроводжують наше життя, коли ми осмислено насолоджуємося смаком, ароматом, красою, відчуваємо натхнення, радіємо досягненню і мобілізуємося для здійснення покликання;

– **розвивати вміння розв'язувати проблеми**, не відкладаючи їх «на потім», не задаваючи конфліктні стосунки, адже це призводить до ускладнення внаслідок додавання пов'язаних проблем;

– **формувати вміння саморегулювати емоційні стани**, не звертаючись для цього до хімічних (алкоголь чи інші речовини) або психологічних замінників і втечі від проблем (приміром, інтернет-залежність). Емоційній саморегуляції не можна навчитися за один день, це має бути спільний напрям систематичної взаємодії з дитиною, уважного ставлення і спільного самодослідження.
