**Булінг** – це відносно новий термін для пересічного громадянина, зміст якого кожен із нас не просто знає, а в більшості випадків стикався з цим явищем у дитинстві. Під терміном "булінг" – це агресивна поведінка щодо окремої особи або групи, з метою приниження, домінування, фізичного чи психологічного самоствердження.

Булінг може проявлятись у вигляді психологічного тиску (образи, приниження, погрози, ігнорування тощо) та фізичних знущань (удари, поштовхи, принизливий фізичний контакт, побиття та інше). Не рідко фізичний і психологічний тиск об’єднуються.

Від булінгу страждають і агресори, і жертви. Всі вони переживають емоційні проблеми, не вміють будувати стосунки з людьми, мають проблеми психо-емоційного розвитку. Вони потребуватимуть підтримки дорослих, які б допомогли їм розвинути здорові відношення з людьми не лише у школі, але й протягом усього їх подальшого життя.

**ФОРМИ ПРОЯВУ БУЛІНГУ**

* словесні образи, глузування, обзивання, погрози
* образливі жести або дії
* словесні та інтонаційні залякування
* ігнорування, відмова від спілкування, бойкот
* вимагання грошей, їжі, майна, псування речей
* фізичне насилля, тобто дії, спрямовані на завдання болю чи тілесних ушкоджень (удари, штовхання, викручування рук, підніжки, побиття тощо)
* приниження через гаджети (через смс з мобільних телефонів, електронні листи)
* приниження у соціальних мережах тощо

**ОСНОВНІ ПРИЧИНИ БУЛІНГУ**

* помилкове уявлення про те, що агресивна поведінка допустима
* бажання завоювати авторитет в очах друзів та однолітків, стати «популярним»
* бажання привернути увагу дорослих
* компенсація за особистісні невдачі
* нудьга
* заздрість, злість, жорстокість, підлість
* тиск та жорстоке поводження батьків

**ЯК ДІЯТИ ДИТИНІ - ЖЕРТВІ БУЛІНГУ**

**(поради)**

* **НЕ ЗАМОВЧУВАТИ СИТУАЦІЮ** (розповісти батькам, вчителям, адміністрації навчального закладу або комусь з дорослих)
* **ОСОБИСТО ПРОТИСТОЯТИ БУЛЕРУ** (по можливості не піддаватися на провокації, не зважати на образи, так як відсутність відповідної реакції жертви призведе до того, що вона стане нецікавою булеру)
* **ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ НА НАЦІОНАЛЬНУ ДИТЯЧУ «ГАРЯЧУ ЛІНІЮ» 0 800 500 225 772 (БЕЗКОШТОВНО)**
* **ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ ДО ПОЛІЦІЇ 102** (розповісти про ситуацію)
* **ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ ДО КОНТАКТ-ЦЕНТРУ БЕЗОПЛАТНОЇ ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ 0 800 213 103 (БЕЗКОШТОВНО)**

**ЯК ДІЯТИ БАТЬКАМ ДИТИНИ - ЖЕРТВИ БУЛІНГУ**

**(поради)**

* **НАВЧИТИ ДИТИНУ НЕАГРЕСИВНО ПРОТИСТОЯТИ БУЛІНГУ** (уникати кривдника, не реагувати на нього, переключитися на спілкування з друзями, не залишаючись на самоті, поводитися впевнено)
* **ПОВІДОМИТИ ПРО ФАКТ БУЛІНГУ ВЧИТЕЛЯ ДИТИНИ, АДМІНІСТРАЦІЮ ШКОЛИ**
* **ПОСПІЛКУВАТИСЯ З БАТЬКАМИ БУЛЕРА З МЕТОЮ ВПЛИВУ НА ЙОГО НЕГАТИВНУ ПОВЕДІНКУ**
* **ЗАЛУЧИТИ ДИТИНУ ДО ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З МЕТОЮ РОЗШИРЕННЯ КОЛА ЇЇ СПІЛКУВАННЯ**
* **ЯКЩО «МИРНІ» МЕТОДИ НЕ ДОПОМАГАЮТЬ, ОБОВ’ЯЗКОВО ЗВЕРНУТИСЯ ДО КОМПЕТЕНТНИХ ОРГАНІВ** (поліції, прокуратури, служби у справах дітей тощо)

**ЯК ДІЯТИ БАТЬКАМ ДИТИНИ - БУЛЕРА**

**(поради)**

* **ПОСТАВИТИСЯ ДО БУЛІНГУ СЕРЙОЗНО** (не сприймати його як тимчасове явище в поведінці дитини)
* **ПОСПІЛКУВАТИСЯ З ДИТИНОЮ** (з метою з’ясування причин такої поведінки, шляхів вирішення проблеми)
* **ПРИЙТИ З ДИТИНОЮ НА ПРИЙОМ ДО ПСИХОЛОГА** (фахівець допоможе розібратися у психологічних аспектах булінгу)
* **НЕ ДОПУСКАТИ ОБРАЗ ДИТИНИ ВДОМА** (часто діти, які зазнають насильства вдома, самі в школі стають кривдниками)
* **ПОСТІЙНО АКЦЕНТРУВАТИ ДИТИНІ НА НЕОБХІДНОСТІ СПІВЧУВАТИ, СПІВПЕРЕЖИВАТИ, РОБИТИ ДОБРО**