|  |
| --- |
|   |
|   | ***Булінг***(від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» — задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини. |   |
|   |

**Як реагувати на цькування**

Молодші школярі мають неодмінно звертатися по допомогу до дорослих — учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Старші діти, підлітки можуть спробувати самостійно впоратись із деякими ситуаціями. Психологами було розроблено кілька порад для них.

***Як впоратися з ситуацією самостійно***

* ***Ігноруйте кривдника***. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
* Якщо ситуація не дозволяє вам піти, ***зберігаючи самовладання***, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
* ***Стримуйте гнів і злість***. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
* ***Не вступайте в бійку***. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
* ***Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте.*** Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

**Наслідки шкільного насилля**

***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.

**Форми та види булінгу**

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами.

 ***Найпоширенішими формами булінгу*** є:

* словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
* образливі жести або дії, наприклад, плювки;
* залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
* ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
* вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.
* фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
* приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

***Види булінгу*** можна об’єднати у групи словесного (вербального), фізичного, соціального (емоційного) й електронного (кібербулінг) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

***70 % знущань відбуваються словесно***: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання та ін. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, однак образи безслідно не зникають для «об’єкта» приниження.

***Фізичне насильство*** найбільш помітне, однак становить менше третини випадків булінгу (нанесення ударів, штовхання, підніжки, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.).

Найскладніше зовні помітити соціальне знущання — систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

Нині набирає обертів ***кібербулінг.*** Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

**Жертви й ініціатори булінгу**

Практично в кожному класі є учні, які стають об’єктами глузувань та знущань, а також агресори, які є ***ініціаторами булінгу.***

Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників..

Зазвичай ***об'єктом знущань (жертвою) булінгу*** вибирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність.

Найчастіше ***жертвами булінгу*** стають діти, які мають:

* ***фізичні вади*** – носять окуляри, погано чують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі;
* ***особливості поведінки*** – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;
* ***особливості зовнішності*** – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;
* ***недостатньо розвинені соціальні навички***: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
* ***страх перед школою***: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
* ***відсутність досвіду життя в колективі*** (так звані «домашні» діти);
* ***деякі захворювання:*** заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
* ***знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні***;
* ***високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення***;
* ***слабо розвинені гігієнічні навички*** (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

***За даними U-Report, 49 %*** підтвердили, що вони піддавалися булінгу, а саме через: зовнішність, стать, орієнтацію, етнічну належність.