**Булінг в цифрах**

За дослідженнями  **40%** дітей ні з ким, зокрема і з батьками, не діляться своїми проблемами. Сором'язливі та спокійні діти стають жертвами булінгу **вдвічі**частіше за однолітків, які відкриті до спілкування. Більшість дітей ображають за те, що вони одягнуті не так, як інші, говорять або поводяться не так, як основна група.

* **44%**дітей, якщо стають свідками булінгу, просто спостерігають, оскільки бояться за себе

Із 109 тисяч звернень до психологів минулого року найчастіше скаржилися діти (39%), вчителі (29%) і батьки (27%).

У МВС додають: з булінгом у 2017 р. зіткнулися 67% дітей. За даними Держстату, минулого навчального року в школах нараховувалося трохи більше 3,9 млн дітей, а значить 2,6 млн пережили або були свідками знущань. З них 40% нікому про це не говорили і не зверталися за допомогою – трохи менше половини соромляться говорити про це, а 22% вважають явище нормою. За даними громадської організації STUDENA, 2018-го майже 64% вчителів зіткнулися з цькуванням дітей в своєму класі.

* Коли і чому виникає така ситуація? Які причини булінгу?

[За статистикою,](http://stopbullying.com.ua/) **80%** українських дітей піддаються цькуванням, навіть не усвідомлюючи цього. В усіх соціальних системах завжди є лідер, середня група і так званий «вигнанець».

У початковій школі діти ще не займаються жорстким булінгом, але вже можуть бути непривітними до інших. Щойно вчитель починає вибудовувати систему конкуренції та пріоритетів — діти починають один одного травити. А справжній булінг почнеться у середній школі — з 10-11 років — вік входження у підліткову кризу.

Обов’язок шкільного психолога, класного керівника — виявити лідера, схильного ініціювати цькування інших, вести з ним дружні бесіди, виробляючи толерантність.

**Чому діти стають жертвами булінгу?**

Психологи визначають декілька основних причин:

* **Занижена самооцінка.** Навіть якщо дитина виявляє її через нарцисизм, надмірну відкритість, зверхність.
* **Домашня атмосфера.** Дуже часто жертвами булінгу стають діти, яких вдома принижують, знецінюють, ображають. Або є родини, де дитину звикли жаліти - нещасна, хвора, росте без батька. Школа і садок — каталізатор домашніх проблем. Тож, якщо дитина звикла отримати більше уваги до себе, поблажливість батьків, коли вона бідна й нещасна, то вона буде створювати навколо себе таку ж атмосферу і в школі.
* **Атмосфера в класі**. Бувають колективи, створені самостійно або руками вчителя, в яких є дитина-агресор. Вона свідомо шукає слабшого, використовує його як грушу для биття, вирівнюючи свій психологічний стан.

Дорослі не зможуть ізолювати дітей від важких ситуацій і переживань. Це вічна й невід'ємна складова життя. Але вони можуть допомогти вирішувати й створювати максимально сприятливе для цього середовище.

"Діти булять, бо шукають спосіб висловлення агресивних почуттів, а також через власні страхи ізоляції. У такий спосіб намагаються позбутися відчуття безпорадності", - пояснюють дитячі психологи.

Інколи діти роблять це, бо самі пережили насилля над собою або ж не розуміють, якими мають бути межі в стосунках.

"Сам винен", "стань на його місце", "будь вище цього" - найтиповіша реакція дорослих, яка призводить до хибних наслідків. Щоб припинити булінг, його треба визнати. Але в консервативних українських школах намагаються уникати конфліктних питань".

**Які ж наслідки булінгу? для жертви:**

* педагогічні (шкільна дезадаптація, академічна неуспішність);
* психологічні (психологічні розлади, закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки,самоповаги, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація);
* медичні (травматизація).

**для його ініціаторів – булерів:**

* звичка використовувати силу для  досягнення своїх цілей;
* підвищений ризик антисоціальної та делінквентної поведінки в дорослому віці (вандалізм, крадіжки в магазинах, вживання алкоголю та наркотичних речовин тощо);
* в 4 рази більші шанси   ніж у інших дітей,   бути засудженим за злочин    скоєний до 24 років.

**для спостерігачів та колективу в цілому:**

* Підлітки  не засвоюють  поняття моралі як суспільного явища;
* не відбувається усвідомлення відповідальності один перед одним, перед колективом в процесі діяльності, організованої взаємодії між школярами.

**Протидії булінгу в шкільному середовищі**

                З метою попередження насильства та протидії булінгу в шкільному середовищі, педагогам, і в першу чергу класним керівникам необхідно стежити за груповою динамікою класу, щоб вчасно виявляти випадки булінгу та реагувати на них. Налагодження довірливих стосунків з дитиною сприятиме можливості заохочувати її розповідати про свої проблеми класному керівнику, практичному психологу, а також своїм батькам. Важливо, щоб розмова була спокійною і виваженою, що дозволить знизити рівень тривожності та агресивності у дітей та дорослих.

            Для здійснення превентивної діяльності та вирішення ситуації насильства чи булінгу важливо застосовувати командний підхід (класний керівник, практичний психолог, інші спеціалісти за потребою), працювати не лише з дитиною, яка стала жертвою, чи з переслідувачем, але й з усім класом.

ПОРАДИ ВЧИТЕЛЯМ

**Що робити вчителям?**

* Завдання вчителів - відслідковувати ситуацію в класі. Спеціалісти-конфліктологи пропонують дуже корисне завдання, яке допомагає визначити, чи є в колективі діти, які перебувають в ситуації жертви.
* Перед початком уроків попросіть кожну дитину на аркуші паперу написати прізвища чотирьох дітей, з якими вона хоче сидіти поруч за партою. А також прізвище того, кого вона вважає своїм найкращим другом. Коли вчитель проаналізує результати, то легко помітить, кого з дітей «забули», не згадали зовсім.
* Цей метод має назву «розстановка сил». Завдяки йому можна дослідити комунікацію в колективі й дізнатися, хто в класі жертва, хто агресор, хто є неформальним лідером, а від кого відвернулися однолітки.

**Як допомогти дитині-агресору**

-Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу. Якщо ваша дитина - агресор, радимо:

-Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що "всі так роблять", або "він заслуговує на це".

-Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.

-Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства".

-Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.

-Діти, які булять, заперечують це так довго, як тільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

-Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство.

-Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.

-Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.

-Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

**- Чому важливо вчасно відреагувати**

* Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, та має деструктивні наслідки в майбутньому житті.

**Ті, хто піддаються булінгу:**

* -втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому мають перебувати щодня;
* -відчувають безпорадність і страх від постійної загрози. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, пригнічує імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань;
* -втрачають повагу до себе. Страхи та невпевненість руйнують здатність до формування та підтримки стосунків з однолітками, що призводить до відчуття самотності;
* -втрачають інтерес до різних форм активності та не можуть нормально навчатися. У деяких випадках можна простежити зв’язок між потерпанням від булінгу та розладами харчуванням (анорексії та булімії), емоційної сфери (депресіями та суїцидальною поведінкою).

**Ті, хто булять:**

* -частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони;
* -частіше беруть участь у бійках, причетні у вандалізмі, залучаються до ранніх статевих стосунків, мають досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин.

**Ті, хто вимушені спостерігати:**

* -часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту: втрутитись у ситуацію булінгу чи ж залишитись осторонь;
* -потерпають від депресивних станів чи перезбудження, намагаються менше відвідувати школу.
* Навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.