**Форми та види булінґу**

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими формами булінґу 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 булінґу можна об’єднати у групи словесного (вербального), фізичного, соціального (емоційного) й електронного (кібербулінґ) 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 булінґу (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 кібербулінґ. 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.