**Що таке булінг?**



    Булінг (*від англ. to bull — переслідувати)* — це агресивна свідома поведінка однієї дитини (або групи) стосовно іншої, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском та є гострою проблемою сучасності. Дослідники зазначають, що булінг **відрізняється від сварки** між дітьми тим, що:

* він супроводжується реальним **фізичним чи психологічним насиллям**: жертву висміюють, залякують, б’ють, розповсюджують плітки, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах;
* в ситуації завжди беруть участь **три сторони:** той, хто переслідує, той, кого переслідують, та ті, хто спостерігають;
* він **негативно впливає на всіх учасників**, на їхнє фізичне та психічне здоров’я;
* **може виникати спонтанно,** коли несподівано для себе дитина опиняється або в ситуації переслідування, або приєднується до переслідувача;
* він **може повторюватися** багато разів.

 **Яким буває булінг?**

 Цькування може мати різні форми:

* **Фізичний булінг**(штовхання, підніжки, бійки, стусани, нанесення тілесних ушкоджень).
* **Вербальне цькування**(обзивання чи глузування).
* **Булінг стосунків** (relational bullying) — явище соціального вигнання — коли дітей ігнорують, не допускають до ігор та вечірок, або вони стають жертвами чуток чи інших форм публічного приниження.
* **Кібербулінг**(приниження за допомогою Інтернету, мобільних телефонів та інших електронних гаджетів).

    **Кіберагресори**створюють публікації, що принижують гідність жертв, відправляють їм повідомлення з погрозами, викладають фотографії і відео зі знущаннями.

    Інтернет додає булінгу **таких ознак**:

* **цілодобове втручання в** особисте життя (цькування не має часового чи географічного обмеження); необмеженість аудиторії;
* **блискавичність поширення**інформації;
* можливість**анонімного переслідування**.

     Усі форми булінгу — фізичний, вербальний, кібер та стосунків — **мають тенденцію виникати одночасно.**

**Чому діти булять?**

     Діти-агресори **не до кінця розуміють,** якої шкоди та страждань вони завдають. Булери вважають смішним знущання над слабшою дитиною. Отримуючи схвалення з боку друзів-спостерігачів, вони **відчувають себе сильними та «крутими».**

     Деякі діти булять, тому що **самі постраждали від насильства** (вдома, в спортивній секції, в іншій школі тощо). В таких випадках вони можуть зганяти свій біль через знущання й приниження слабших за себе.

    До того ж, нападаючи на когось, вони **захищаються від цькування.**Іноді такі діти дуже імпульсивні й не можуть контролювати свій гнів. В таких випадках справа нерідко доходить до фізичного насильства.

**Хто стає жертвою булінгу?**

    В групі ризику може опинитися будь-яка дитина, яка **вирізняється** із загального кола своїх однолітків. Дітей можуть цькувати за:

* **зовнішній вигляд** (підґрунтям для глузувань може стати занадто високий або занадто низький зріст, вага тіла, національність, фізичні обмеження);
* **успішність або неуспішність у навчанні**;
* **матеріальні**можливості;
* особливості **характеру**.

Крім того, жертвою булінгу може стати той, кому**складно спілкуватися**з однолітками, хто поводиться відлюдкувато чи, навпаки, провокативно.

    Варто зазначити, що **сором’язливі** та закриті до спілкування діти стають жертвами булінгу **в 2 рази частіше.**

    Всі ці риси не обов’язково, але можуть призводити до цькування (зазвичай **у школі чи в соціальних мережах**).

**До чого призводить булінг?**

    Особливість цькування в тому, що він негативно впливає на всіх учасників (жертв, агресорів та спостерігачів) та має **деструктивні наслідки** в їхньому майбутньому житті:

* Жертви **втрачають відчуття безпеки**, перебувають у стані **безпорадності та страху,**втрачають повагу до себе та інтерес до навчання. Булінг провокує **тривожні та депресивні розлади**, пригнічує імунітет, може призводити до **розладів харчової поведінки (анорексія, булімія) та виникнення суїцидальних думок**.
* За даними **досліджень у Фінляндії,** діти, які стали жертвою переслідувань, у 4 рази більш схильні до суїцидальних настроїв, ніж їхні однолітки, які не були об’єктами булінгу.
* **Агресори**частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та п**орушуються закони,** мають досвід в**живання алкоголю й наркотичних речовин.**
* **Спостерігачі**часто страждають від **відчуття безпорадності, етичного конфлікту,**схильні до депресивних станів чи перезбудження, намагаються менше відвідувати школу.

    Дослідники стверджують, що навіть поодинокий випадок булінгу залишає **глибокий емоційний слід**у психіці дитини.

**Як зрозуміти, що ваша дитина піддається булінгу?**

    Зверніть увагу на **дев’ять найпоширеніших ознак:**

    1. В дитини**мало або взагалі немає друзів**, з якими вона проводить час.

    2. **Боїться ходити до школи** або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт).

    3. В дитини з’являються **зіпсовані речі.**

    4. Вона **втрачає інтерес до навчання** або раптом починає погано вчитися.

    5. Приходить додому сумна, похмура,**зі сльозами**(або ж такі ознаки з’являються після спілкування в соціальних мережах).

    6. Постійно **відмовляється йтидо школи**, посилаючись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття.

    7. **Має розлади сну**або часті погані сни.

    8. **Втрачає апетит,** проявляє тривожність, страждає від низької самооцінки.

    9. Дитина **наносить собі ушкодження.**

    Якщо дитину шантажують у школі, вона **може почати просити додаткові гроші**на кишенькові витрати, щоб**відкупитися від агресора.**

**Як запобігати булінгу?**

    Швидка та доречна реакція дорослих (батьків і вчителів) на ситуацію булінгу повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля не прийнятне. Саме тому, **якщо ви стали свідком булінгу:**

    1. **Негайно втручайтеся**та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.

    2. **Зберігайте спокій** та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми.

    3. Займіть **нейтральну позицію** — обидві сторони конфлікту потребують допомоги, запропонуйте дітям самостійно вирішити конфлікт.

    4. Поясніть, **які саме дії є булінгом і чому їх необхідно припинити.**

    5. Уникайте в спілкуванні слів «жертва» чи «агресор» для **запобігання тавруванню й розподілу ролей**

    6. **Повідомте керівництво навчального закладу**про ситуацію, що склалася, й вимагайте вжити заходів щодо припинення цькування.

    У Європі в складних ситуаціях булінгу застосовують **механізм шкільної медіації,**коли спеціально підготовлений **педагог чи психолог,** який не має жодного стосунку до конфлікту,**модерує зустрічі між дітьми, їхніми батьками та вчителями**. Всі отримують право висловитися, поглянути на ситуацію з різних точок зору.

    В Україні поступово теж запроваджують цю практику. В рамках кампанії**#CтопБулінг**Міністерство юстиції [розробило](https://minjust.gov.ua/news/ministry/v-mejah-proektu-minyustu-ya-mayu-pravo-rozpochato-informatsiynu-kampaniyu-stopbuling-dlya-ditey-ta-ih-batkiv)інформаційні матеріали з рекомендаціями для батьків, як діяти, коли їхня**дитина постраждала від булінгу або ж сама стала булером.**

    **Як допомогти дитині, якщо вона піддається булінгу?**

    Діти зазвичай соромляться говорити про те, що стали жертвами булінгу, й схильні звинувачувати себе. **Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини.** Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

* **Зберігайте спокій, будьте терплячими,** не потрібно тиснути на дитину.
* Поговоріть з дитиною, **дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації,**що склалася, готові вислухати й допомогти .
* Запитайте, яка допомога може знадобитися дитині, з**апропонуйте свій варіант вирішення ситуації.**Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
* Поясніть дитині, д**о кого вона може звернутися у випадку цькування** (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона).
* **Повідомте керівництво навчального закладу**про ситуацію, що склалася, й вимагайте належного її врегулювання.
* **Підтримайте свою дитину в налагодженні стосунків з однолітками**та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може зайняти деякий час.
* У випадку, якщо вирішити ситуацію на рівні школи не вдається, **повідомте поліцію.**Захистіть свою дитину від цькування!

    *«Для батьків дуже важливо вміти попередити або належним чином відреагувати на булінг, з яким стикаються їхні діти. Вони мають бути уважними, спілкуватися та підтримувати своїх дітей»,* — [підкреслює](http://nus.org.ua/news/bilshe-polovyny-ukrayinskyh-ditej-stykalysya-z-bulingom-u-shkoli-yunisef/)Джованна Барберіс, голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні.

**Як допомогти дитині, якщо вона виявилася агресором?**

    Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу:

* **Відверто поговоріть з дитиною**про те, що відбувається, з’ясуйте мотивацію її поведінки.
* **Уважно вислухайте дитину**, з повагою поставтеся до її слів.
* Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого **настає відповідальність.**
* **Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку,**але не погрожуйте обмеженнями й покараннями.
* **Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.**Адже агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки.

    Пам’ятайте, дитина-агресор не зміниться відразу. Це тривалий процес, який потребує витримки й терпіння.

Наразі в нашій державі проводиться **інформаційна кампанія «Викресли ~~булінг~~»,**організована ЮНІСЕФ за підтримки уряду Німеччини. Ядром кампанії є [веб-сайт](http://www.stopbullying.com.ua/), на якому школярі та батьки можуть знайти інформацію про булінг, його наслідки та можливі дії для подолання цієї проблеми.

    На державному рівні поряд з просуванням закону про протидію булінгу **Міністерство освіти і науки України**створило робочу групу, яка має до 1 грудня розробити план **протидії булінгу в школах.**

    Також в рамках онлайн-курсу «Робота вчителя початкових класів із дітьми з особливими освітніми потребами» відкрито [**лекцію про запобігання булінгу,**](https://courses.ed-era.com/courses/course-v1%3AEdEra-SmartOsvita%2BInc%2B1/about)що допоможе педагогам ефективно діяти в ситуаціях цькування.

    Маємо надію, що в районі також буде вироблено систему **протидії цькуванню серед дітей,** а спільна робота районних служб, школи та батьків дозволить суттєво зменшити масштаби булінгу. Зупинимо його разом!

**Інформаційна підтримка:**

1. [(4700) Як боротися з булінгом: поради для дітей - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=espwzDTLVkE)
2. [(4700) STOP Булінг. Поради дітям - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=0DLc_jAZ2hA)
3. [(4700) Як зупинити булінг поради для батьків - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=pyodWR6Mg5g)
4. [(4700) Що робити якщо тебе ображають. Пізнавальний мультфільм 2018. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=08j-_pQt3A4)
5. [(4700) Поговоримо відверто про булінг, кібербулінг - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=OEnebkKA9cY)
6. [(4700) Кібербулінг. Як я перестала бути жертвою | Денис Сполітак - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=2GQdfpdfvZA)
7. [(4700) Кібербулінг. Як не стати жертвою. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=9-oacrinLs8)
8. [(4700) Кілька порад від психологів, як реагувати на цькування. Протидія булінгу - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Y-QEoI4iXRE)
9. [Скажи булінгу «Ні!»: 5 мультфільмів, які навчають цінувати кожного — Журнал «На Урок» (naurok.com.ua)](https://naurok.com.ua/post/skazhi-bulingu-ni-5-multfilmiv-yaki-navchayut-cinuvati-kozhnogo)

