

Булінг-проблема сьогодення

Булінг - це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним та (або) психологічним впливом.

За даними Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), минулого року 67% українських дітей віком від 11 до 17 років були жертвами, кривдниками або свідками булінгу.

Причин — безліч, а жертвою може стати кожен, хто не вписався у рамки того чи іншого колективу.

Яким буває булінг?

Цькування може мати різні форми:

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

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 поводить себе 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 (за звичай у **закладі освіти чи в соціальних мережах**).

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. Дитина **боїться ходити до коледжу чи іншого закладу освіти** або брати участь у заходах з однолітками (творчості та спорту гуртки).
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. Дитина постійно **відмовляється йти до коледжу або до раніше улюблених гуртків та секцій** 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 освітньому закладі, вона **може почати просити додаткові гроші** на кишенькові витрати, щоб **відкупитися від агресора**.

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, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації.** Це допоможе розробити спільну стратегію змін.
- **Поясніть дитині, до кого вона може звернутися у випадку цькування** (психолог, куратор, вихователь, керівництво закладу освіти, небайдужі одногрупники, батьки інших дітей).
- **Повідомте керівництво закладу освіти про ситуацію,** що склалася, й вимагайте алежного 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 коледжу не вдається, повідомте поліцію.** Захистіть свою дитину від цькування!

Як запобігати булінгу?

Швидка та доречна реакція дорослих (батьків та викладачів) 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 закладу освіти про ситуацію, що склалася, й вимагайте вжити заходів щодо припинення цькування.

Не будьмо байдужими!