

Що таке булінг, як його розпізнати та як діяти сторонам конфлікту.

У 2019 року вступили в силу норми закону «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», який визначає поняття булінгу. **Булінг** (*bullying*, від англ. *bully* – хуліган, забіяка) (**цькування**) — це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Які ознаки булінгу?

Типовими ознаками булінгу є:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;
- наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Які є види булінгу ?

Людину, яку вибрали жертвою, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими видами булінгу є:

- **фізичний**(штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);
- **психологічний**(принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);
- **економічний**(крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);
- **сексуальний**(принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);
- **кібербулінг**(приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв).

Як відрізнити звичайний конфлікт від булінгу?

Варто пам'ятати, що не кожен конфлікт є булінгом. Цькування — це тривалі, повторювані дії, а одинична сутичка між учасниками таким не може вважатися. Наприклад, якщо друзі посварилися та побилися чи діти разом весело штовхалися, але одна із них впала і забилася — це не вважається булінгом. Проте,

якщо однолітки на чолі з булером регулярно насміхалися, принижували або ховали та кидали речі дитини, штовхали, не вперше нецензурно обзивали та били, викладали в соцмережі непристойні чи відфотошоплені знімки дитини – потрібно негайно діяти!

Що робити, якщо ваша дитина 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 її вислухати і допомогти.
- Запитайте, яка саме допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації.
- Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, поліція).
- Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагайте належного її урегулювання.
- Підтримайте дитину в налагодженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може потребувати певного часу.

Що робити, якщо ви стали свідком булінгу?

- Втрутитися і припинити цькування – булінг не слід ігнорувати.
- Зайняти нейтральну позицію в суперечці – обидві сторони конфлікту потребують допомоги.
- Пояснити, які саме дії вважаєте булінгом і чому їх варто припинити.
- Уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти тавруванню і розподілу ролей.
- Повідомити керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

Ситуації з фізичним насильством потребують негайного втручання!

Що робити, якщо ваша дитина агресор?

- 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 і покараннями. Повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою.

- Зверніться до шкільного психолога і проконсультуйтеся щодо поведінки своєї дитини під час занять – агресивна поведінка і прояви насильства можуть бути ознакою серйозних емоційних проблем.