**Протидія булінгу в освітньому середовищі**

**Поняття та види булінгу. Поради як протистояти булінгу.**

**Булінг**(від англ. bully – хуліган, залякувати) – це навмисна повторювана поведінка, що проявляється у вигляді цькування, бойкоту, насмішок, поширення чуток, висміювання, псування особистих речей, фізичної розправи, залякування, вимагання грошей, приниження через інтернет ресурси тощо. Булінг часто спрямований на людей з певними відмінностями, такими як зовнішній вигляд, поведінкові особливості, расова приналежність, релігія, інвалідність або хвороба, сексуальна орієнтація та інше, але жертвою може стати будь-хто.

На сьогодні булінг перетворився на доволі поширене явище, за яким стоїть ціла низка соціальних, психологічних та педагогічних проблем. Булінг – це не просто бешкет та пустощі. Це особлива форма взаємовідносин, яка ґрунтується на дискримінації, насильстві та агресії.

Булінг– явище більш характерне для загальноосвітніх шкіл, де учні об’єднані формально (за віковим принципом), і менш характерна для музичних, художніх шкіл тощо, де діти об’єднані спільним інтересом. Соціальна структура булінгу виглядає так: переслідувач (переслідувачі), свідки, жертва.

Найчастіше булінг відбувається в місцях, де контроль з боку дорослих менший або відсутній взагалі. Це можуть бути: їдальні, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики.

Знущання найбільш поширені в початковій або середній школі, рідше у старшій. Однак, необхідно відмітити, що в старшій школі булінг набуває більш прихованого характеру. Кривдники- хлопці частіше застосовують фізичне насильство, дівчата – дражняться, поширюють чутки, ігнорують та бойкотують жертву. Фізичне насильство найбільш помітне, найскладніше помітити психологічне насильство. Сьогодні набирає обертів кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії, зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

Жертви булінгу зазнають чимало страждань. Шкільне цькування спричиняє небезпечні довготермінові психологічні наслідки – низька самооцінка, самотність, відсутність почуття безпеки, депресія і навіть суїцидальні настрої. Хто такий переслідувач? Це дитина, яка невпевнена в собі, і під цією маскою приховує свою слабкість і неспроможність. Із переслідувачами підтримують дружні відносини, тільки щоб самим не стати жертвою і таким способом намагаються себе захистити від насмішок і будь-якого прояву знущання.

Для переслідувача часто характерні такі риси : вони відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі; вони імпульсивні й легко шаленіють; часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів); не виявляють співчуття до своїх жертв; якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Є діти, які можуть з однаковою ймовірністю стати як переслідувачем, так і жертвою. Це агресивні діти і скаржники. З одного боку, всі ці якості можуть стати причиною неприязні однолітків, з іншого – саме ці якості іноді дозволяють дитині отримати владу над іншими і утримувати її.

Варто пам’ятати, що дитина-переслідувач так само потребує уваги і допомоги педагога та шкільного психолога, як і дитина-жертва. Часто переслідувачі походять із кризових сімей, де батьки постійно сваряться, не приділяють дитині належної уваги, зловживають алкоголем, або й взагалі така дитина може бути свідком чи жертвою домашнього насильства.

Жертвою булінгу найчастіше стають діти з незвичайною зовнішністю (помітні шрами, косоокість тощо або ж зовнішністю, не звичною для даної громади, – інший колір шкіри, розріз очей тощо); замкнуті і сором’язливі діти, з низькою самооцінкою, неуспішні у спілкуванні; діти, у яких немає друзів серед однолітків (більш успішні в спілкувані з дорослими; часто діти зі специфічними інтересами, що призводить до сприйняття їх як «диваків», талановиті та обдаровані); фізично слабші за однолітків хлопчики; у молодших класах – неуспішні у навчанні, неохайно одягнені діти.

Жертвою булінгу може стати дитина, погляди якої відрізняються від загальноприйнятих у даному колективі, нові учні у класі, родина якої була активним учасником протестних акцій. Діти можуть не розказувати про ці випадки нікому з дорослих. Особливо це стосується хлопчиків, від яких батьки через поширеність гендерних стереотипів вимагають, щоб ті були мужніми і протистояли цькуванню.

Варто пам’ятати, що важливим аспектом для дитини, яка страждає від цькування у школі, є достатня любов, підтримка, здорові відносини у сім’ї, а також наявність активного соціального життя поза школою – участь у гуртках, наявність друзів із схожими інтересами тощо. Якщо центральне місце у житті дитини займає школа, а вдома вона не почуває себе затишно і в безпеці, то булінг в класі переживається дуже болісно. Є випадки, коли доведені до краю діти вчиняють самогубство або ж брутально розправляються з однокласниками (випадки масових розстрілів у школах).

**Види булінгу**

**Фізичний булінг** – штовхання, підніжки, зачіпачання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

**Економічний булінг** – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.

**Психологічний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, по- ширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

**Сексуальний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

**Кібербулінг** – приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі).

**Поради як протидіяти булінгу**

**Здається, це відбувається зі мною. Що мені робити?**

• Поговори з дорослим, якому ти довіряєш. Це можуть бути батьки, вчитель/вчителька або

спортивний тренер/тренерка, шкільний психолог, медіатор/медіаторка, старший брат/сестра, інший/інша родич/родичка. Ти не повинен/повинна протистояти наодинці

• Якщо тобі важко говорити, напиши про те, що відбувається, та надішли довіреному дорослому електронною поштою або месенджером

• Можна попросити батьків поговорити з батьками кривдника. Це часто допомагає вирішити проблему

• Дій сміливо, тримай голову високо, дивись кривднику у вічі, навіть якщо почуваєшся невпевнено. Мова твого тіла має нести інший меседж

• Ігноруй глузування та йди від кривдників. Змусь їх думати, що тобі цілком байдуже. Часто глузування закінчуються, коли агресори не отримують уваги або реакції

• Керуй своїми емоціями. Відчувати гнів та засмучуватись – нормально, але це надає більшої сили кривдникові. Багатьом допомагає рахувати до десяти, глибоко дихати або виписувати гнівні слова на папір. До того ж, ці навички стануть корисними протягом всього життя

• Намагайся бути серед людей, особливо на перервах та під час обіду. Уникай відлюдних “кутків” та місць, де зазвичай відбувається цькування

• Тримайся поруч з приятелями, які можуть захистити тебе. Подумай, на кого ти можеш

розраховувати, а хто може розраховувати на тебе у подібній ситуації

• Якщо тебе фотографують або глузують у роздягальнях, не заходь туди разом із кривдниками

• Якщо ситуація дійшла до фізичної розправи, крадіжок або пошкодження речей, звертайся до поліції

• Не застосовуй силу або булінг у відповідь. Це лише погіршить ситуацію та може призвести до більш серйозних наслідків

• Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та

клич дорослих

**А якщо це робить мій друг/подруга?**

• Якщо тебе кривдить друг/подруга (друзі), навіть під виглядом жартів, відмовляйся від цих стосунків. Цей товариш/ка самостверджується за твій рахунок. Може здаватися, що ти залишишся цілком один/а, але зовсім скоро у тебе з’явиться нове коло спілкування

**А якщо це відбувається в мережі Інтернет?**

• Неприємні повідомлення, коментарі, посилання на твій профіль у глузливих постах – це

різновид булінгу (кібербулінг). Одразу блокуй тих людей, які ображають тебе в Інтернеті

або через мобільний телефон. Функція блокування є у електронній пошті, усіх соціальних

мережах, смс та дзвінках мобільного. Також можна пожалітися на сторінку кривдника

адміністрації соцмережі. Якщо ти не знаєш, як це зробити, запитай у старших.

• Не відправляй нікому інтимних зображень та повідомлень, за які ти можеш відчути сором.

Навіть якщо це твій хлопець/дівчина, якій/якому ти довіряєш. Пам’ятай, все що ти робиш

в інтернеті, залишається у кіберпросторі, навіть коли ми видаляємо інформацію. Це може

стати джерелом для кібербулінгу.

**Як покращити самопочуття та підвищити впевність?**

• Пам’ятай, це не твоя провина. Ти не повинен/повинна соромитися того, что відбувається.

Ніхто не заслуговує цькувань, і ніщо не виправдовує булінгову поведінку.

• За даними міжнародних організацій, в Україні з булінгом стикаються 67% дітей. Багато

відомих та успішних людей страждали від цього у дитинстві. Якщо ти знаєш дорослих, які

пережили булінг, обов’язково поговори з ними.

• Приєднуйся до груп, які пропонують цікаві активності та дозволяють проявляти себе. Це

може бути туристичний гурток, редакція газети, шкільний парламент, ансамбль тощо.

Зміна діяльності та коло однодумців покращать самопочуття та підвищать самооцінку

• Займайся творчістю – танцюй, співай, малюй, фотографуй, майструй – роби все, що приносить тобі задоволення та робить щасливіше.

• Займайся фізичними вправами. Це підвищує тонус та рівень енергії. Отже, ти неодмінно

почуватимешся краще як фізично, так морально.

• Знаходь час на відпочинок та висипайся. Розслаблення потрібне нашому тілу, мозку та

психіці. Це допоможе тобі почуватися спокійніше та впевненіше.

• Будь собою! Не дозволяй думкам однієї людини чи групи людей пригнічувати твою особистість. Не підлаштовуйся та проявляй себе.

**Для взаємодії із кривдником/кривдницею можна поставити наступні питання:**

1. «Для чого ти це сказав/сказала (зробив/зробила і т.д.)?»

Якщо кривднику спокійно задати це питання, то він/вона може розгубиться і припинить свої напади. Як правило, кривдник не зможе чітко відповісти, для чого він/вона це робить.

2. «Чому ти це визначив/визначила?»

Якщо, наприклад, дитину називають «недотепою», то поставити таке питання: «Чому ти визначив/визначила, що я не вмію цього робити?»

3. «Що тобі заважає?»

Наприклад, «Що тобі заважає відійти та зайнятися своїми справами?», «Що тобі заважає вчитися так само гарно, як і я?», «Що тобі заважає звернутися до мене по допомогу замість того, щоб заздрити?» тощо.

**Як розпізнати дитину, яка стала жертвою булінгу?**

Дитина навряд чи розповість вам про те, що її булять. Тому уважно придивітьсядо її поведінки та можливих зовнішніх ознак булінгу:

* образливі абопринизливі відео у соціальних мережах (кібербулінг)
* поламані іграшки іособисті речі
* брудний або розірванийодяг
* розірвані зошити тапідручники
* жувальна гумка уволоссі
* забруднений крейдоюодяг
* інші ознаки фізичнихзнущань

**Поради педагогам**

**Що школа може зробити для протидії булінгу?**

На жаль, ситуації булінгу присутні в кожній школі. Шкільне цькування спричиняє небезпечні довготермінові психологічні наслідки - низька самооцінка, самотність, відсутність почуття безпеки, депресія і навіть суїцидальні наслідки.

**Будьте активними**

Культура комунікації та взаємодії дуже важлива в стосунках між учнями, вчителями і батьками. Вона не може виникнути випадково, школи мають створити її. Саме визначення спільних цінностей є дуже важливим в профілактиці такого явища, як булінг. Спільні цінності мають постійно проговорюватися під час навчально-виховного процесу.

**Зменшіть анонімний простір**

Найчастіше булінг відбувається в місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі відсутній. Це можуть бути їдальні, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. Залякування процвітає там, де немає дорослих очей.

**Визначте питання протидії булінгу в школі пріоритетом**

Заохочуйте людей, які знають про знущання, повідомляти про це, підтримуйте їх. Натомість, постійно говоріть з кривдниками про неприпустимість такої поведінки.

Опитування дітей, проведення інтерактивних занять, публікації на веб-сайтах шкіл, активна позиція вчителів в соціальних мережах, постійний діалог з учнями та їхніми батьками - це запорука зменшення цькування в вашій школі.

**Розробіть шкільну анти-булінгову політику**

Як правило, така політика розробляється разом із учнями і батьками. Політика повинна включати:

- позицію і наміри всіх сторін щодо неприпустимості булінгу;

- визначення булінгу та його форми;

- процедури, як і кому можна повідомляти про інциденти булінгу, а також які заходи мають бути вжиті для припинення цькування.

**Запровадьте програми медіації і підтримки учнів у своїй школі**

Медіація - це добровільний і конфіденційний процес, в якому нейтральна особа допомагає сторонам знайти взаємоприйнятий варіант вирішення конфлікту. Особливою рисою медіації є те, що сторони спільно беруть на себе відповідальність за прийняття рішення та його виконання. Метою впровадження медіації є реалізація практики ненасильницької взаємодії.