

Що таке булінг і яким він буває

Слово «булінг» походить від англійського bullying — бичування (переслідування), цькування. Булінг в школі — це дії або бездіяльність учасників освітнього процесу, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи, внаслідок чого може бути заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого. Булінг буває:

- **фізичний** — нанесення тілесних ушкоджень;
- **економічний** — навмисне пошкодження особистих речей, вимагання грошей, крадіжки;
- **психологічний** — образи, погрози, непристойні жарти, ігнорування, шантаж, наклеп чи маніпуляції;
- **сексуальний** — жарти сексуального характеру, принизливі жести та образливі чутки, зйомки у роздягальнях, сексуальні погрози;
- **кібербулінг** — це переслідування за допомогою електронних пристроїв, в тому числі мобільних телефонів та інтернету.

Які ознаки булінгу і як довго він триває

Не варто булінг плутати із конфліктом. Конфлікт — це тимчасове непорозуміння між людьми через різні погляди стосовно того чи іншого питання. Сторони конфлікту зазвичай не мають фізичної або іншої переваги один над одним на відміну від булінгу, коли кривдник обирає слабшу за себе людину.

У булінгу зазвичай є три сторони — кривдник (булер), потерпілий (жертва) і спостерігачі. Ознакою булінгу є систематичність дій, в результаті яких потерпілі відчувають приниження, страх, тривогу або соціальну ізоляцію у колективі.

Тривати булінг може тиждень чи місяць, а може й довше. Все залежить від того, як себе поведуть не тільки постраждалий чи кривдник, а і спостерігачі, які соромляться чи бояться сказати про прояви булінгу. Інколи спостерігачі не кажуть про це, бо підтримують самого булера.

Причини, що спонукають до булінгу

Все залежить від мети, яку кривдник переслідує. Здебільшого булер так самостверджується в колективі. Ще сьогодні подається багато негативної інформації по телевізору чи в інтернеті, агресивні комп'ютерні ігри теж можуть спонукати дитину до агресивної поведінки. Також причиною

подібної поведінки може бути насильство в сім'ї. Коли батьки змушують дитину робити те, чого вона не хоче. Навіть якщо дитина стала тільки свідком такого насильства, все одно в подальшому вона «переносить» цей негатив на інших.

Як розпізнати, що дитина стала об'єктом булінгу і що робити

Зазвичай від булінгу страждають діти, які відрізняються від інших — кольором волосся, може якимись фізичними вадами. Хоча потерпілими можуть стати не тільки фізично слабші чи менш обдаровані діти. Навпаки, вони можуть гарно вчитися, бути інтелектуально розвиненими, але, наприклад, одягатися не дуже привабливо. А буває причиною булінгу стає заздрість з боку однолітків.

Насамперед вчителі і батьки повинні звернути увагу на зміни у поведінці учня чи учениці:

- замкнутість, поганий настрій та пригніченість;
- погіршення успішності в навчанні;
- не бажання ходити у школу або дитина ходить до школи іншим шляхом;
- нестандартні розмальовки в зошитах чи на руках дитини.

Батьки повинні любити дитину. Якщо дитина міняється — це завжди помітно. Значить, настав час поговорити з нею. Тактовно і без тиску, щоб дитина довірилася і розповіла про свої проблеми. Дитина повинна бути впевнена, що вдома її зрозуміють, завжди допоможуть, дадуть пораду, а не покарають за якісь дії.