

## Види проявів булінгу (цькування)

### 1. Вербальний булінг

Словесне знуцання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.).

### 2. Фізичний булінг

Фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування. Полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином.

### 3. Соціальний булінг

Соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції. Припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапези за обіднім столом, гри, заняття спортом чи громадської діяльності.

### 4. Кіберзалякування

Кіберзалякування (кібернасильство) або булінг у кіберпросторі полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.

**Проявами**, які можуть бути підставами для підозри в наявності випадку булінгу (цькування) учасника освітнього процесу в закладі освіти, є:

- замкнутість, тривожність, страх або, навпаки, демонстрація повної відсутності страху, ризикована, зухвала поведінка;
- неврівноважена поведінка;
- агресивність, напади люті, схильність до руйнації, нищення, насильства;
- різка зміна звичної для дитини поведінки;
- уповільнене мислення, знижена здатність до навчання;
- відлюдкуватість, уникнення спілкування;
- ізоляція, виключення з групи, небажання інших учасників освітнього процесу спілкуватися;
- занижена самооцінка, наявність почуття провини;
- поява швидкої втомлюваності, зниженої спроможності до концентрації уваги;
- демонстрація страху перед появою інших учасників освітнього процесу;
- схильність до пропуску навчальних занять;
- відмова відвідувати школу з посиланням на погане самопочуття;
- депресивні стани;
- аутоагресія (самоушкодження);
- суїцидальні прояви;
- явні фізичні ушкодження та (або) ознаки поганого самопочуття (нудота, головний біль, кволість тощо);
- намагання приховати травми та обставини їх отримання;
- скарги дитини на біль та (або) погане самопочуття;
- пошкодження чи зникнення особистих речей;
- вимагання особистих речей, їжі, грошей;
- жести, висловлювання, прізвиська, жарти, погрози, поширення чуток сексуального (інтимного) характеру або інших відомостей, які особа бажає зберегти в таємниці;
- наявність фото-, відео- та аудіоматеріалів фізичних або психологічних знуцань, сексуального (інтимного) змісту;
- наявні пошкодження або зникнення майна та (або) особистих речей.

### **Наслідки булінгу (цькування)**

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- **неадекватне сприйняття себе** – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- **негативне сприйняття однолітків** – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули в школі;
- **неадекватне сприйняття реальності** – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- **девіантну поведінку** – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.