

Основні види шкільного цькування (булінгу)

Чотири поширених види булінгу та відповідні поради батькам про те, як його припинити



Булінг (знущання, цькування, залякування) – це зарозуміла, образлива поведінка, пов'язана з дисбалансом влади, авторитету або сили. Булінг проявляється в багатьох формах: є вербальна, фізична, соціальна форми булінгу, а також [кіберзалякування](#). Хоча школи багато роблять для того, щоб запобігати знущанню та своєчасно справлятися із ним, батьки заздалегідь краще інших можуть навчити дітей запобігати проявам такої поведінки й зупиняти їх. Далі пропонуються поради про те, як треба справлятися із чотирма найбільш поширеними видами булінгу.

1. Вербальний (словесний) булінг

- **Що це таке:** це словесне знущання 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.).
- **Приклад:** одна дитина каже іншій: «Ти дуже, дуже гладкий, просто як твоя мама».
- **Характерні ознаки:** діти, які зазнали проявів вербального булінгу, часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з

апетитом. Вони можуть розповісти вам про образливі слова, які хтось висловив на їхню адресу, і спитати, чи це правда.

Що необхідно робити: по-перше, вчіть своїх дітей поваги. За допомогою власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожний заслуговує доброго ставлення, – дякуйте вчителям, хваліть друзів, проявляйте добре ставлення до працівників магазинів.

Розвивайте [самоповагу дітей](#) і вчіть їх цінувати свої сильні сторони.

Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби. Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні [способи реагування](#) вашої дитини на слова й дії розбишаки. Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепись».

2. Фізичний булінг

- **Що це таке:** фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином.
- **Приклад:** з дитини привселюдно стягують штани на дитячому майданчику.
- **Характерні ознаки:** коли це відбувається, багато дітей не розповідають своїм батькам про інцидент, тому необхідно стежити за можливими попереджувальними сигналами й непрямими ознаками, такими як незрозумілі порізи, подряпини, удари, синці, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль у животі.

Що необхідно робити: якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову – спитайте, як справи у школі, що відбувалось під час обіду чи на перерві, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуєте в дитини, чи вів хто-небудь себе образливо у ставленні до неї. Намагайтеся стримувати емоції. Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати й час інцидентів, пов'язаних зі знуцаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їх дії. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб розв'язати проблему самостійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується й вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зверніться до місцевих правоохоронних органів. Існують закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні коригувальні дії.

3. Соціальний булінг

- **Що це таке:** соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапеза це за обіднім столом, гра, заняття спортом чи громадська діяльність.
- **Приклад:** група дівчаток у танцювальному класі обговорює вечірку у вихідні та обмінюється фотографіями, не звертаючи при цьому жодної уваги на одну дівчинку, яку діти вирішили не запрошувати, роблячи вигляд, що її не існує.
- **Характерні ознаки:** стежте за змінами настрою своєї дитини, її небажанням долучатись до товариства однолітків, і більшим, ніж зазвичай, [прагненням до самотності](#). Дівчатка частіше, ніж хлопчики, відчувають соціальну ізоляцію, невербальне або емоційне залякування. [Душевний біль](#) від такого виду булінгу може бути таким же сильним, як від фізичного насильства, і тривати значно довше.

Що необхідно робити: використовуйте вечірній час, щоби порозмовляти з дітьми про те, як пройшов їх день. Допмагайте їм [у всьому шукати позитивні моменти](#), звертайте увагу на позитивні якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них. Зосередьтесь на розвитку їхніх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання й [позашкільних заходів](#), щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.

4. Кіберзалякування, кібербулінг

- **Що це таке:** 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.
- **Приклад:** хтось розміщує в соціальних мережах такий текст: «Петро повний невдаха. Чому хтось узагалі з ним спілкується?! Він же гей».
- **Характерні ознаки:** стежте за тим, чи проводить ваша дитина більше часу в Інтернеті, [спілкуючись у соціальних мережах](#), чи буває при цьому сумною та тривожною. Навіть якщо вона читає неприємні повідомлення на своєму комп'ютері, у телефоні або планшеті, це може бути її єдиним способом соціалізації. Також звертайте увагу, чи є в дитини проблеми зі сном, просить вона залишитись удома й [не ходити до школи](#) чи відмовляється від улюблених занять.

Що необхідно робити: повідомлення образливого характеру можуть поширюватись анонімно і швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом. Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають її віку. Будьте обізнаними щодо популярних і потенційно

образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що коли вона піддається кіберзалякуванню, то не повинна втягуватись, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, включаючи дати й час їх отримання. Повідомте про це у школу й Інтернет-провайдера. Якщо кіберзалякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зв'яжіться з місцевими правоохоронними органами.

Якщо дитина повідомляє вам, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася сміливості й розповіла вам про це, зберіть інформацію (при цьому не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Підкресліть різницю між доносом з метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти. Завжди вживайте заходи проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важкі форми або постійний характер, зв'яжіться з учителем або директором школи вашої дитини, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.