

Булінг (bullying, від англ. bully - хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) - це форма психічного насильства у вигляді утиску, дискримінації, цькування, травлі, бойкоту, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного та психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей, які не здатні захистити себе в даній ситуації. Булінг - явище глобальне і масове.

Булінг характеризують чотири головні компоненти:

- по-перше: це агресивна і негативна поведінка;
- по-друге: булінг здійснюється систематично;
- по-третє: булінг відбувається у взаємостосунках, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні можливості;
- по-четверте: булінгова поведінка є навмисною.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні до жертви, прагнення підкорювати собі, боротьба за лідерство, потреба у підпорядкуванні лідерові або нейтралізації суперника; зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них; агресивність і віктимність; наявність у дитини-жертви психічних і фізичних вад; відсутність предметного дозвілля; бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження; потреба у самоствердженні та навіть у задоволенні садистських потреб окремих осіб. Булінг також може виникати як компенсація за невдачі у навчанні, суспільному житті, а також від тиску та жорстокого поводження батьків чи інших дорослих, при недостатній увазі з боку дорослих тощо; як крайня міра, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб, і у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні. Булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму.

Рольова структура булінгу має три елементи:

- булер, або булі: переслідувач, агресор;
- жертва;
- спостерігачі.

Виходячи із практичних спостережень, можна визначити наступні форми шкільного булінгу:

1. **Фізичний шкільний булінг** - умисні поштовхи, удари, стусани, побої нанесення інших тілесних ушкоджень, різного виду знущання, образливі жести або дії, пошкодження особистих речей та інші дії з майном (крадіжка, грабіж, ховання особистих речей жертви), фізичні приниження та ін. Серед характерних ознак фізичного булінгу можна виокремити: сліди від ударів, гематоми, синці, подряпини, порізи, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль у животі. Коли це відбувається, багато дітей не розповідають своїм батькам про інцидент.

Сексуальний булінг є підвидом фізичного та означає дії сексуального характеру. Його важко розпізнати, тому що жертва сексуального булінгу панічно боїться розповісти про це дорослим, замикається у собі, постійно плаче насамоті, категорично відмовляється надавати будь-яку інформацію, може вчиняти спроби суїциду.

2. **Психологічний шкільний булінг** - насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає дитині психологічного травмування шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість жертви. До цієї форми можна віднести:
 - вербальний булінг: образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, поширення образливих чуток, словесне приниження, бойкот та ігнорування, залякування, використання агресивних жестів та інтонацій голосу для примушування жертви до здійснення певних дій, систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини), задержуватись, ігнорування або ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється або ігнорується частиною учнів або всім класом), психологічне приниження, погрожування тощо. Для дітей, які зазнали проявів вербального булінгу характерні наступні ознаки: вони часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом, знервовані або відсторонено замкнуті, прикидаються хворими, щоб уникнути відвідування школи, мають яскраво виражені прояви страху, нервові тики, нічні скрикивання, відлюдкуватість, замкнутість.
 - вимагання (грошей, коштовних або інших речей, їжі, примус що-небудь вкрати);

- кібербулінг - новітній спосіб знущання з використанням електронних засобів комунікації, який включає: приниження та цькування за допомогою мобільних телефонів, гаджетів, Інтернету (пересилання неоднозначних зображень і фотографій, обзивання, поширення чуток, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі та ін.). Серед характерних ознак кібербулінгу можна визначити наступні: дитина дуже багато часу перебуває в Інтернеті, спілкуючись у соціальних мережах, буває при цьому знервованою, полохливою, сумною та тривожною, в дитини проблеми зі сном, вона проситься залишитись удома й не ходити до школи чи відмовляється від улюблених занять. Іноді це може бути її єдиним способом соціалізації.

Кажучи про форми прояву булінгу, найбільш типові для хлопчиків і дівчаток, слід зазначити, що хлопчики частіше вдаються до фізичного булінгу (бійки, стусани, поштовхи тощо), а от дівчатка більш охоче користуються вербальними формами тиску. А втім, ця різниця дуже відносна.

У своїй загальновідомій книзі «Булінг в школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити?», норвезький психолог **Дан Ольвеус визначає наступні типові риси учнів, схильних ставати булерами, або булі:**

- вони відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі;
- вони імпульсивні й легко шаленіють;
- вони часто зухвалі та агресивні у ставленні до дорослих (передусім батьків та вчителів);
- вони не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Типові жертви булінгу, за дослідженням Д. Ольвеуса також мають свої характерні риси:

- вони полохливі, вразливі, замкнуті й соромливі;
- вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні, мають низьку самоповагу;
- вони схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- вони часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими або з молодшими за віком, ніж із однолітками;

- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Діти, що стали жертвами булінгу, проявляють наступні (у тому числі патологічні) особливості поведінки:

- вони прикидаються хворими, щоб уникнути походу до школи;
- бояться самотійно йти до школи та зі школи, просять проводити їх, спізнюються на уроки;
- їхня поведінка значно змінюється у бік віктимності;
- в них спостерігаються явні симптоми страху, що полягають у порушеннях сну і апетиту, нічному крику, нервовому тикі, відлюдкуватості і скритності;
- в них виявляють рваний одяг або пошкоджені речі;
- вони часто просять дати грошей, або крадуть їх;
- в них знижується якість навчання, вони втрачають інтерес до улюблених занять;
- мають постійні ссадини, гематоми, синці та інші травми;
- вони мовчазливі, не бажають йти на контакт;
- як прояв крайнього ступеню: можуть здійснити суїцид.

Характерними рисами спостерігачів учні відзначають відчуття провини та відчуття власного безсилля.

Найчастіше переслідувач, агресор – найпопулярніша особистість у школі або у класі, у якої багато друзів і партнерів, він сильний фізично й енергетично, виділяється зовнішністю, одягом, манерою поведінки, можливо, економічним і соціальним статусом. Він твердий, холодний, емоційно-чуттєво недорозвинений, біль інших його не хвилює. Деякі психологи фіксують увагу не стільки на індивідуальних властивостях такої дитини, скільки на її місці в групі.

На противагу - ті діти, які активно не включені в групові процеси, тримаються осібно, менш товариські, як правило, є аутсайдерами, та їх (інколи більш обдарованих і талановитих) не люблять у групі. Ці діти по природі не агресивні, їх поведінка часто викликає роздратування у багатьох однокласників, що робить їх легкою здобиччю і жертвами булінгу та сприяє закріпленню соціально не вигідних психологічних рис і стилю поведінки. Дитина-жертва найчастіше самотня, слабкіша фізично, соціально нестійка, нестабільна, по природі може бути відособленою, тихою, може мати відмінні від інших риси характеру: тонку душевну конструкцію, уразливість, плаксивість, добродушність, не конфліктність, поступливість та навіть

улесливість. Друзі у такої дитини нечисленні, або і взагалі відсутні від страху за себе.

Ці діти не можуть постояти за себе у класі. У таких випадках знаходиться особа, яка бере на себе роль виконавця групової волі. У результаті виникає булінг.

Зазвичай жертвами шкільного булінгу стають діти, які мають:

- **фізичні недоліки:** носять окуляри, діти зі зниженим слухом, із порушеннями опорно-рухового апарату; діти, які фізично слабші за своїх однолітків; мають надто низький або надто високий зріст;
- **особливості поведінки:** замкнуті, відсторонені, тривожні, імпульсивні, плаксиві, нещасливі, діти з проблемних сімей та діти із заниженою самооцінкою;
- **особливості зовнішності:** руде волосся, ластовиння, клаповухість, криві ноги, особливості форми голови, надмірну чи наднизьку вагу тіла;
- **недостатньо розвинені соціальні навички:** не вміють спілкуватись з однолітками, часто не мають друзів, перебувають під надмірною гіперопікою батьків, невпевнені у собі, відчують беззахисність;
- **відчують страх перед школою:** мають негативне ставлення до школи внаслідок неуспішності у навчанні, підвищену тривожність та невпевненість, страх відвідування окремих навчальних предметів;
- **відсутність досвіду життя в колективі:** домашні діти, що не відвідували дитячий садок, мають нерозвиненість комунікативних навичок;
- **хвороби:** епілепсія, енурез, заїкання, дислалія (порушення вимови), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);

Практично в усіх країнах булінг більш поширений серед хлопчиків, ніж серед дівчаток, і його жертвами також частіше стають хлопчики. Це не просто пустощі або грубість, а особлива форма взаємин, що потребує психологічної допомоги.

Булінг у шкільному середовищі впливає на підлітка таким чином, що він не засвоює поняття моралі як суспільного явища, тому в процесі діяльності, організованої взаємодії між школярами не відбувається усвідомлення відповідальності один перед одним та перед колективом.

Шкільний булінг за своєю природою є складним, системним та комплексним соціально-психологічним явищем, яке розвивається в ситуації ворожості,

конфліктності, страху. На агресивні та жорстокі прояви поведінки булерів впливають наступні чинники:

- культ насильства у суспільстві;
- негативний вплив кіно, телебачення та інших ЗМІ;
- низький рівень виховання учнів «групи ризику»;
- байдужість з боку батьків;
- комп'ютерні ігри, що мотивують на насильство.

«Маркери булінгу»

Що можуть зробити вчителі у протидії з булінгом?

У школі вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить учителям. Проте впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій. Найчастіше булінг відбувається в таких місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його нема. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знущанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти її на шляху до дому. Навіть удома жертву булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

Для успішної боротьби з насильством у школі:

- Усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у школі є неприйнятними.
- Кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в дусі миру має бути включено до шкільної програми.

- Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила. Правила мають бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.
- Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.
- Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.
- Аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.
- Залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході.
- Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих.
- Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.
- Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів

Булінг. Пам'ятка для батьків

Майже в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знущань, а також агресори, які є ініціаторами булінгу.

Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях.

Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінгу вибирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність. **Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають:**

- фізичні вади – носять окуляри, поганочують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі;
- особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;
- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;
- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
- знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
- високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими формами булінгу є:

словесні образи, глузування, обзивання, погрози;

образливі жести або дії, наприклад, плювки;

залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;

ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;

вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.

фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);

приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

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

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

Проте якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, то скажіть їй:

Я тобі вірю (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю на її боці).

Мені шкода, що з тобою це сталося (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).

Це не твоя провина (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).

Таке може трапитися з кожним (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи той момент свого життя).

Добре, що ти сказав мені про це (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу).

Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчувати захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самотійно, зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію, до завуча або директора школи. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво навчального закладу несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини.