

Що таке булінг ?

Булінг (англ. bully — залякувати, цькувати, задирати) — прояв агресії з подальшим залякуванням особистості, цькування та погрози, моральне приниження.

Якими є ознаки булінгу?

Випадки булінгу мають свої особливі характеристики, які дають можливість чітко відрізнити його прояви від буденних конфліктів або непорозумінь. Основними ознаками булінгу є:

- Систематичність та часто довготривалість, адже булінг — не випадковий, а спланований інцидент.
- Навмисність і свідомість дій агресора.
- Нерівність сили або влади між потерпілим і кривдником.
- Не рідко учасниками булінгу стають й треті особи — спостерігачі.

Види булінгу

Булінг може набувати різних форм і контекстів. Найбільш поширена класифікація включає вербальний, фізичний, соціальний і психологічний види булінгу, проте насправді їх є значно більше. Важливо знати, які саме дії та поведінка є булінгом, адже через необізнаність деякі випадки цькування можуть так і залишатися в тіні. Тому розглянемо детальніше різні види булінгу:

1. **Вербальний** булінг, а саме образливі коментарі, погрози, насмішки, наклепи чи знущання.
2. **Фізичний** булінг, що проявляється конкретними фізичними діями, такими як бійки, удари, кидання предметами тощо.
3. **Психологічний** булінг: знецінювання, заниження самооцінки, відсутність поваги, заподіяння страху.
4. **Соціальний** булінг, що характеризується виключенням із групи, розповсюдженням чуток, ігноруванням — будь-якими діями, спрямованими на ізоляцію жертви від інших.
5. **Кібербулінг**, який відбувається в онлайн-середовищі: через соціальні мережі, електронну пошту, повідомлення чи інші цифрові засоби. Містить образливі коментарі, погрози, публічне цькування, поширення особистої інформації тощо.
6. **Сексуальний** булінг, що може проявлятися як фізичним, так і вербальним інтимним насильством.
7. **Расовий** булінг, а саме дискримінація та образи спрямований на особу через її расу, національність або етнічну приналежність.
8. **Економічний булінг** — крадіжки, пошкодження, ховання чи знищення одягу чи інших особистих речей, вимагання грошей тощо.

Як реагувати батькам, якщо їхня дитина зазнала булінгу

Якщо дитина все-таки підтвердила в розмові з батьками, що вона стала жертвою булінгу:

1. поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви готові її вислухати і допомогти;

дитині важливо почути:

- Я тобі вірю (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю на її боці).
 - 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).
2. запропонуйте варіанти вирішення ситуації;
 3. поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою (психолог, вчителі, керівництво школи, охорона, поліція);
 4. повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагайте належного її урегулювання.