

## Що таке «булінг»?

Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один до одного.

Останніми роками визнано поширення такого явища, як шкільний булінг. Отже, що це таке: булінг у перекладі з англійської - хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

### **4 головні компоненти булінгу:**

- агресивна і негативна поведінка;
- здійснюється регулярно;
- відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
- така поведінка є навмисною.

### **Форми шкільного булінгу:**

- фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін.);
- психологічний (насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість)

### **Соціальна структура булінгу:**

- переслідувач (кривдник, агресор);
- постраждала дитина (жертва);
- спостерігач.

### **Як розпізнати жертву:**

- діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;
- невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні;
- діти, які мають руде волосся, повні чи худі;
- діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);
- діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

### **Як розпізнати агресора:**

- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших;
- виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;
- не дуже гарновчаться;
- мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

### **Як розпізнати спостерігача:**

- діти з кола кривдника;

- однокласники;
- випадкові учні або ін..

Наслідки булінгу можуть бути різноманітні. Їх жертви зазнають чимало страждань. Це і зниження самооцінки, поганий сон та апетит, тривожність, вживання алкоголю, паління, думки про самогубство та інші.

### **Рекомендації як захиститись від булінгу:**

1. Зберігай спокій, дій хоробро та обійди ситуацію.
2. Стримуй гнів.
3. Говори спокійно і впевнено - дай агресору можливість зупинитися.
4. Звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це може бути вчитель, психолог чи соціальний педагог).
5. Повідом про булінг когось із дорослих анонімно.
6. Поговори про це з своїм братом, сестрою, знайомими.
7. Відійди в сторону. Це не ознака слабкості!
8. Усунь провокативні фактори.

