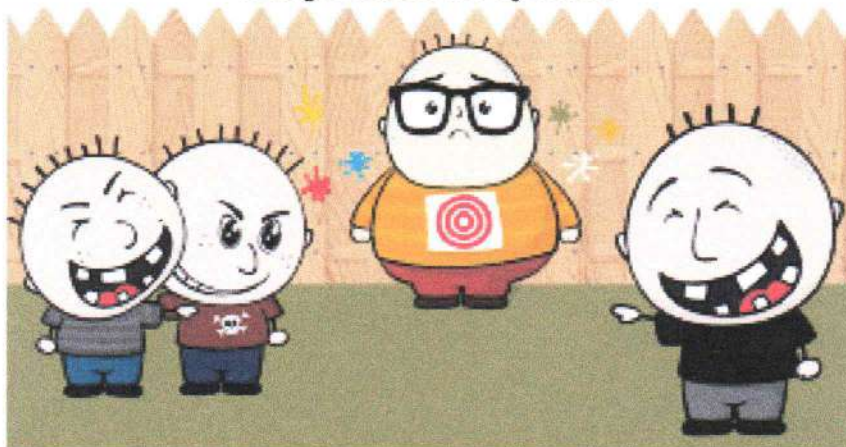


## Як розпізнати булінг?



З кожним роком дедалі більших обертів набирає тема булінгу. І не лише на рівні розмов практиків, які кожного дня зіштовхуються з цією проблемою та намагаються хоч якось допомогти усвідомити, що так не має бути, а й на державному рівні.

**Булінг** (*bullying*, від англ. *bully* – хуліган, забіяка) (цькування) – це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

**Типовими ознаками булінгу є:**

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;
- наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Людину, яку вибрали жертвою, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. **Найпоширенішими видами булінгу є:**

- фізичний (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);
- психологічний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);
- економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);

- сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);

- кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв).

### **Як диференціювати звичайний конфлікт від булінгу?**

Варто пам'ятати, що не кожен конфлікт є булінгом. Цькування – це тривалі, повторювані дії, а одинична сутичка між учасниками таким не може вважатися. Наприклад, якщо друзі посварилися та побилися чи діти разом весело штовхалися, але хтось один впав – це не вважається булінгом.

### **Батькам треба насторожитися, якщо:**

- у дитини часто або завжди поганий настрій, вона пригнічена, тривожна, плаксива. І навіть улюблені речі або справи не можуть цьому зарадити;
- з'явилися страхи, нічні жахи;
- почалися проблеми з їжею – відсутність апетиту або, навпаки, «заїдання» стресу;
- дитина демонструє категоричне небажання йти до школи. Можливі прогули уроків, відмова обговорювати причини;
- дитина симулює хворобу, аби залишитися вдома. Втім, можуть з'явитися і справжні психосоматичні проблеми зі здоров'ям. Діти часто «ховаються» у хворобі від нестерпних ситуацій;
- на тілі є синьці, подряпини, але дитина не може «пригадати», як впала або забилася;
- почастишали випадки пошкодження одягу дитини та особистих речей. Або стали «губитися» речі та кишенькові гроші;
- з'явилася роздратованість, агресія у поведінці – зазвичай по відношенню до слабших за себе (домашніх тварин, молодших братів, сестер);
- у дитини зникли друзі, вона припинила спілкуватися з однолітками, запрошувати їх до себе в гості.

Ми з'ясували, що може вказати на жертву цькування. **А чи можна якось вирахувати агресора?** Так, є деякі ознаки, які можуть опосередковано вказати, що дитина схильна ініціювати цькування. Адже агресор не завжди походить з соціально неблагополучної родини. Отже, батькам треба уважніше придивитися до дитини, якщо:

- вона завжди була занадто агресивна, різка та зухвала, могла грубіянити або стала такою нещодавно;
- у взаєминах з однолітками дитина любить командувати та маніпулювати;

- судження щодо навколишнього світу та людей у дитини дуже категоричні – тільки так або ні, тільки добре або погано, тільки біле або чорне, ніяких напівтонів та послаблень;
- дитина вибірково ставиться до людей і до вибору друзів;
- у спілкуванні дитина часто використовує глузування, підступні жарти, образи та не помічає цього;
- у дитини нестабільні відносини з друзями. Вона то часто свариться з ними, то знаходить нових, бо старі «не такі, як треба».

За правилами системи, як нема одного винуватця, так нема і одного постраждалого – потерпають усі учасники. І в першу чергу жертва. Вона відчуває приниження та відкидання. Страх незахищеності та нескінченності насилля. У дитини знижується самооцінка, руйнується почуття власної гідності. Емоційний стрес призводить до погіршення здоров'я та появи нервових та психосоматичних хвороб. З'являється депресивний настрій, інколи навіть суїцидальні думки. Психологічна травма, викликана цькуванням, може даватися ознаки й у дорослому житті людини.

Агресори страждають також. Отримуючи досвід безкарності за свої вчинки, побувавши на місці ляльководи, скуштувавши найсильнішого наркотику в світі – влади над іншими, – нападник натомість отримує огрубіння почуттів, емоційну черствість і як наслідок – неспроможність вибудувати міжособистісні відносини. У агресора закріплюються патологічні риси характеру та антисоціальна поведінка. Наслідки таких «надбань» уявити не складно, але сумно.

Свідки, заручники свого безсилля, від нього ж і потерпають. Стрес від власної безпорадності, страх від беззахисності перед владою та безжальністю натовпу переростають у відчуття своєї нікчемності. Сором за свій страх, бездіяльність та малодушність заганяє дитину у кут, знижує її самооцінку та самоповагу.

Будь-яку ситуацію легше попередити, аніж виправити її наслідки. Тож, приділяйте увагу один одному і помічайте негаразди ще у зародку.

Свої питання та пропозиції до практичного психолога надсилайте на електронну адресу: [ssom1k87@gmail.com](mailto:ssom1k87@gmail.com)