**БУЛІНГ: ПОРАДИ БАТЬКАМ, ВИКЛАДАЧАМ ТА УЧНЯМ**

Згідно з дослідженнями, 24% українських дітей хоча б раз стикались із цькуванням у школі. З них менше половини розповідало про цей досвід батькам, рідним та друзям. Дуже часто булінг  призводить до непоправних наслідків, а тому останнім часом у світі активно говорять про те, як зупинити в закладі освіти насилля.

**ЩО ТАКЕ БУЛІНГ ТА ЯКІ ЙОГО ПРИЧИНИ**

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка одного учня або групи учнів по відношенню до іншого учня чи учениці, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.

**Кривдники можуть знайти безліч причин щоб цькувати учня**: зовнішність, що не вписується у загальноприйняті рамки, поведінка, думки, які не збігаються з думкою більшості, тощо.

Яскравими прикладами булінгу є словесні образи, навмисне неприйняття учня, учениці до колективу, шантаж та навіть побиття.

*"Успіхи у навчанні, матеріальні можливості та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводиться відлюдкувато чи, навпаки, провокативно",* – зауважують психологи.

Частіше за все **люди, що цькують, вважають, що це смішно** і в цьому немає великої проблеми чи трагедії, а також, що дорослі не будуть звертати на це увагу.

**ЯК ВІДРІЗНИТИ БУЛІНГ ТА СВАРКУ МІЖ УЧНЯМИ**

**Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям**: жертву висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах.

**У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони**: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.

Якщо **булінг** відбувся, він **може повторюватися багато разів**.

**ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО УЧНЯ ПІДДАЮТЬ ЦЬКУВАННЮ**

Перше, що треба зрозуміти – **учні неохоче розповідають про цькування у закладі освіти,**  а тому не слід думати, що у перший же раз, коли ви спитаєте її про це, вона відповість вам чесно. Тому **головна порада для батьків** – бути більш уважними до проявів булінгу.

Якщо  **учень став замкнутим, вигадує приводи, щоб не йти до закладу освіти, перестає вчитись**, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не у банальних лінощах. Також до видимих наслідків булінгу відносять **розлади сну, втрату апетиту, тривожність, низьку самооцінку**. Якщо учня шантажують, вона **може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати**, щоб відкупитись від агресора.

Якщо цькуванню піддають вашу дитину, то **обережно почніть з нею розмову**. Дайте зрозуміти, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати її у тому, що вона стала жертвою булінгу.

Також **не слід** у розмові з учнем **використовувати такі сексистські кліше**, як "хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе", "дівчинка не повинна сама захищатись" та інші. Це тільки погіршить ситуацію.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ**

Перше і найголовніше правило – не тримати це у секреті. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають, цього не слід соромитись.

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у закладі освіти може абсолютно не пов’язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після навчання, керівник студії, гуртка.

Також **не слід звинувачувати себе** у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятись від оточуючих.

Якщо цькування у закладі освіти перетворились зі словесних на фізичні – **йди до директора закладу освіти, його заступників розкажи їм про це**. Також повідом про ситуацію батьків.

Звернися до психолога, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ**

Якщо цькують твого друга чи подругу, то одразу **звернись до дорослих**: педагога, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій **друг чи подруга** поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов’язково говори з ними про це — вони **потребують твоєї підтримки**.

У жодному разі **не слід приєднуватись до групи, що цькує**, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то **не проходьте повз**. Спробуйте захистити хлопця, дівчину, яких ображають. При цьому не слід ображати учнів, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншому закладі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знущання і приниження слабших за себе.

Деякі учні люблять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі учні дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

Спробуйте повідомити про булінг людей зі закладу освіти де це відбувається, або батьків дитини.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ІНШИХ ЦЬКУЄШ ТИ**

Зрозумій, **булінг – це твої дії, а не твоя особистість**. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. Пам’ятай, що **булінг завдає фізичного та емоційного болю** іншому, а тому подумай, чи дійсно ти цього прагнеш? **Деякі речі** можуть здаватися смішними та невинними, проте вони **можуть завдати шкоди іншій людині**.

**ЯК ДОПОМОГТИ УЧНЕВІ, ЯКИЙ ЦЬКУЄ ІНШИХ**

Ми вже казали, що в ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони, а тому, коли ви дізнались про цькування, не слід забувати про тих, хто ображає. Психологи зауважують, що **учневі, який булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу**.

**Відверто поговоріть** з ним про те, що відбувається, з'ясуйте як він ставиться до своїх дій і як реагують інші . Ви можете почути, що "всі так роблять", або "він заслуговує на це". Уважно вислухайте і зосередтеся на пошуці фактів, а не на своїх припущеннях.

**Не применшуйте серйозність ситуації** такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто жарти і цілком природна частина учнівства".

Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.

Спокійно **поясніть учневі, що поведінка може завдати шкоди** не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

**Дайте зрозуміти**, що **агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою**, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть зупинити насильство..

**Загрози і покарання не спрацюють**. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях учня, якого булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

Пам'ятайте, що **агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми учня та розлади поведінки**.