Булінг в школі: куди звертатися  
  
Публічні приниження та образи, висміювання, псування особистих речей або коментарі з погрозами у соціальних мережах – усе це прояви булінгу серед школярів. Дитячий булінг у школі з'являється з різних причин. Одні з найпоширеніших – бажання кривдника самоствердитися за рахунок слабших чи отримати задоволення від приниження школярів.  
Учителі, батьки учнів та самі вихованці школи мають робити все для того, аби протидіяти булінгу і помічати його найперші прояви! Спостережливість здатна врятувати не тільки від тілесних чи моральних травм, а й життя учнів в цілому.  
Цькування негативно відбивається на фізичному та психоемоційному стані школярів. Отож розберімося із сутністю булінгу, його основними видами прояву та способами протидії!   
  
Що таке булінг, види прояву  
Поняття «булінг» (від англ. Bullying – залякування, цькування) з'явилося ще в XX столітті, однак сучасного значення набуло відносно нещодавно завдяки норвезькому професорові психології Дану Ольвеусу (автор книги «Булінг у школі»). Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини (або групи дітей) стосовно іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.  
  
Види прояву булінгу:  
фізичний – безпосередні фізичні дії щодо жертви (поштовхи, стусани, побої, сексуальні домагання);  
вербальний – погрози, образи, насмішки, приниження;  
соціально-психологічний– булінг, спрямований на соціальне виключення дитини з групи або на її ізоляцію (плітки, чутки, ігнорування, бойкот, непристойні жарти, шантаж, маніпуляції);  
економічний – вимагання грошей, відбирання речей предметів, псування одягу, крадіжки;  
кібербулінг – цькування в інтернеті через соціальні мережі, електронну пошту (розповсюдження пліток і неправдивої інформації, зламування особистих сторінок, надсилання негативних повідомлень та коментарів).   
сексуальний – жарти сексуального характеру, принизливі жест та образливі чутки, фільмування у роздягальні, погрози сексуального характеру.  
  
Як булінг впливає на дитину?  
Серед усіх сторін цькування (спостерігачі, агресор (кривдник) та жертва) найважча психологічна травма завдається жертві булінгу.   
У постраждалого від цькування часто проявляються наступні психосоматичні розлади: головний біль, проблеми зі сном та апетитом, можуть загострюватися хронічні захворювання. До того ж жертви булінгу страждають від депресивних розладів, мають підвищений рівень тривожності, занижену самооцінку та невротичні прояви.  
Ознаки булінгу і як зрозуміти, скільки він триває  
Цькування може тривати тиждень, місяць, а то й кілька років! Визначити тривалість булінгу лише спостерігаючи за класом неможливо. Для цього варто поговорити з усіма сторонами цькування (кривдник, спостерігачі та жертва).   
Зауважте! Інколи спостерігачі не повідомляють учителю про прояви цькування, оскільки підтримують самого булера.  
  
Існують фізичні та психологічні ознаки булінгу.   
  
Психологічні ознаки булінгу:   
у дитини мало чи взагалі немає друзів,   
дитина боїться ходити до школи/брати участь у заходах із однолітками,  
дитина втрачає інтерес до навчання/починає погано вчитися/не складає іспити,   
дитина приходить додому сумна, у сльозах,  
дитина втрачає апетит, стає тривожною та має низьку самооцінку тощо.  
  
Фізичні ознаки булінгу:   
образи в соціальних мережах,  
зламані окуляри,   
відео знущання з жертви,   
розірвані зошити та підручники,  
фізичні знущання тощо.   
  
Причини булінгу  
Причина булінгу залежить від мети, яку переслідує кривдник. Найчастіше булер так самостверджується в колективі. Масив негативної інформації по телевізору чи в інтернеті та агресивні комп'ютерні ігри також можуть спонукати дитину до деструктивної поведінки.   
Окрім того, причиною цькування може бути насильство в сім'ї булера: якщо учень стає свідком насильства, надалі він переносить цей негатив на інших, бо не зміг впоратися з дитячою травмою.  
  
Як діяти вчителям?  
Якщо вчитель став свідком булінгу у школі, він має поговорити з агресором. Він має пояснити кривднику, що його поведінка неприйнятна та може призвести до серйозних наслідків. Педагог має пояснити булеру, що відчуває жертва від психічного та фізичного насильства. Також учитель може проводити ігри для покращення взаємин у класному колективі.   
Якщо ж випадки булінгу непоодинокі, то педагог має залучати для протидії цькуванню інших спеціалістів – директора, шкільних психологів, соціальних педагогів та батьків учнів.   
Найкращий спосіб боротьби з цькуванням – профілактика. Учителі мають на виховних годинах розповідати інформацію про конфлікти та способи їх вирішення. Окрім того, педагог може разом зі своїми вихованцями дивитися фільми про булінг та проводити дискусії стосовно побаченого.   
  
Як діяти батькам?  
Перший і найголовніший пункт для батьків – потрібно зняти з дитини, яка стала жертвою цькування, почуття провини! Батьки мають пояснити дитині, що вона не винна в тому, що зазнала булінгу.  
Варто дати дитині зрозуміти, що батьки на її боці. Можна сказати слова на кшталт: «Добре, що ти мені все розповів/-ла! Я тобі вірю. Ти не винен/ не винна в тому, що трапилося. Я тобі допоможу». Батьки мають допомогти дитині набути впевненості в собі та вміння протистояти нападкам однолітків.   
У ситуації кібербулінгу учня батьки можуть заблокувати повідомлення агресора. Якщо кривдник зберігає анонімність – варто видрукувати листування, зробити скріншоти сторінок з відео/фотографіями та віднести їх у правоохоронні органи.  
З юридичної точки зору батьки не можуть прийти до школи та поговорити безпосередньо з кривдником своєї дитини. Це можна ініціювати лише через школу або психолога. Інакше можна отримати судовий позов за залякування чужої дитини.  
Для протидії булінгу можна поговорити з класним керівником, педагогами та батьками кривдника своєї дитини. Якщо це не допоможе – ситуацію має вирішити психолог, адже шкільні психологи мають професійну освіту і досвід у розв'язанні проблеми булінгу. Ще вчителі можуть звернутися за консультацією до громадської організації «Ла Страда – Україна» за номером 0 800 500 225 – для стаціонарного телефону (116 111 – для мобільного).   
  
УВАГА!  
Якщо йдеться про фізичне насильство, потрібно доводити відповідну інформацію до відома директора школи. Він має обов'язково повідомити про це у соціальні служби та поліцію.   
  
У Міністерстві юстиції України радять звертатися за юридичною консультацією в єдиний контакт-центр юридичної допомоги за номером 0 800 213 103 (цілодобово та безкоштовно в межах України).  
  
Якщо жертві булінгу необхідна психологічна допомога, варто звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію» для дітей і батьків з питань захисту їхніх прав за номером 116 111 (для дзвінків із мобільного).