

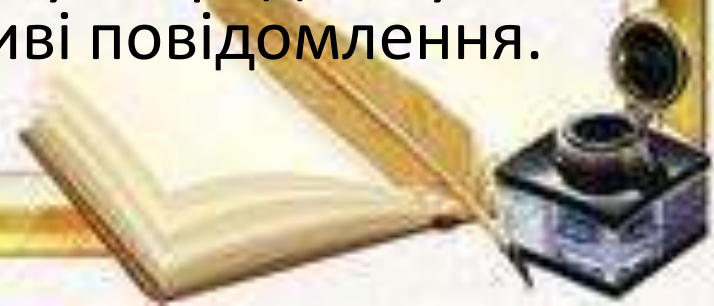
- Образливі прізвиська, глузування, піддражнювання, підніжки, стусани з боку одного або групи учнів щодо однокласника чи однокласників – це ознаки нездорових стосунків, які можуть призвести до цькування — регулярного, повторюваного день у день знуцання.
- Регулярне та цілеспрямоване нанесення фізичної й душевної шкоди – булінг.



«Булінг" – це агресивна поведінка щодо окремої особи або групи, з метою приниження, домінування, фізичного чи психологічного самоствердження.



- Прикметною ознакою булінгу є довготривале «відторгнення» дитини її соціальним оточенням.
- Найчастіше булінг відбувається в таких місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його нема. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знущанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти її на шляху до дому. Навіть удома жертву булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи принизливі повідомлення.



Чому діти стають жертвами булінгу

- Психологи визначають декілька основних причин:
- **Знижена самооцінка.** Навіть якщо дитина виявляє її через нарцисизм, надмірну відкритість, зверхність.
- **Домашня атмосфера.** Дуже часто жертвами булінгу стають діти, яких вдома принижують, знецінюють, ображають. Або є родини, де дитину звикли жаліти - нещасна, хвора, росте без батька...Школа і садок — каталізатор домашніх проблем. Тож, якщо дитина звикла отримати більше уваги до себе, поблажливість батьків, коли вона бідна й нещасна, то вона буде створювати навколо себе таку ж атмосферу і в школі.
- **Атмосфера в класі.** Є дитина-агресор, яка свідомо шукає слабшого, використовує його як грушу для биття, вирівнюючи свій психологічний стан.



Ознаки булінгу, який вирізняє його від стьобу

- **Умисність.**

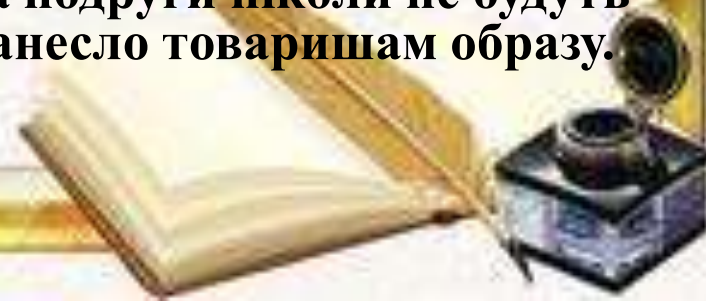
Дитина жартує навмисно, свідомо, не зупиняється, коли відчуває що наносить образу іншій дитині. При доброзичливому стьобі, його автор зупиняється як тільки відчує образу іншого та одразу вибачається за власну необачність.

- **Приниження.**

Злісний стьоб, який переходить у булінг передбачає публічність, залучення до жартів сторонніх осіб, підтримку їхніх дій щодо загострення та подальшого розгортання образ. А при стьобі з друзями, дитина розуміє межі його застосування і вчасно зупиняється. У разі присутності сторонніх чи недругів, стьоб зазвичай припиняється.

- **Повторюваність.**

Якщо образа «спрацювала», то вона буде повторюватись щоб дошкуляти постійно і залучати до булінгу все нових виконавців нанесення образи. Друзі та подруги ніколи не будуть повторювати те, що вже одного разу нанесло товаришам образу.



ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ДИТИНА ПОТЕРПАЄ ВІД БУЛІНГУ



- Дитина має **ВІДМІННУ РИСУ**, незвичайна зовнішність (заїкається, інвалідність, особливості конституції, зовнішні ознаки).
- Ви помітили **СИНЦІ** на тілі дитини, походження яких вона не може пояснити.
- У дитини мало чи зовсім **НЕМАЄ ДРУЗІВ**, має складнощі спілкування.
- Часто **Є ОСТАННЬОЮ**, кого запросили в гру або в команду.
- Дитина почала часто приходити до дому **В БРУДНОМУ РОЗІРВАНОМУ ОДЯЗІ**.
- Ви помітили, що у дитини зіпсовані підручники, зошити (розірвані, забруднені, ін.).
- Ви помічаєте, що у дитини частіше за звичайне **ЛАМАЮТЬСЯ ІГРАШКИ**, особисті речі.
- Ваша дитина **ПОЧАЛА ГІРШЕ ВЧИТИСЯ**, не хоче ходити до школи, симулює хвороби.
- Ви помітили, що за відсутністю об'єктивних причин дитина **ПОЧАЛА ХОДИТИ ДО ШКОЛИ ІНШИМ ШЛЯХОМ**.
- У дитини прояви **САМОРУЙНУВНОЇ ПОВЕДІНКИ** (травмування).



Що БАТЬКАМ треба

Якщо ваша дитина — ЖЕРТВА:

- Не панікуйте, не лайте дитину і не дорікайте: «Я ж тобі казав...».
- Не треба тут же забороняти дитині спілкування з друзями або онлайн-доступ. Спочатку розберіться у ситуації.
- Подаруйте дитині свій час та підтримку. Слухайте і визнавайте її почуття.
- Додайтеся до друзів своєї дитини у соцмережах. Стежте за оновленнями, які публікує дитина.
- Пам'ятайте, що іноді батьки своїм втручанням можуть ще більше зашкодити ситуації.
- Разом з дитиною пограйтеся в рольову гру, аби проговорити, як вона сама може протидіяти зловмистикам у різних ситуаціях.

Найчастіше ЖЕРТВАМИ булінгу СТАЮТЬ ДІТИ, які є «ІНАКШИМИ»

- (наприклад, з певними фізичними особливостями або з іншого соціального середовища)

ЗНАТИ і РОБИТИ

Якщо ваша дитина — ЗЛОВМИСНИК:

- Час з'ясувати, чому він так діє? Може, прагне вашої уваги?
- Вчіть дитину емпатії та поваги до інших людей.
- Будьте жорсткими у тому, що ця поведінка — неприйнятна, і дитина буде покарана, якщо не припинить її.

Що ДИТИНІ треба ЗНАТИ і РОБИТИ якщо вона потерпає від булінгу:

- **ПОВІДОМИТИ** своїм батькам або вчителеві про будь-яке зловживання по відношенню до неї.
- **ЗБЕРІГАТИ БУДЬ-ЯКІ ДОКАЗИ АГРЕСІЇ.** У випадках кібербулінгу — знімки екрану, текстові повідомлення, електронну пошту та ін.
- Намагатися **НЕ ВТЯГУВАТИСЯ** у жодні **ПЕРЕПАЛКИ**, в тому числі онлайн.
- **ПРИПИНИТИ ВІДПОВІДАТИ** чи спілкуватися зі зловмисником. Заблокувати, забанити його.

