

Форми та види булінгу

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, прагнуть принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими формами булінгу є:

- Словесні образи, глузування, обзивання, погрози.
- Образливі жести або дії, наприклад, плювки.
- Залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити.
- Ігнорування, відмова від спілкування, виключення з гри, бойкот.
- Вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.
- Фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження).
- Приниження за допомогою мобільних телефонів та Інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі в чатах і т.д.), розпускання чуток і пліток.

Види булінгу можна об'єднати в групи словесного (вербального), фізичного, соціального (емоційного) та електронного (кібербулінг) знуцання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

70% знуцання відбувається словесно: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання та ін. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим та непокараним, однак образи не залишаються безслідними для «об'єкта» приниження.

Фізичне насильство найбільш помітне, однак складає менше третини випадків булінгу (нанесення ударів, штовхання, підніжки, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.).

Найскладніше зовні помітити соціальне знуцання — систематичне приниження почуття гідності потерпілого шляхом ігнорування, ізоляції, уникання, виключення.

Сьогодні набирає обертів кібербулінг. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

Наслідки шкільного насилля

Жертви булінгу переживають важкі емоції - почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприйняття себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприйняття однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули в школі;
- неадекватне сприйняття реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Як реагувати на цькування

Молодші школярі повинні неодмінно звертатися за допомогою до дорослих - вчителів і батьків. Допомога дорослих абсолютно необхідна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Старші діти, підлітки можуть спробувати самотійно впоратись із деякими ситуаціями. Психологами було розроблено для них декілька порад.

Як впоратися з ситуацією самотійно

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не говорить про боягузтво, адже навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
- Стримуйте гнів і злість. Адже це - саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
- Не вступаєте в бійку. Кривдник тільки і чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися в загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

Що можуть зробити батьки

Багато учнів соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу.

Але якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу то скажіть дитині:

- *Я тобі вірю* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви цілковито на її боці).

- *Мені шкода, що з тобою це сталося* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).
- *Це не твоя провина* (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).
- *Таке може трапитись з кожним* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи інший момент свого життя).
- *Добре, що ти сказав мені про це* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись за допомогою).
- *Я люблю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека* (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчувати захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самостійно, зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію, до завуча або директора школи. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво навчального закладу несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини.

Якщо вчителі та адміністрація не вирішила проблему, не варто зволікати із написанням відповідної заяви до поліції.

Що можуть зробити вчителі

Вирішальна роль у боротьбі з булінгом у школі належить вчителям. Але впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій. Для успішної боротьби з насильством у школі:

- Всі члени шкільної спільноти повинні прийти до єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання, і нетерпимість в школі є неприйнятними.
- Кожен повинен знати про те, в яких формах може проявлятися насильство і цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в дусі миру повинно бути включено в шкільну програму.
- Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки в класі, а потім загальношкільні правила. Правила повинні бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитись. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.
- Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.

- Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.
- При аналізі ситуації необхідно розібратися в тому, що трапилось, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого і обов'язково поговорити з кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.
- В залежності від тяжкості вчинку, можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході.
- Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і за необхідності покликати на допомогу дорослих.
- Необхідно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.
- Для успішного попередження та протидії насильству необхідно проводити заняття з навчання навичкам ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.