**Булінг у школі: допоможіть дитині впоратися з постійним цькуванням**

*«Мій син ненавидить ходити до школи, бо є хлопчик, який дражнить та знущається над ним щодня. Що я можу зробити як мама? Я не хочу, аби мій син страждав».*

*Ольга Н., Полтава*

Такі питання сьогодні, на жаль, непоодинокі. Позитив у тому, що проблему (яка була завжди) почали обговорювати. Найчастіше під такими питаннями читаєш однотипні відповіді: самотужки впоратись з хуліганом, поговорити з його батьками та багато іншого. Але чи є універсальний план дій, коли ваша дитина стала жертвою булінгу?

***Булінг****– прояв агресії з подальшим залякуванням особистості і появою можливості її повного підпорядкування собі і своїм інтересам.*

* 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років зазнали цькування (булінгу) за три місяці весни 2017 року.
* 24% дітей стали жертвами булінгу.
* 48% з них нікому не розказували про ці випадки.

Це статистичні дані від [ЮНІСЕФ](https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media_31252.html), зібрані у рамках програми «Викресли булінг», головна мета якої полягала в приверненні уваги до проблеми. Це вражаючі факти, і найгірше те, що багато хто й досі сприймає випадки булінгу як «прояв дорослішання».

**Різновиди булінгу**

Прийнято вважати, що булінг – це не лише моральне, інколи фізичне пригноблення слабшого, але все набагато складніше. Уже сьогодні виділяють чотири його різновиди:

1. Вербальний (словесний).
2. Фізичний.
3. Соціальний.
4. Кібербулінг.

Кожен з них ми розглянемо більш ретельно у наступних статтях, зараз же мова йтиме про вербальний та частково фізичний булінг, кожен з них однаково неприйнятний та жорстокий по відношенню до будь-якої дитини.

**Словесний булінг**

Діти різні за своїм характером, багато хто чутливий і досить близько сприймає слова до серця, на жаль, такі школярі найчастіше стають жертвами цькування. Знущання над ними приносить задоволення агресору, особливо він щасливий, коли зміг довести до сліз.

**Що говорять**: залякування, погрози, образливі коментарі стосовно жертви чи когось з близьких (про зовнішність, одяг, релігію, фізіологічні особливості тощо).

**Як розпізнати жертву?** Дитина замикається в собі, плаче без пояснень, втрачає апетит, не цікавиться звичайними для неї речами, стає флегматичною. Якщо насилля тривале, то значно віддаляється від родини, часто гуляє наодинці, з'являється агресія. У разі відвертої розмови може відкритися, розказати про образу і запитати, чи то є правдою, що про нього сказали.

**Фізичний булінг**

Це прояв агресивного залякування з використання фізичної сили. Найчастіше застосовується до фізично слабших дітей. Мають місце факти колективного фізичного булінгу, коли дитина змушена протистояти цілому класові, який її штовхає чи б'є.

**Що роблять**: стусани, підніжки, блокування, відбирання речей, дотики неналежним чином.

**Як розпізнати жертву?** Найчастіше діти не говорять про це, особливо хлопчики, аби не здатися слабкими. Не ігноруйте, якщо у сина чи дочки з'явились подряпини, синці, рваний одяг чи зіпсоване шкільне приладдя. Звертайте увагу на скарги на біль у животі чи голові. Він може бути фізичним, а може й психосоматичним від небажання йти до школи, аби знову не стати жертвою.

**Допомога дитині**

Хуліганство важко сприймається у будь-якому віці, а особливо у дитячому чи підлітковому. Перше, що можна зробити для своєї дитини – дати зрозуміти, що її проблеми хвилюють вас. Не залишайте її наодинці з ситуацією, адже це шлях до деформації особистості.

Важливо, аби підліток розповів про те, що коїться у школі (інколи навіть вислухати є корисним), а з отриманої інформації необхідно робити висновки. Контролюйте ситуацію, аби вчасно втрутитися в її перебіг. Якщо ці суперечки не просто дитячі негаразди, а дійсно булінг, звертайтесь до класного керівника та шкільного психолога. Увага! Фізичне насилля вимагає негайного втручання батьків!

*Уникай агресора, йди геть чи жартуй – це зупинить противника, адже його мета – роздратувати та зачепити за живе. Систематичне ігнорування розчарує його і змусить зупинитися.*

***Булінгу можна протистояти: 6 способів***

*Пропонуємо вашій увазі п’ять стратегій, які допоможуть вберегти дитину від цькування, або* ж припинити булінг, який вже почався.

**1. Говоріть про це**. Станьте ближче до дітей, розкажіть про цькування, яке могло бути у вашому минулому. Якщо після вашої відвертості дитина відкрилась і поділилась проблемою, не забудьте її похвалити, адже така дія потребує сміливості. Поговоріть і з класним керівником, аби з’ясувати, яким чином навчальний заклад може вплинути на ситуацію.

**2. Продумайте захисні слова**. Придумайте декілька фраз, типу: «Відчепися», «Дай мені спокій», або більш влучні.

**3. Нейтралізуйте приманку**. Якщо існує певний фактор, який привертає увагу агресорів, спробуйте, по можливості, прибрати подразник. Наприклад, якщо у дитини забирають гроші, запакуйте їй з собою обід.

**4. Порадьте зібрати однодумців**. Нагадайте, що компанію з двох чи трьох підлітків чіпатимуть з меншою вірогідністю, ніж тих, хто тримаються одинаками. Коли є проблемна ситуація, краще триматися разом.

**5.** **Зберігайте спокій та бережіть себе**. Якщо хуліган образить, інколи кращий захист – зберігати спокій. Подіяти може ігнорування, бо це та реакція, на яку менш за все чекають.

**6. Не з’ясовуйте стосунків самостійно**. Звісно, перше бажання батьків – розібратися з хуліганом та змусити його відповідати за свої дії, в ідеалі – ще б його батьків притягти до відповідальності. Але це погана ідея. Якщо ви хочете говорити з ними, то робіть це з посередником – хтось з адміністрації школи чи психолог. У разі фізичного насилля – звертайтесь до правоохоронних органів.

**Булінг та байдужість**

Клас завжди знає, хто і з якої причини став жертвою цькування. Діти можуть бути учасниками конфлікту, можуть засуджувати його, а можуть бути сторонніми глядачами. Останній варіант чи не найгірший, адже через страх самому стати жертвою, вони дозволяють на своїх очах пригноблювати іншого. Така поведінка є показовим прикладом прогалин у вихованні почуття власної гідності, про важливість якого варто говорити якомога частіше.

Але найбільш болючою є батьківська байдужість. Часто діти звертаються до батьків зі скаргами на образи в школі і отримують наступну реакцію:

*Розбирайся сам зі своїми проблемами.*

*Я не буду до 11 класу витирати твої шмарклі!*

*Сам винен!*

*Скажи вчителю, хай він розбирається.*

*Не зважай і вони припинять.*

*Дай здачі, не будь тюхтієм.*

Дехто захоче одразу розібратися з образами, з'ясувати стосунки з батьками агресора, покарати його. І лише деякі чинитимуть так, як краще для дитини. Зверніть увагу, батьківська байдужість може ранити сильніше за образи булера.

**Що робити вчителю?**

На жаль, за період педагогічної практики кожному вчителю доведеться зіткнутися з цією проблемою у класі. У цьому разі важливо правильно повести себе, адже в руках вчителя можливість звести конфлікт нанівець чи розпалити його з новою силою.

* Не шукайте винного.Допоможіть класу проявити турботу про того, кого ображають.
* Не приховуйте випадки булінгу в класі заради збереження репутації школи.
* Доведіть ситуацію до відома батьків дітей з обох сторін конфлікту.
* Звертайтесь до шкільного психолога за консультацією.
* Не залишайте справу, як є, у надії, що ситуація виправиться самотужки. Не виправиться.

Агресор і жертва мають приблизно однакові стартові позиції, які привели їх до ситуації. Невпевненість у собі одного та бажання ствердитись за рахунок слабшого проти невпевненості у собі та відсутності можливості постояти за себе. У цій битві переможців немає, допоможіть дітям вийти з ситуації максимально безболісно.