

## На допомогу куратору «Булінг в навчальному закладі»

- **Булінг** – це не просто конфлікт між однолітками, це прояв психологічного чи фізичного насильства, що може «скалічити» людину на все життя та мати непоправні наслідки.
- В 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.
- Кривдники можуть знайти безліч причин щоб цькувати дитину: зовнішність, що не вписується у загальноприйнятні рамки, поведінка, думки, які не збігаються з думкою більшості, труднощі в навчанні тощо.
- Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними», часто мають завищену самооцінку. Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях.

### *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 із певного виду діяльності, 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 у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

## Наслідки булінгу

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

- неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у навчальному закладі, неуспішність;
- неадекватне сприймання реальності – підвищена тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

**Важливо!** Якщо Ви стали свідком булінгу, не обов'язково в своїй групі, то Ви зобов'язані повідомити адміністрацію, зокрема, заступника директора з виховної роботи, психолога, незалежно від того, чи покаржилась Вам жертва булінгу чи ні.

***В разі підтвердження ситуації булінгу необхідно:***

- ❖ Вислухати всіх учасників булінгу.
- ❖ Приділити особливу увагу, надати допомогу жертві булінгу.
- ❖ З'ясувати причину агресивних дій дитини-агресора.
- ❖ Дати зрозуміти агресору, що така поведінка є дуже серйозною проблемою, наполегливо, але без гніву необхідно попросити його припинити будь-яке насильство над іншими.
- ❖ Наголосити про наслідки, до чого може призвести така агресивна поведінка агресора, або ж бездіяння, не надання вчасної допомоги, припинення проявів насильства щодо інших, спостерігачами.
- ❖ Памятайте! Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.
- ❖ Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми та розлади дитини. Тому їм також необхідна посилена увага та допомога.

***Швидка та вчасна реакція куратора – допоможе уникнути багатьох проблем, які можуть виникати в студентському колективі!***