Сьогодні все частіше в середовищі психологічної допомоги звучить слово «буллінг». У перекладі з англійської воно означає знущання, цькування і залякування. Більшість дітей свого часу дражнили брати, сестри або друзі. Якщо це відбувається в ігровій, дружній і обопільної формі, коли обидві дитини просто бавляться, такі образи, як правило, не завдають шкоди. Але коли словесні уколи стають образливими, злими та постійнимми, вони перетворюються в знущання і їх необхідно припинити.

Буллінг - це зарозуміла, образлива поведінка, агресивне переслідування одного з членів колективу (шкільного, студентського або професійного) з боку інших членів колективу або його частини. При цькуванні жертва виявляється не в змозі захистити себе від нападок. Таким чином цькування відрізняється від конфлікту, де сили сторін приблизно рівні.

Причини виникнення буллінгу можуть бути найрізноманітніші, але в першу чергу, це наслідок домашніх принижень, насильства в сім'ї, відсутність довірчих взаємин і підтримки з боку батьків.

**Основні види буллінгу**
Розглянемо основні види буллінгу, їх характерні ознаки і дії, які потрібно зробити:

**Вербальний буллінг**

**Що це таке**: це словесне знущання або залякування за допомогою жорстоких слів, яке включає в себе постійні образи, погрози і неповажні коментарі про будь-кого (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т.д.) .

**Приклад:** одна дитина каже іншій дитині: «Ти дуже, дуже жирний, прямо як твоя мама».

**Характерні ознаки:** діти, які зазнали вербальному буллінгу, часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом. Вони можуть розповісти вам про образливі слова, які хтось вимовив на їх адресу, і запитати вас про те, чи правда це.

**Що необхідно робити:** по-перше, вчіть своїх дітей поваги. За допомогою власної моделі поведінки зміцнюйте їх в думці про те, що кожен заслуговує доброго ставлення, - дякуйте вчителям, хваліть друзів, проявляйте добре ставлення до працівників магазинів. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, - це зміцнення почуття власної гідності і незалежності своєї дитини і її готовності вжити заходів у разі потреби. Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова і дії хулігана. Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривдникові твердим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепися».

**Фізичний буллінг**

**Що це таке:** фізичне залякування або буллінг за допомогою агресивного фізичного залякування полягає у багаторазово повторюваних ударах, стусани, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином.

**Приклад:** з дитини привселюдно стягують штани або спідницю на дитячому майданчику.

**Характерні ознаки:** коли це відбувається, багато дітей не розповідають своїм батькам про інцидент, тому необхідно стежити за можливими попереджувальними сигналами і непрямими ознаками, такими як незрозумілі порізи, подряпини, забої, синці, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль в животі.
**Що необхідно робити:** якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову - запитаєте, як справи в школі, що відбувалося під час обіду або на перерві, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте у дитини, чи вів хтось себе образливо по відношенню до неї. Намагайтеся стримувати емоції. Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати і час інцидентів, пов'язаних зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та дії, які були зроблені. Не звертайтесь до батьків хулігана (хуліганів), щоб вирішити проблему самостійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною триває і вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зверніться в місцеві правоохоронні органи. Існують закони про боротьбу з залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні коригуючі дії.

**Соціальний буллінг**

**Що це таке:** соціальне залякування або буллінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, будь то трапеза за обіднім столом, гра, заняття спортом або громадська діяльність.
**Приклад:** група дівчаток в танцювальному класі обговорює вечірку у вихідні та обмінюється фотографіями, не звертаючи при цьому ніякої уваги на одну дівчинку, яку вони вирішили не запрошувати, вдаючи, що її не існує.
**Характерні ознаки:** стежте за змінами настрою своєї дитини, її небажанням підтримувати участь в компанії однолітків, і більшим, ніж зазвичай прагненням до самотності. Дівчата частіше, ніж хлопчики, відчувають соціальну ізоляцію, невербальне або емоційне залякування. Душевний біль від такого виду буллінг може бути таким ж сильним, як від фізичного насильства, і тривати набагато довше.
**Що необхідно робити:** використовуйте вечірній час, щоб поговорити з дітьми про те, як пройшов їх день. Допомагайте їм у всьому шукати позитивні моменти, звертайте увагу на хороші якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них. Зосередьтеся на розвитку їх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання і позашкільних заходів, щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.

**Кібербуллінг**

**Що це таке:** кіберзалякування полягає в звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні і неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень в соціальних мережах. Сексистські, расистські та інші подібного роду повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.
**Приклад:** хтось розміщує в соціальних мережах наступний текст: «Петя повний невдаха. Чому хтось взагалі з ним спілкується ?! ».
**Характерні ознаки:** стежте за тим, чи проводить ваша дитина більше часу в інтернеті, ніж раніше, чи буває при цьому сумною і тривожною. Навіть якщо вона читає неприємні повідомлення на своєму комп'ютері, в телефоні або планшеті, це може бути її єдиним способом соціалізації. Також звертайте увагу, чи є у дитини проблеми зі сном, чи просить вона залишитися вдома і не ходити в школу, або відмовляється від улюблених занять.
**Що необхідно робити:** повідомлення образливого характеру можуть поширюватися анонімно і швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування інтернетом. Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження що відповідають її віку. Будьте в курсі популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в мережі. Скажіть їй про те, що, якщо вона піддається кіберзалякуванню, вона не повинна втягуватися, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про кіберзалякування вам, щоб ви змогли розпечатати провокаційні повідомлення, включаючи дати і час їх отримання. Повідомте про кіберзалякування  школу і інтернет-провайдера. Якщо кіберзалякування загострюється і містить загрози і повідомлення явного сексуального характеру, зв'яжіться з місцевими правоохоронними органами.

**Як почати говорити про Буллінг**

Якщо дитина повідомляє вам про те, що вона або ще хтось піддається знущанням, буллінгу, підтримайтеїї, похваліть дитину за те, що вона набралася сміливості і розповіла вам про це, і зберіть інформацію (при цьому не варто сердитися і звинувачувати саму дитину ). Підкресліть різницю між доносом, з метою просто доставити комусь неприємність, і відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти.

Ще один із способів почати говорити з дитиною про буллінг - це спільний сімейний перегляд фільмів відповідної тематики, так звана фільмотерапія. Ось список фільмів по темі: «Керрі» (1976), «Опудало» (1983), «Серце Америки» (2002), «Піф-паф, ти мертвий» (2002), «Клас» (2007), «13 причин чому» (2017). Переглядаючи фільм, дитина може провести паралель з тим, що відбувається з нею в її класі, побачити свою ситуацію і поділитися з батьками. А також, такий перегляд можна влаштувати і в класі і потім влаштувати аналіз фільму.

Завжди вживайте заходів проти знущань, буллінгу, особливо якщо насильство приймає важкі форми або постійний характер, зв'яжіться з учителем або директором школи вашої дитини, щоб контролювати ситуацію до тих пір, поки вона не припиниться.