

Булінг (цькування) — це серйозна соціальна проблема, що має руйнівні наслідки для всіх її учасників. Психологічна служба нашого закладу освіти приділяє цьому питанню особливу увагу, адже наша мета — забезпечення безпечного, комфортного та сприятливого середовища для навчання та розвитку кожного учня.

У цьому розділі ви знайдете вичерпну інформацію про те, як запобігти булінгу, розпізнати його ознаки та як діяти в разі виникнення подібної ситуації.

1. Визначення та види булінгу

Булінг (цькування) — це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути заподіяна або заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого (ЗУ "Про освіту").

Основні види булінгу:

- **Вербальний:** словесні образи, приниження, погрози, використання образливих прізвиськ.
- **Фізичний:** штовхання, бійки, стусани, пошкодження майна.
- **Психологічний (соціальний):** ігнорування, шантаж, маніпуляції, поширення пліток, ізоляція від колективу.

- **Кібербулінг:** цькування через інтернет (соціальні мережі, месенджери, ігрові платформи), поширення компрометуючої інформації, створення образливих груп.

2. Ознаки булінгу

Як розпізнати, що дитина стала жертвою булінгу:

- **Зміни в емоційному стані:** пригнічений настрій, плаксивість, тривога, замкнутість, відмова відвідувати школу.
- **Фізичні прояви:** синці, подряпини, пошкоджений одяг чи речі, які дитина не може пояснити.
- **Поведінкові зміни:** втрата інтересу до навчання, зниження успішності, проблеми зі сном та апетитом, потреба в додаткових кишенькових грошах (може бути пов'язано з вимаганням).

Як розпізнати, що дитина є агресором (булером):

- **Агресивна поведінка:** схильність до домінування над іншими дітьми, залякування однолітків.
- **Відсутність емпатії:** нездатність співчувати жертві, виправдовування своєї жорстокості.
- **Прагнення влади:** потреба контролювати ситуацію та мати вплив на інших.

3. Поради та рекомендації

Батькам:

- **Слухайте та підтримуйте:** Створіть атмосферу довіри, щоб дитина могла відкрито розповісти про проблему.
- **Зберігайте спокій:** Ваша реакція має бути виваженою та конструктивною.
- **Співпрацюйте зі школою:** Негайно повідомте класного керівника, психолога або адміністрацію закладу про ситуацію.
- **Фіксуйте факти:** Записуйте дати, час, імена учасників та деталі інцидентів.
- **Зверніться за професійною допомогою:** Консультація психолога допоможе дитині впоратися з наслідками травми.

Учням:

- **Повідомте дорослих:** Не мовчіть. Розкажіть про булінг батькам, вчителю, шкільному психологу або іншому дорослому, якому ви довіряєте.
- **Не відповідайте агресією на агресію:** Це може погіршити ситуацію.
- **Тримайтеся разом:** Бути в компанії друзів безпечніше, ніж на самоті.
- **Ігноруйте агресора:** Іноді відсутність реакції знеохочує нападника.

Педагогам:

- **Спостерігайте за класом:** Вчасно виявляйте конфліктні ситуації та ознаки булінгу.
- **Реагуйте миттєво:** Не залишайте жоден випадок цькування поза увагою.
- **Проводьте профілактичну роботу:** Організуйте тренінги, бесіди, класні години на тему толерантності, поваги та ненасильницького спілкування.
- **Співпрацюйте з психологом:** Використовуйте ресурси шкільної психологічної служби для вирішення конфліктів.

4. Юридична відповідальність за булінг

Згідно з чинним законодавством України, за вчинення булінгу (цькування) передбачена адміністративна відповідальність (стаття 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення).

- **Штрафи:** Накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, у розмірі від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи.
- **Повторне вчинення:** Суворіше покарання за повторний випадок протягом року.

Пам'ятайте: булінг неприпустимий! Ми разом створимо безпечне освітнє середовище.