**Булінг – що повинні знати учні і їх батьки.**

Згідно з статтею 1734 Закону України "Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)"

**булінг** – 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 та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров’ю потерпілого.

Але, слід пам'ятати, що не кожен конфлікт є булінгом, тому педагогічним працівникам треба навчитись чітко відрізняти ці поняття. Розуміти те, що цькування – це тривалі, повторювані дії, а одинична сутичка між учасниками таким не може вважатися.

**Типовими ознаками булінгу (цькування) є:**

- систематичність (повторюваність) діяння;

- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;

- наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого»;

- крім того, ключовою ознакою саме булінгу є бажання завдати шкоди, принизити жертву.

**Мотивацією до булінгу** дуже часто стають заздрість, жага помсти, боротьба за лідерство в колективі, потреба нейтралізації суперника, зіткнення різних цінностей, поглядів на життя, субкультур, агресивність, наявність психічних і фізичних вад у жертви, бажання принизити, самоствердитися. Дуже часто булерами стають діти, які потерпають від жорстокого поводження з ними в родині, з боку дорослих.

**Виділяють такі види булінгу**:

- фізичний (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);

- психологічний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);

- економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);

- сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, фільмування у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);

- кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв).

**Типові риси учнів, які є сторонами булінгу:** Норвезький психолог Дан Ольвеус у своїй книзі "Булінг в школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити?" дуже чітко визначає типові риси учнів, які є сторонами булінгу.

**Типові риси булерів**:

- вони відчувають сильну потребу панувати, підпорядковувати собі інших, задля задоволення власних потреб і цілей;

- вони є дуже імпульсивними;

- часто зухвалі та агресивні навіть з дорослими;

- не виявляють співчуття до своїх жертв;

- якщо це хлопці, вони зазвичай фізично сильніше всіх в групі.

**Типові риси жертв булінгу:**

- вони вразливі, полохливі, замкнуті;

- вони часто тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самооцінку;

- схильні до депресії, частіше за ровесників думають про самогубство; - не мають друзів серед однолітків, частіше спілкуються з дорослими, або з молодшими за віком;

**Діти, що стали жертвами булінгу проявляють наступні особливості поведінки:**

- прикидаються хворими, щоб уникнути походу до школи;

- бояться самостійно йти до школи та зі школи, просять їх проводжати, спізнюються на уроки;

- в них порушується сон, апетит, спостерігається нервовий тик, вони відлюдькуваті та скритні;

- в них виявляють рвані, пошкоджені речі та одяг;

- часто просять дати грошей, або навіть починають красти;

- вони втрачають інтерес до навчання та улюблених занять;

- мають постійні садна, синці та інші травми; - не бажають йти на контакт, мовчазні;

- як прояв крайнього ступеню: можуть здійснити суїцид.

У спостерігачів автор відзначає відчуття провини та власного безсилля.

**Чинники, які впливають на агресивні та жорстокі прояви поведінки в учнівської молоді:**

- негативний вплив ЗМІ на молодь;

- поширення культу насильства на телебаченні, в соціальних мережах, суспільстві;

- низький рівень виховання, байдужість з боку батьків;

- низький рівень правової культури та грамотності населення;

- комп'ютерні ігри, що пропагують насильство.

**Актуальність профілактики кібербулінгу в умовах загальнонаціонального карантину.**

**Кібербулінг** – психологічне насильство та агресія у соціальних мережах. Віртуальні агресори публікують інформацію, яка принижує жертву, відправляють їй повідомлення з погрозами, викладають фотографії і відео зі знущаннями.

За результатами опитування ЮНІСЕФ та Українського інституту соціальних досліджень ім. Яременка кожен п’ятий підліток в Україні (21,5 %) стає жертвою онлайн-знущань, а 21,1 % опитаних школярів відзначають, що ображали у соціальних мережах своїх колег по навчанню. Кібербулінг може починатись як жарт, якась забавка, але згодом перетворюється в переслідування і психологічний тиск, залякування.

Дуже часто діти не розуміють, як себе поводити, бояться покарання, соромляться говорити про такі випадки. Та й більшість батьків часто не розуміють, як захистити свою дитину в мережі інтернет.

**Різновиди кібербулінгу**:

- використання особистої інформації – викрадення паролів від приватних сторінок, електронної пошти для подальших погроз чи розповсюдження спаму;

- анонімні погрози – анонім надсилає листи погрозливого змісту довільного або цілеспрямованого характеру, особлива ознака – наявність ненормативної лексики та груба мова;

- кіберпереслідування – це одна з найжахливіших форм. Жертву приховано вистежують для скоєння нападу, побиття, зґвалтування. Кривдники можуть збирати інформацію про жертву, слідкуючи за її повідомленнями в соцмережах – фото, селфі з місця подій, розповіді про своє життя;

- тролінг – розміщення в Інтернеті провокаційних повідомлень з метою викликати конфлікти між учасниками;

- хепі-слепінг (“радісне побиття”) – назва закріплена за відеороликами із записами реальних сцен насильства, які розміщуються в мережі Інтернет без згоди жертви;

- сексуальні посягання – з появою інтернету сексуальні збочення вийшли на новий рівень. Педофіл, замаскувавшись під фейковим ім'ям чи прикинувшись 8 другом батьків, може запросити дитину на зустріч чи вивідати в неї час та місце, коли вона буде сама;

- відчуження – будь-яка людина рано чи пізно хоче бути включеним в якусь групу. Виключення з неї сприймається дуже гостро, болісно. У дитини падає самооцінка, руйнується його нормальний емоційний фон.

**Причини та ознаки кібербулін**гу.

Дуже часто ворожнеча з реального світу переходить у віртуальний. У реальності чи в інтернеті практично однаково розкриваються стосунки «агресоржертва». Таким чином, булінг сьогодні стає кібербулінгом. На цей факт слід звертати увагу батьків, особливо, якщо були випадки знущань з їх дитини в закладі освіти.

Але в соціальних мережах діти можуть спілкуватись і з людьми, яких вони зовсім не знають в реальному житті. В інтернеті дуже просто бути анонімним, що підвищує шанси стати жертвою знущання, бо анонімність передбачає безкарність.

Кібербулінг має декілька проявів (ознак), жоден з яких не в якому разі не можна ігнорувати:

- відправка погрозливих та образливого змісту текстових повідомлень;

- троллінг (надсилання погрозливих, грубих повідомлень у соціальних мережах, чатах чи онлайн-іграх);

- демонстративне видалення дітей зі спільнот у соцмережах, з онлайн-ігор;

- створення груп ненависті до конкретної дитини;

- пропозиція проголосувати за чи проти когось в образливому опитуванні;

- провокування підлітків до самогубства чи понівечення себе (групи смерті типу “Синій кит”, “Червона сова” та ін.);

- надсилання фотографій із відвертим зображенням (як правило, дорослі надсилають дітям).

**Наслідки кібербулінгу**:

- психологічно зламана особистість;

- замкненість у собі;

- відчуження від реального життя;

- боязнь спілкуватися з однолітками;

- суїцидальні наміри;

- адміністративна та кримінальна відповідальність (штраф, ув'язнення);

- осуд оточуючих.

**Рекомендації батькам щодо виявлення випадків цькування та захисту дитини від кібербулінгу.**

В першу чергу треба розуміти, що жодне насилля вчинене стосовно дитини не проходить безслідно. Наслідки булінгу можуть бути різні. Найчастіше — це замкнутість, психологам доводиться працювати з підлітками, які абсолютно не вміють спілкуватися з навколишнім світом. Доводиться пояснювати, що світ не такий страшний, яким був до цього. Це може тривати доволі довгий час. У таких дітей руйнується віра у соціум, вони насторожені, тривожні. Але найстрашніше те, що булінг може стати причиною суїцидальних думок та намірів. В тому випадку коли дитина не має з ким порадитись та отримати підтримку, самостійно знайти вихід з ситуації що склалась.

Тому, перш за все, батьки педагогічні працівники мають підтримати дитину. Часто вони думають, що це само собою минеться, але це не так.

**Як почати говорити з дитиною про боулінг**.

Якщо дитина повідомляє вам про те, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, 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.

Одним зі способів почати говорити з дитиною про булінг є спільний сімейний перегляд фільмів відповідної тематики, так звана фільмотерапія.

***Список фільмів на тему***: «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 й в класі та потім влаштувати аналіз фільму.

**Щоб захистити дитину від кібербулінгу треба**:

- здійснювати батьківський контроль (але робити це обережно з огляду на вікові особливості дітей (для молодших – можна обмежити доступ до сумнівних сайтів, для старших – час від часу переглядати історію браузеру);

- застерігати від передачі інформації у мережі. Пояснювати, що є речі, про які не говорять зі сторонніми: прізвище, номер телефону, адреса, місце та час роботи батьків, відвідування школи та гуртків – ця і подібна інформація має бути конфіденційною;

- навчити молодь критично ставитися до інформації в інтернеті. Не все, що написано в мережі – правда. Якщо є сумніви в вірогідності – звертатися до дорослих за допомогою;

- розказувати дітям про правила поведінки в мережі. В інтернеті вони такі самі, як і в реальності, зокрема, повага до співрозмовників. Якщо дитина потерпає від знущань кібербулера, їй буде дуже складно зізнатися у цьому батькам чи ще комусь.

**На це є декілька причин**:

• страх, що дорослі не зрозуміють сенсу проблеми;

• страх бути висміяним через буцімто незначну проблему;

• страх бути покараним чи що постраждає хтось рідний за «донос» на булера, особливо, якщо цькування зайшли далеко і дитина під контролем агресора;

• страх з'ясувати, що «сам винен» і знущання цілком справедливі.

Наголошуємо на тому, що боротьбу з кібербулінгом ускладнює безкарність в інтернет-просторі, коли кожен може видати себе за будь-кого, не відповідаючи за наслідки дій. Тому, ***найкраще що можуть зробити батьки та вчителі – виховувати в дитині упевненість в собі***, ***розказувати їй про небезпеку, будувати довірливі відносини***. Тоді у разі виникнення такої негативної ситуації дитина одразу ж буде звертались по допомогу дорослих, яким довіряє.

**Список використаних джерел**

Нормативно-правова база:

1. Закон України "Про освіту"

2. Закону України від 18.12.2018 року № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)»

3. Наказ МОН України від 28.12.2019 №1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти»

4. Лист МОН України від 29.12.2018 № 1/9-790 «Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання і протидії домашньому насильству та булінгу»

5. Лист МОН України від 29.01.2019 № 1/11-881 Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18 грудня 2018 р. № 2657-VIII

6. Лист МОН України від 11.02.2020 р. № 1/9-80 Про затвердження наказу Міністерства освіти і науки України від 28 грудня 2019 р. № 1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькуванню) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти»

7. Лист КЗ ДНМЦ ПС від 19.08.2019 Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби Донецької області на 2019-2020 н.р. **Інтернет ресурси:**

1.Офіційний сайт «Донецького обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти» https://dnmcps.com.ua/ 2.Освітній ресурс «Всеосвіта» <https://vseosvita.ua/>;

3.Освітній проект «На урок» <https://naurok.com.ua/>.

**Література:**

1. Дан Ольвеус "Булінг в школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити?"

2.Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: методичний посібник для освітян / Авт.: Журавель Т. В.,Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. / За заг. ред. Безпалько О. В. – К.: ТОВ“К.І.С.“, 2010. – 242 с.

3. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.