Булінг — це агресивна поведінка щодо людини, з метою принизити її, фізично чи психологічно самоствердитися. Жорстокість дітей часто переходить усі межі, а бійки між школярами і психологічне насилля можуть нанести непоправної шкоди дитині. У початковій школі діти ще не займаються жорстким булінгом, але вже можуть бути непривітними і дратівливими до інших.

Прояви психологічного і фізичного булінгу:

Фізичний — це пощіпування, знущання, штовхання, все, коли торкаються дитини, для того щоб зробити їй шкоду. Тобто якщо одна дитина штовхає іншу, то це вже булінг.

Психологічний булінг — дражнилки, скарги, огидні прізвиська. Все, що направлене на те, щоб зневірити дитину в себе. Або фрази “ти цього не зробиш”, “інші кращі за тебе”, це також прояв психологічного булінгу.

Дітлахів можуть бити або погрожувати побиттям, принижувати словесно, викидати або не впускати в певне коло спілкування, розповсюджувати плітки та чутки, писати образливі записки. Якщо цькування відбувається в мережі, то таке явище має назву **кібербулінг**.

Чому так відбувається? Особливо серед дітей.

Діти ще не сформовані особистості, вони не знають як правильно привернути до себе увагу. І що перше приходить на думку, то це образи можуть

бути: образити когось більш слабкого, обзивання, ,бійки. Тобто це виникає через те, що діти ще не можуть правильно застосовувати свої емоції, і правильно виражати їх.

Часто дорослі вважають, що діти мають порозумітися самі, й тому не втручаються у подібні ситуації. Але така думка хибна. Коли дитина залишається наодинці із своїми проблемами, вона закривається від оточення, у неї розвиваються комплекси та навіть психічні захворювання.

Як зрозуміти, що дитина є жертвою булінгу?

Якщо кажемо про жертву булінгу, то її можна побачити по поведінці в колективі, співпраці з іншими, розмовам. Самовпевнені діти можуть бути агресором, а більш сором'язливі діти можуть опинитися під ударом булінгу.

Ознаки булінгу:

- у дитини немає друзів;
- дитина боїться іти до школи;
- має низьку самооцінку;
- у дитини з'являються зіпсовані речі;
- сумна, мовчазна після спілкування у соціальних мережах або після повернення додому із навчального закладу.

Які є наслідки булінгу?

Якщо дитина жертва фізичного булінгу — різні травми, погіршення здоров'я. Якщо говоримо про психологічний, це теж не менш важливо, бо особистість може бути по життю надалі закрита і дуже невпевнена. Що ж до агресора, то ми отримаємо дуже жорстоку людину, яка буде ображати інших, а в майбутньому може бити і свою дитину. Тобто тут наслідки дуже серйозні як для жертви, так і для агресора.

Чи є в даному випадку кривдник також жертвою?

Кривдник теж може бути жертвою. Тому що цей прояв може йти з сім'ї, бо якщо дитина бачить такий приклад спілкування в родині, то починає його відтворювати в своєму середовищі. Якщо до нього так звертаються, то він проекціює таке ставлення у школі. Тобто, по-іншому таку дитину не навчили, і з одного боку він сам є жертвою цього булінгу.

Батькам дитини варто подумати — що вони роблять не так? Як вони спілкуються з цією дитиною? Чому вона агресивна? Що її турбує? Можливо у

батьків є сварки дома, і дитина дуже страждає через це. Це може бути просто спосіб привернути увагу до своєї проблеми. Треба дізнатися, що взагалі трапилось.

Що слід робити коли дитина стала жертвою цькування?

Що стосується шкільного колективу, то це бесіди або ж такі тренінги:

- обговорювати проблеми в колективі;
- розповіді, де діти б ділилися своїми враженнями, емоціями;
- різні цікаві вправи на поєднання дітей в колективі
- через ігри налагоджувати спілкування (для дітей молодших класів).

Коли діти це обговорюють, вони стають більш товариськими. Не треба боятися, замовчувати, закривати за дверима, приховувати проблему.

Батькам — долучатися до організації дозвілля з дітьми, більше спілкуватися;

- спільні справи, сумісна робота;
- організовувати спільні походи, подорожі за можливості (з класом чи родиною);
- займатися благодійністю;
- завести хатню тваринку.

Для профілактики та попередження булінгу треба більше розмовляти з дитиною. Привчати її до того, що всі діти різні, всі вони мають право на життя, на самовираження, на свої особисті свободи. Цьому потрібно привчати з дитинства, показувати, водити до гуртків, до груп. І коли ви сваритесь, розмовляйте і дізнавайтесь про передумови, причини цієї сварки. Не залишайте її наодинці, не кажіть “а, вирішуй сама!”, бо вона сама і вирішить, що їй краще. І не завжди це правильно. Тобто щоб вирішити проблему потрібно про неї казати.