

Скажемо булінгу – НІ! ШКОЛА БЕЗ ЦЬКУВАНЬ

7 причин чому діти цькують

Коли мова заходить про булінг, фокус дій як правило зміщується на підтримку та допомогу особі, яка зазнає цькувань. На того, хто цькує натомість спрямовується комплекс протидій, що виглядає логічно. Проте не слід забувати, що дій і допомоги вимагають обидві сторони конфлікту. Адже булерами не народжуються, булерами стають внаслідок цілого комплексу передумов. Детальніше про це у нашому дописі Стереотипи і упередження як передумови булінгу. Тобто серед причин знаходяться і життєві обставини булера та його жертви, і особливості спілкування в родині та шкільному колективі, і проблеми з навчанням, і стереотипи соціуму, тощо. В кожному конкретному випадку існує своя унікальна комбінація цих факторів, яка відрізняє мотиви та поведінку булерів.

Так само, як неможливо подолати хворобу, лікуючи її симптоми, неможливо подолати булінг, не зрозумівши причин, які спонукають булера до дій. Доречі, самі агресори нерідко не усвідомлюють власну деструктивну поведінку та її причини. Отже, використовуючи знання та допомогу фахівців, можна не лише позбутися загрозової ситуації, але й якісно покращити життя людини, яка вдалася до агресії.

В психотерапевтичній практиці в залежності від внутрішніх мотивів та методів тиску (детальний перелік цих методів Ви знайдете в статті „45 «класичних» проявів цькування“) на інших виділяють такі основні типи булерів, згідно з др. Андреасом Дучманом:

1. Особи, які використовують агресію з метою посилення власного авторитету та влади.

Зазвичай ці люди вже мають певний статус, наприклад, староста чи лідер класу, вчитель або начальник тощо. У них є певні зв'язки та важелі впливу, розуміння того, як повернути ситуацію на свою користь, залишаючи за собою останнє слово. Найчастіше вони вдаються до таких методів, як постійна неконструктивна критика, прискіпування, обезцінювання чи ігнорування результатів роботи жертви та її здатностей взагалі, налаштування групи осіб проти жертви, інсценування свого роду трибуналів над нею тощо.

2. Особи, які вдаються до цькувань через заздрість.

Як відомо, заздрість – кепське почуття, яке часто спонукає людей до недобрих вчинків та ворожого ставлення. І якщо дорослі мають змогу через рефлексію контролювати свої емоції та вчинки, то діти можуть навіть не здогадуватися про справжні мотиви своєї поведінки. В залежності від свого статусу в колективі, вони можуть вдаватися до різноманітних форм булінгу. Наприклад, пліткувати, глузувати, обезцінювати, ігнорувати, навіть пошкодити майно чи вдатися до фізичного насильства, тощо.

3. Булери, які діють із почуття страху.

Страх в даному випадку треба розглядати в двох контекстах.

По-перше, це відчуття реальної загрози з боку певної людини і агресія на неї як захисний механізм. Поширеною є ситуація коли, наприклад, особа стає жертвою булінгу та сама вдається до зворотнього булінгу, але іншими способами.

Другим аспектом страху є часто несвідоме відчуття загрози власним уявленням про світ, страх перед певними змінами, відчуття виходу із зони психологічного комфорту.. Або ж жертва нагадує агресору про власні якості чи недоліки, які він не хоче в собі визнавати, щоб не втратити відчуття власної гідності, через упередження тощо. Яскравим прикладом такого страху є цькування людей з іншою сексуальною орієнтацією, іншим кольором шкіри, іншою культурою і таке інше. Адже все невідоме викликає в людині страх та бажання виправити „картинку“ до звичної. Агресивне поведіння в такій ситуації свідчить про емоційну нестабільність людини, можливо травматичний досвід чи інші психологічні проблеми. Знаходячись в такому психологічному стані, вона не здатна оцінити ситуацію різнобічно, визнати свій страх. Тому вдається до знецінюючих методів, до приниження, погроз, розправ, вимагаючи таким чином від своєї жертви відповідати його уявленням. Крім того такі особи інтуїтивно відчувають, що не зможуть довести свою правоту в дискусії, а тому нерідко уникають її, кажучи: „Я не хочу про це говорити“ / „Не має сенсу з тобою/Вами це обговорювати“, тощо. Булери цієї групи часто відчувають себе жертвою, а тому дуже уразливі до критики. Свої дії вони розцінюють як вимушені „невірною“ чи „загрозовою“ поведінкою своєї жертви.

4. Особи, які отримують задоволення чи емоційне збудження від цькування інших.

Це має певні спільні риси з першою групою, проте вони не мають чіткої мети, їх задовольняє сам процес. Така поведінка може бути розцінена як прояв психопатії та потребує обов'язкового втручання спеціалістів.

Такі булери діють виважено та підступно. Використовують нерідко інших для досягнення своєї мети, розповсюджують брудні плітки, знущаються чи спонукають до цього інших, виставляють на посміх, тощо.

5. Булінг як вимога ієрархії.

Кожен колектив має свою динаміку та специфіку відносин. За певних обставин в групі може скластися певний ієрархічний поділ на кшталт армійської дідівщини. Тоді мова вже йде про колективний булінг. Кожен (чи більшість) член такої групи виступає на своєму ієрархічному рівні водночас і булером, і жертвою „старшого“ за ієрархією. В таких групах відкрито застосовуються різноманітні методи булінгу.

6. До передостанньої групи відносять осіб, якими керує жага приналежності до певної групи на фоні сильної невпевненості в собі.

Такі люди зазвичай підсвідомо компенсують свої страхи, невпевненість, низьку самооцінку через приналежність до певної групи. Вони відрізняються несамостійним мисленням та легко піддаються впливу інших. До цькування вони вдаються аби, наприклад, довести групі свою відданість, за наказом чи просто тому, що так роблять інші члени групи. В принципі таких булерів слід самих розглядати як жертв.

7. І нарешті остання група так званих „благородних“ булерів.

Найкраще цю групу характеризує вислів: „I'm a pasifist – I'll kill everyone who's not!“ (я пацифіст і вб'ю кожного, хто ним не є). Тобто це впевнені у своїй правоті люди, які не нехтують будь-якими способами досягнення своїх „благих“ намірів. Вони поділяють світ довкола на чорне та біле, не переймаються цінностями інших, причинами їх дій. Все, що не входить в їх особисту категорію „білого“ вони атакують, знецінюють. Натомість підкреслюють свою добродійність. Вони схожі на булерів з 3-ї групи (які цькують зі страху), проте їх дії обумовлені необхідністю самоствердження. Як бачимо, в кожному випадку булінг зумовлений певними внутрішніми проблемами людини, яка до нього вдається. Це спростовує міф про те, що це начебто проблема тих, кого цькують. Натомість підкреслює необхідність допомоги не лише жертві, але й самому булеру.

Телефони довіри

Верховною Радою України прийнято Закон України від 18 грудня 2018 року №2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», зокрема вказаним нормативно-правовим актом внесено зміни до Кодексу України про адміністративні правопорушення та Закону України «Про освіту», які направлені на удосконалення відносин у сфері протидії булінгу (цькуванню).

Телефони довіри:

Дитяча лінія116111 або 0 800 500225 (з 12.00 до 16.00)

Гаряча телефонна лінія щодо булінгу116 000

Гаряча лінія з питань запобігання насильству 116 123 або 0 800 500335

Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 501720

Уповноважений Президента України з прав дитини..... 044 2557675

Центр надання безоплатної правової допомоги0 800 213103

Національна поліція України102

Пам'ятка для жертви булінгу

Не протиставляй себе колективу. Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.

Не принижуй інших: не обзивайся, не дерись, не погрожуй.

Захищайся: твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.

Наберись терпіння: те, що відбулося, не триватиме довго.

Розбирайся у причинах, але не займайся самоедством, самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.

Говори впевнено, але тактовно, коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи та тим більше не счиняй бійку.

Кажі «НІ» і не почувай себе винним.

Шукай підтримки у працівників школи, друзів, батьків. Вони допоможуть тобі вистояти.

Не мовчи! Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.

Звертайся до компетентних органів, що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту .

Булінг у шкільному середовищі

Пропонуємо увазі освітян матеріал, що допоможе розглянути тему булінгу в шкільному середовищі з теоретичних позицій та з позиції практики, як актуальну соціально-педагогічну та психологічну проблему сучасності, визначити поняття булінгу, сутнісні ознаки, основні причини, форми прояву цього явища, визначити його основні риси, проаналізувати основні механізми його розвитку, рольову структуру булінгу та висвітлити наслідки для всіх учасників цього явища (для жертв булінгу, булерів, спостерігачів).

Ключові слова: булінг, насильство, агресія, третирування, цькування, булер, жертва булінгу, спостерігач. Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді). Серед сучасної учнівської молоді останнім часом надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних проявів та третирування у міжособистісних стосунках підлітків, здійснюваних самими дітьми одне до одного. За своєю сутністю третирування — це специфічна форма агресивної поведінки, при якій сильніший (авторитетний) учень (або учні) систематично переслідує іншого (слабкого, аутсайдера). Ситуація третирування не обмежується лише ролями «агресора» та «жертви», вона залучає інших однокласників, роблячи їх активними або пасивними учасниками цих відносин. Такі стосунки отримали назву шкільний булінг, розповсюдження якого впродовж останніх років визнано в освітній практиці та є соціальною проблемою.

Явище булінгу надзвичайно поширене у сучасній школі, педагоги багато роблять для того, щоб запобігати знущанню та своєчасно усівати його, але цю проблему іноді замовчують, не афішують випадки знущань, її не прийнято обговорювати. За таких умов проблема не усувається, навпаки, вона набуває більших обсягів і жорстокіших проявів. Запобігання та профілактика випадків шкільного насильства є найважливішим завданням педагогів та психологів, оскільки жорстоке ставлення до дитини неминуче призводить до низки руйнівних наслідків, а саме: педагогічних наслідків: шкільна дезадаптація, академічна неуспішність; психологічних наслідків: психологічні розлади, закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація; медичних наслідків: травматизація або суїцид.

Булінг (bullying, від англ. bully — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) — це форма психічного насильства у вигляді утиску, дискримінації, цькування, травлі, бойкоту, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного та психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей, які не здатні захистити себе в даній ситуації. Булінг — явище глобальне і масове.

Булінг характеризують чотири головні компоненти:

- по-перше: це агресивна і негативна поведінка;
- по-друге: булінг здійснюється систематично;
- по-третє: булінг відбувається у взаємостосунках, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні можливості;
- по-четверте: булінгова поведінка є навмисною.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні до жертви, прагнення підкорювати собі, боротьба за лідерство, потреба у підпорядкуванні лідерові або нейтралізації суперника; зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них; агресивність і віктимність; наявність у дитини-жертви психічних і фізичних вад; відсутність предметного дозвілля; бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження; потреба у самостверженні та навіть у задоволенні садистських потреб окремих осіб. Булінг також може виникати як компенсація за невдачі у навчанні, суспільному житті, а також від тиску та жорстокого поводження батьків чи інших дорослих, при недостатній увазі з боку дорослих тощо; як крайня міра, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб, і у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні. Булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму. Рольова структура булінгу має три елементи:

булер, або булі: переслідувач, агресор; жертва; спостерігачі.

Виходячи із практичних спостережень, можна визначити наступні форми шкільного булінгу: Фізичний шкільний булінг — умисні поштовхи, удари, стусани, побої нанесення інших тілесних ушкоджень, різного виду знущання, образливі жести або дії, пошкодження особистих речей та інші дії з майном (крадіжка, грабіж, ховання особистих речей жертви), фізичні приниження та ін. Серед характерних ознак фізичного булінгу можна виокремити: сліди від ударів, гематоми, синці, подряпини, порізи, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль у животі. Коли це відбувається, багато дітей не розповідають своїм батькам про інцидент. Сексуальний булінг є підвидом фізичного та означає дії сексуального характеру. Його важко розпізнати, тому що жертва сексуального булінгу панічно боїться розповісти про це дорослим,

замикається у собі, постійно плаче насамоті, категорично відмовляється надавати будь-яку інформацію, може вчиняти спроби суїциду.

Психологічний шкільний булінг — насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає дитині психологічного травмування шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість жертви. До цієї форми можна віднести: вербальний булінг: образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, поширення образливих чуток, словесне приниження, бойкот та ігнорування, залякування, використання агресивних жестів та інтонацій голосу для примушування жертви до здійснення певних дій, систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини), задержуватість, ігнорування або ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється або ігнорується частиною учнів або всім класом), психологічне приниження, погрожування тощо. Для дітей, які зазнали проявів вербального булінгу характерні наступні ознаки: вони часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом, знервовані або відсторонено замкнуті, прикидаються хворими, щоб уникнути відвідування школи, мають яскраво виражені прояви страху, нервові тики, нічні скрикування, відлюдкуватість, замкнутість. вимагання (грошей, коштовних або інших речей, їжі, примус що-небудь вкрати); кібербулінг — новітній спосіб знущання з використанням електронних засобів комунікації, який включає: приниження та цькування за допомогою мобільних телефонів, гаджетів, Інтернету (пересилання неоднозначних зображень і фотографій, обзивання, поширення чуток, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі та ін.). Серед характерних ознак кібербулінгу можна визначити наступні: дитина дуже багато часу перебуває в Інтернеті, спілкуючись у соціальних мережах, буває при цьому знервованою, полохливою, сумною та тривожною, в дитини проблеми зі сном, вона проситься залишитись удома й не ходити до школи чи відмовляється від улюблених занять. Іноді це може бути її єдиним способом соціалізації.

Кажучи про форми прояву булінгу, найбільш типові для хлопчиків і дівчаток, слід зазначити, що хлопчики частіше вдаються до фізичного булінгу (бійки, стусани, поштовхи тощо), а от дівчатка більш охоче користуються вербальними формами тиску. А втім, ця різниця дуже відносна.

У своїй загальновідомій книзі «Булінг в школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити?», норвезький психолог Дан Ольвеус визначає наступні типові риси учнів, схильних ставати булерами, або булі:

- вони відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі;
- вони імпульсивні й легко шаленіють;
- вони часто зухвалі та агресивні у ставленні до дорослих (передусім батьків та вчителів);
- вони не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Типові жертви булінгу, за дослідженням Д. Ольвеуса також мають свої характерні риси:

- вони полохливі, вразливі, замкнуті й соромливі;
- вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні, мають низьку самоповагу;
- вони схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- вони часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими або з молодшими за віком, ніж із однолітками;

якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Діти, що стали жертвами булінгу, проявляють наступні (у тому числі патологічні) особливості поведінки:

вони прикидаються хворими, щоб уникнути походу до школи; бояться самостійно йти до школи та зі школи, просять проводити їх, спізнюються на уроки; їхня поведінка значно змінюється у бік віктимності; в них спостерігаються явні симптоми страху, що полягають у порушеннях сну і апетиту, нічному крику, нервовому тиску, відлюдкуватості і скритності; в них виявляють рваний одяг або пошкоджені речі; вони часто просять дати грошей, або крадуть їх; в них знижується якість навчання, вони втрачають інтерес до улюблених занять; мають постійні ссадини, гематоми, синці та інші травми; вони мовчазливі, не бажають йти на контакт; як прояв крайнього ступеню: можуть здійснити суїцид.

Характерними рисами спостерігачів учені відзначають відчуття провини та відчуття власного безсилля.

Найчастіше переслідувач, агресор – найпопулярніша особистість у школі або у класі, у якої багато друзів і партнерів, він сильний фізично й енергетично, виділяється зовнішністю, одягом, манерою поведінки, можливо, економічним і соціальним статусом. Він твердий, холодний, емоційно-чуттєво недорозвинений, біль інших його не хвилює. Деякі психологи фіксують увагу не стільки на індивідуальних властивостях такої дитини, скільки на її місці в групі.

На протиположність — ті діти, які активно не включені в групові процеси, тримаються осібно, менш товариські, як правило, є аутсайдерами, та їх (інколи більш обдарованих і талановитих) не

люблять у групі. Ці діти по природі не агресивні, їх поведінка часто викликає роздратування у багатьох однокласників, що робить їх легкою здобиччю і жертвами булінгу та сприяє закріпленню соціально не вигідних психологічних рис і стилю поведінки. Дитина-жертва найчастіше самотня, слабкіша фізично, соціально нестійка, нестабільна, по природі може бути відособленою, тихою, може мати відмінні від інших риси характеру: тонку душевну конструкцію, уразливість, плаксивість, добродушність, не конфліктність, поступливість та навіть улесливість. Друзі у такої дитини нечисленні, або і взагалі відсутні від страху за себе.

Ці діти не можуть постояти за себе у класі. У таких випадках знаходиться особа, яка бере на себе роль виконавця групової волі. У результаті виникає булінг.

Зазвичай жертвами шкільного булінгу стають діти, які мають:

— фізичні недоліки: носять окуляри, діти зі зниженим слухом, із порушеннями опорно-рухового апарату; діти, які фізично слабші за своїх однолітків; мають надто низький або надто високий зріст;

— особливості поведінки: замкнуті, відсторонені, тривожні, імпульсивні, плаксиві, нещасливі, діти з проблемних сімей та діти із заниженою самооцінкою;

— особливості зовнішності: руде волосся, ластовиння, клаповухість, криві ноги, особливості форми голови, надмірну чи наднизьку вагу тіла;

— недостатньо розвинені соціальні навички: не вміють спілкуватись з однолітками, часто не мають друзів, перебувають під надмірною гіперопікою батьків, невпевнені у собі, відчувають беззахисність;

— відчувають страх перед школою: мають негативне ставлення до школи внаслідок неуспішності у навчанні, підвищену тривожність та невпевненість, страх відвідування окремих навчальних предметів;

— відсутність досвіду життя в колективі: домашні діти, що не відвідували дитячий садок, мають нерозвиненість комунікативних навичок;

— хвороби: епілепсія, енурез, заїкання, дислалія (порушення вимови), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);

Практично в усіх країнах булінг більш поширений серед хлопчиків, ніж серед дівчаток, і його жертвами також частіше стають хлопчики. Це не просто пустощі або грубість, а особлива форма взаємин, що потребує психологічної допомоги.

Булінг у шкільному середовищі впливає на підлітка таким чином, що він не засвоює поняття моралі як суспільного явища, тому в процесі діяльності, організованої взаємодії між школярами не відбувається усвідомлення відповідальності один перед одним та перед колективом.

Шкільний булінг за своєю природою є складним, системним та комплексним соціально-психологічним явищем, яке розвивається в ситуації ворожості, конфліктності, страху. На агресивні та жорстокі прояви поведінки булерів впливають наступні чинники:

- культ насильства у суспільстві;
- негативний вплив кіно, телебачення та інших ЗМІ;
- низький рівень виховання учнів «групи ризику»;
- байдужість з боку батьків;
- комп'ютерні ігри, що мотивують на насильство.

Саме у середній школі відбувається збільшення кількості випадків виникнення та прояву булінгу. Проявляється булінг, як правило, в позаурочний час та у неконтрольованих дорослими місцях. Булінг є внутрішньогруповим процесом та передбачає специфічну групову динаміку. Окрім лікарів, психіатрів, психологів, які займаються зазвичай уже з тими, хто піддався цькуванню та знущанням з боку своїх однолітків або однокласників, до вивчення й профілактики цього явища повинні, безперечно, долучатись учителі, соціальні педагоги, шкільні психологи та батьки школярів.

Профілактика булінгу передбачає роботу за наступними напрямками:

Ознайомлення шкільної громади з особливостями поширення масових негативних явищ серед учнів загальноосвітніх шкіл та загальноприйнятими у світі поняттями «булінг», «третирування», «цькування» з огляду на розуміння проблеми насильства над дітьми та його видами (висвітлення матеріалів на педагогічних радах, засіданнях методоб'єднань класних керівників, батьківських зборах).

Просвітницька робота фахівців соціально-психологічної служби школи серед дітей та учнівської молоді щодо попередження насильства з використанням основних форм просвітницької роботи, а саме: лекційної роботи, міні-лекцій, круглих столів, бесід, диспутів, годин відкритих думок, усних журналів, кінолекторіїв, організації конкурсів, фестивалів, акцій, створення клубів із правових знань, організації на базі навчального закладу консультативних пунктів, де всі учасники навчально-виховного процесу можуть отримати консультації практичного психолога, соціального педагога, де можна провести зустрічі з працівниками правоохоронних органів.

Формування правосвідомості і правової поведінки учнів, відповідальності за своє життя, розвиток активності, самостійності, творчості учнів, створення умов для самореалізації особистості школярів.

Формування у педагогів та батьків навичок ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей з метою формування умінь виокремлювати існуючу проблему.

Створення у шкільному середовищі умов недопущення булінгу та відповідного середовища в освітній установі для профілактики та боротьби з негативними соціально-педагогічними наслідками цього явища.

Зміцнення захисних сил особистості та організму в протистоянні цькуванню як для умовно здорових дітей та підлітків, так і для тих, які вже мають соматичну або психічну патологію.

Проведення бесід з підлітками з метою профілактики булінгу, виступи провідних спеціалістів у системі профілактичної роботи щодо подолання різноманітних форм агресивної поведінки серед підлітків.

Визначення переліку організацій, установ, що допоможуть у розв'язанні даної проблеми. Проведення конкурсів соціальної реклами та інформаційних буклетів з проблем профілактики негативних тенденцій у молодіжному середовищі.

Розробка пам'ятки для учнів «Скажімо насильству Ні».

Розробка програми роботи щодо профілактики булінгу серед підлітків.

Затвердження плану діяльності програми «Профілактика булінгу серед підлітків» у структурі діяльності соціально-психологічної служби школи: вибір основних напрямів профілактичної діяльності; форм і методів роботи; визначення професійних обов'язків суб'єктів соціально-педагогічної роботи.

Проведення соціально-педагогічних тренінгів, відеолекторіїв.

Планування узгодженої діяльності суб'єктів соціально-педагогічної діяльності (учителів, соціальних педагогів, практичних психологів, волонтерів).

Налагодження співпраці з центром соціальних служб сім'ї, дітей та молоді, службами у справах дітей, представниками ВНЗ, ЗМІ, позашкільними установами, недержавними організаціями.

Використання засобу шкільної медіації — вирішення конфліктних ситуацій шляхом примирення сторін за участі медіаторів через знаходження оптимального варіанта подолання проблеми, що задовольняє обидві сторони, за взаємного бажання сторін знайти вихід із ситуації.

Робота з волонтерами: організація зустрічей волонтерів з представниками соціально-психологічної служби школи, вчителями, учнями та їхніми батьками, ознайомлення з ефективними формами та методами превентивної роботи.

В рамках профілактичної роботи у школі за представленими напрямками ми проводимо наступні заходи з попередження проявів булінгу, які мають систематичний характер:

Круглий стіл із застосуванням медіа-презентації з вчителями школи на тему: «Психолого-педагогічна робота з подолання булінгу в підлітковому віці».

Виступ психолога та соціального педагога на засіданні членів батьківських комітетів класів, батьківській конференції, батьківських зборах на тему «Булінг: причини, наслідки, методи профілактики та подолання негативного явища».

Анкетування учнів з метою виявлення проявів насильства (див. додаток 1).

Семінар з елементами тренінгу для учнів 6 — 9 класів «Профілактика булінгу серед підлітків» з метою формування в учнів громадянської відповідальності за наслідки асоціального способу життя.

Бесіди психолога, соціального педагога з учнями на тему: «Я — повноцінна особистість держави», «Життя без агресії», «Дізнайся про свої права та обов'язки» з метою формування прагнення підлітків до ведення здорового способу життя; обізнаності учнів у негативізмі булінгу та його наслідків, попередження насильницької поведінки учнів.

Тренінги з учнями на тему на вибір: «Як я вмю стримувати негативні емоції. Профілактика проявів агресії», «Уміє сказати Ні», «Ми проти насильства у школі», «Формування навичок комунікації», «Формування відповідальності щодо власної поведінки», «Ми — проти агресії».

Проведення зустрічей, круглих столів, диспутів, годин відкритих думок, конференцій для неповнолітніх зі шкільним офіцером поліції, спеціалістами правоохоронних та кримінальних відділів поліції, служб соціального захисту, медичних установ та інших зацікавлених організацій на тему «Ми — за життя без насильства», «Права та обов'язки школярів» тощо.

Запровадження програми правових знань у формі гурткової та факультативної роботи.

Створення інформаційних куточків для учнів із переліком організацій, до яких можна звернутися у ситуації насилля та правопорушень.

Створення на базі школи алгоритму реагування на випадки насильства серед дітей: чіткий алгоритм можливих дій, відповідальності та компетенції вчителя, представників адміністрації, психолога і соціального педагога; встановлення їх ролі та обсягу обов'язків у цьому алгоритмі.

Бесіди з батьками учнів щодо профілактики булінгу та правил спілкування з дітьми, що потерпають від третирування (див. додаток 2).

Виготовлення та розповсюдження учнями профілактичних та пропагандистських буклетів «Явище булінгу – руйнація суспільства».

Розробка та використання в роботі соціально-психологічної служби школи «Пам'ятки школяру» (див. додаток 3).

Працівники школи мають реагувати на прояви булінгу за відповідною схемою:

Технології реагування працівників школи на виявлені або встановлені факти булінгу:

При встановленні факту або підозрі на наявність булінгу батьки або вчитель повідомляє про це адміністрацію закладу.

Адміністрація спільно із соціально-психологічною службою школи невідкладно реагує на представлені факти.

Безпосередня робота класного керівника, практичного психолога та соціального педагога з булерами та жертвами.

Бесіда з учнями класу щодо з'ясування проявів булінгу.

Бесіда окремо з булерами та окремо з жертвами третирування.

Бесіда окремо з батьками булерів та окремо з батьками жертв булінгу щодо ситуації, що склалася та визначення шляхів її подолання.

Відпрацювання навичок поведінки жертв та виведення їх зі стану жертви.

Рекомендації класному керівникові у випадку, якщо цькування в класі вже почалося:

Важливо оголосити дітям, як ви до цього ставитеся. Говоріть не про жертву, а про кривдників, фокусуйтеся на їх неприпустимих якостях. Наголосіть, що ви будете дуже засмучені, якщо дізнаєтеся, що у вашому класі є діти, яким приємно когось ображати і мучити. Твердо акцентуйте, що така поведінка неприпустима, і ви в своєму класі цього терпіти не маєте наміру. Зазвичай цього буває достатньо, щоб кривдники припинили (вони часто боязливі). На тлі затишшя можна приймати заходи по підвищенню статусу дитини-жертви і знайти для нього комфортне місце у класному колективі.

Перш за все поговоріть з дитиною, що постраждала та виступає в ролі жертви. Поясніть їй, що ви не зможете захищати її, якщо не будете твердо впевнені, що сама вона не провокує булерів.

Скажіть, що вам дуже важливо бути справедливим вчителем і нікого не карати марно; візьміть з дитини слово, що вона не буде переходити до помсти, навіть якщо її дражнять. По-друге, підкажіть дитині, як краще поводитися, щоб булери швидше припинили третирування. Кривдники отримують задоволення не від самого процесу виголошення образливих слів, а від ефекту, якого досягають. Коли жертва плаче, сердиться, намагається заперечувати, тікає, вони відчують свою владу над нею. Якщо ж колишня жертва відповідає сама весело і технічно, її перестають цькувати. Поведінка дорослих (вчителів, психологів, соціальних педагогів та батьків) у спілкуванні з жертвами третирування має відповідати певним вимогам, оскільки від їхнього ставлення до проблеми та уміння контактувати з дитиною залежить вирішення ситуації. Дорослі, коли дитина повідомила, що вона є жертвою булінгу, мають говорити:

Я вірю тобі. Це допоможе дитині зрозуміти, що ви готові допомогти їй вирішити цю проблему; Мені дуже шкода, що це відбулося з тобою. Дитина відчуватиме, що ви намагаєтеся зрозуміти її почуття.

У цьому немає твоєї провини. Дитина розуміє, що вона не самотня в подібній ситуації, що деяким її одноліткам також доводиться відчувати або спостерігати різні варіанти залякувань, цькувань та агресії протягом навчання. Головне на цьому етапі – спрямувати зусилля на подолання проблеми. Добре, що ти зумів сказати мені про це. Це впевнить дитину в тому, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу та підтримку.

Я люблю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека. Це допоможе дитині відчувати допомогу, захист та дасть надію на покращення ситуації.

Пропонуємо перелік заходів, які повинен вжити педагог, щоб уникнути ситуації появи аутсайдера в дитячому колективі:

— з самого першого дня роботи з класом слід припинити глузування над невдачами ровесників.

Всі ми можемо помилятися, і кожен з нас має право на помилку;

— також слід уникати висміювання, перехвалювання, наклеювання ярликів та зайвого порівняння дітей, не допускати віддавання переваги деяким учням, не підтримувати глузувань, насмішок на адресу певних осіб, суворо припинити їх, розбір помилок необхідно робити не називаючи прізвищ або індивідуально;

— підтримувати дітей, що стали жертвами;

— якщо репутація дитини якимось чином зіпсована, необхідно дати їй можливість показати себе у вигідному світі, підтримати її досягнення;

— треба заохочувати дитину приймати участь у загальних заходах;

— непопулярних дітей дуже травмує ситуація, коли при розподілі на пари їх ніхто не обирає; якщо команда програє також можуть звинуватити цю дитину; треба продумувати вибір командних ігор та заходів;

- планомірно працювати з родинами, обов'язково цікавитися у батьків про проблеми дитини (заїкання, енурез, інші хвороби);
- підтримувати в учнів адекватну самооцінку;
- контролювати ситуації виникнення цькування та невідкладно реагувати на них;
- у разі виявлення булінгу — невідкладно поговорити з переслідувачами та з'ясувати, чому вони пристають до жертви, звернути увагу на почуття жертви;
- вчити учнів бути толерантними, емпатійними до однокласників, вміти допомагати та підтримувати один одного у скрутних ситуаціях, вміти регулювати власну поведінку, не піддаватися на провокацію, вміти сказати «ні», не терпіти знущань, не соромитись привернути увагу до себе та своїх проблем, звертатись по допомогу до дорослих;
- акцентувати увагу учнів на дотриманні правил поведінки у школі.

Алгоритм діяльності шкільних практичних психологів при виникненні ситуацій булінгу:

Ознайомлення учасників навчально-виховного процесу з нормативно — правовою базою та регулюючими документами щодо превенції проблеми насилля в освітньому середовищі.

Ініціювання, обговорення та планування спільних дій адміністрації, соціально-психологічної служби, педагогічного колективу, учнівського самоврядування та батьківської громадськості, спрямованих на подолання виявлених недоліків у роботі навчального закладу з окресленої проблеми.

Накопичення матеріалів, що підтверджують актуальність проблеми у певному класі. Збір необхідної інформації психологом та соціальним педагогом про прояви булінгу серед підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі.

Діагностика психологічної атмосфери, системи взаємовідносин між однокласниками, соціометрія у класних колективах, де виявлено булінг.

Виявлення булерів, а також — реальних та потенційних жертв.

Створення умов недопущення явища булінгу.

Швидке і грамотне роз'єднання жертви з відповідними стресовими впливами булерів.

Роль учителя у такому алгоритмі має бути чітко визначена і досить обмежена. Учитель має надавати дитині-агресору та постраждалій дитині лише первинну допомогу, а потім передавати її фахівцям соціально-психологічної служби школи.

Узагальнення результатів спостережень та діагностики психологічної атмосфери у класному колективі.

Визначення переліку можливих дій, спрямованих на припинення агресивної поведінки учнів.

Вибір найефективніших способів досягнення мети.

Індивідуальна або групова (за необхідністю) психологічно-корекційна робота з жертвами булінгу.

Проведення семінарів, тренінгів, круглих столів, годин відкритих думок, бесіди з учнями щодо переваги здорового мікроклімату у класному колективі над проявами насильства.

Коригування наявних агресивних форм поведінки булерів та формування нових форм поведінки учнів переважно за допомогою прикладу педагогів.

За необхідності — залучення інших фахівців: психологів, психотерапевтів, представників служб у справах дітей, кримінальної поліції, громадських організацій тощо.

Формування у педагогів навичок ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей з метою формування єдиного погляду на існуючу проблему. Недопущення проявів психологічного насильства до дітей з боку вчителів у вигляді порівнянь, навішування ярликів, ігнорування почуттів дітей та їхніх скарг на цькування.

Подолання егоцентризму в учнів та розвиток у них емпатійних якостей, асертивних та гуманістичних комунікативних здібностей, адекватної самооцінки, самоконтролю та здатності до саморозвитку, критичності мислення, соціальної адаптованості та індивідуальних механізмів подолання важких станів і переживань.

Формування у жертв булінгу ціннісного ряду, способів соціалізації, стійкого ставлення до негативних явищ та негативних почуттів.

Робота з класним колективом з корекції поведінки, покращення взаємовідносин та надання допомоги дитині-агресору та дитині — жертві.

Робота з дітьми що мають прояви агресивної поведінки спрямована на:

- заміщення агресії серед дітей, які схильні до агресивного ставлення до інших;
- розвиток соціальних та комунікативних навичок, індивідуального виявлення та призупинення проявів агресії, заміни агресивної поведінки на асертивну, формування та розвиток загальнолюдських моральних цінностей, толерантності.
- корекцію взаємовідносин з оточуючими;
- подолання характерної риси агресорів — егоцентризму;
- розвиток стійкого і виразного інтересу до якого-небудь виду діяльності;
- виховання вольових рис характеру: уміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети, уміння стримувати себе у конфліктній ситуації;

- тренування уваги, спокою, терпіння;
- формування вміння аналізувати свої почуття і почуття інших людей, а також вміння із розумінням ставитися до індивідуальних відмінностей у різних людей, виробляти навички справлятися з міжособистісними проблемами цивілізованим шляхом;
- не доручати дітям із вираженою агресивністю керівництво однолітками чи молодшими дітьми
- це може спровокувати прояви жорстокості;
- зняття емоційної та м'язової напруги за допомогою елементів арт-терапії, малювання, ліплення, орігамі, роботи з кляксами, слухання музики, споглядання картин, використання «мішечку для крику», рухливих ігор, маніпуляції зі старим папером або газетами, «листочками гніву», робота з легенькими м'ячиками, які можна кидати в мішень, м'якими подушками, які можна копати, жбурляти, штовхати;
- навчання навичкам розпізнання і контролю негативних емоцій, формування у дітей потреби говорити про свої проблеми, профілактика накопичення негативних емоцій за допомогою методики «Камінчик у черевичку»;
- формування здатності до емпатії, довіри, співчуття застосування технології «Я — повідомлення», яка дозволяє щиро говорити про свої почуття та емоції, не звинувачуючи ні в чому інших людей.

Наведений матеріал дає змогу комплексно працювати з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ, ЯКИЙ СТАВ ОБ'ЄКТОМ БУЛІНГУ

Останнім часом суспільство почало піднімати питання булінгу у школі. Також активно обговорюється проблема цькування серед учнівства. Але, на жаль, об'єктом булінгу стають не тільки діти, а й учителі. Чи стикались ви з тим, що учні обговорюють ваш зовнішній вигляд чи особисте життя, а ви через це перебуваєте у стані постійного стресу? А після проведеного уроку у вас виникаю бажання залишити школу чи взагалі професію? Подумайте, можливо, ви стали жертвою булінгу з боку учнів. Але все ж таки варто відрізнити недисциплінованість та невихованість від цькування. Де межа між поганою поведінкою та булінгом?

Справа у тому, що булінг має систематичний характер. Давайте розберемось, якими ж є прояви булінгу.

Прояви булінгу

1. Ігнорування. Це пасивний вид булінгу. Він може виявлятися в ігноруванні слів учителя, його звернень та зауважень. Чи було у вас таке, що учні показово вас не помічали чи відмовлялися відповідати на запитання? Якщо це відбувається систематично, то має місце пасивний вид булінгу – ігнорування.

2. Обговорення приватного життя або зовнішнього вигляду вчителя. Можна говорити про булінг, якщо учні неодноразово обговорюють ваше приватне життя або роблять уїдливі зауваження щодо зачіски та вбрання вчителя.

3. Образливі прізвиська та демонстрація презирства. Такі дії є проявами активної форми цькування. Учні можуть дати вам образливе прізвисько і не соромитися вживати його на уроці. Також школярі можуть демонструвати презирство та зневагу до вчителя в інший спосіб.

4. Плітки. Так може статися, що один учень «по секрету» розповідає іншому викривлену інформацію про вчителя. Й починає колообіг «секрету» в класі. Додаються найнеймовірніші подробиці. Варіантів та сценаріїв виникнення пліток про вчителя – безліч. Головне, що вони спрямовані на висміювання та знецінювання вчителя.

5. Показове порушення дисципліни. Якщо хтось зі школярів систематично порушує дисципліну, зриває уроки, слід уважно проаналізувати, чи це не є одним із проявів булінгу щодо вчителя.

6. Кібербулінг: негативні/образливі пости у соцмережах або повідомлення із погрозами. Усі прояви, зазначені вище, можуть переміститися в інтернет-простір. І плітки, і образливі прізвиська, і демонстрація презирства можуть продовжуватися в постах у соцмережах та в обговореннях у спільних чатах у месенджерах. Об'єктом знущань може стати фото або відео, де є вчитель, якого цькують.

7. Фізичний вплив. Учні можуть пошкодити особисті речі педагога, плювати, штовхати його. Будь-які агресивні дії та систематичне доторкування без дозволу до речей вчителя можна вважати фізичним виявом булінгу.

Хто з учителів та чому стає об'єктом булінгу. Існує думка, що ініціатором цькування є один учень чи учениця, що підбурює інших дітей знущатися з однокласника або вчителя. Тобто виходить, що винуватець один. А що з тими, хто підтримує цю ініціативу? Відповідальність за цькування лежить не на одній особі, а на цілій групі, де обов'язково є агресор і глядачі.

Як правило, проявляють агресію щодо вчителя вчителю виступають ті учні, які знущаються і з однолітків. Для таких школярів булити вчителя – означає вийти на новий рівень майстерності та самореалізації.

Спробуємо розв'язати невеличку задачку. Маємо агресора, групу, яка його підтримує, та вчителя, з якого знущаються. Запитання: навіщо учням булити вчителя? Розв'язок: щоб «дружити проти

когось». Цькування виникає тоді, коли класу потрібно об'єднатися, й учні обирають для згуртування найпримітивніший спосіб. Так буває, коли діти не знаходять інших, цивілізованих, способів об'єднати клас. Остаточна мета цькування така: вчитель почувається приниженим та безпорадним.

Який вчитель може стати об'єктом булінгу? Практично кожен. Причиною цькування може стати втрата педагогом авторитету в учнів. Діти можуть вбачати слабкість у вчительській терплячості. Часто за повсякденними справами ви можете не помічати невеликі негативні зрушення в оточенні, тому є ризик пропустити той момент, коли погана поведінка дітей перетворюється на систематичне знущання.

Що робити для подолання булінгу

1. Визнайте, що проблема булінгу існує.

Велика справа – визнати наявність проблеми, бо тільки зізнавшись собі, що це є і стосується вас, ви наблизитеся до вирішення складної ситуації. І в жодному разі не відкладайте розв'язання конфліктів і не заплющуйте очі, намагаючись утекти від проблеми. Щоб ситуація була прозорою, повідомте адміністрацію про факти булінгу на вашу адресу. Це важливо ще й тому, що керівництво школи вам допоможе мінімізувати конфлікт і не дасть йому вийти на міжособистісний рівень.

2. Усвідомте причину булінгу.

Можливо, деякі ваші методи викладання виявилися не зовсім ефективними. Перегляньте їх. А щоб не домислювати й не вигадувати, напряду запитайте у булерів, що спричинило таке їхнє ставлення. Краще з'ясувати причину негативного ставлення в особистій бесіді з булером, поспілкуйтеся з агресором без третіх осіб.

3. Зробіть свої уроки цікавими.

Наприклад, застосуйте прийом сторітелінгу, використайте меми чи вправи для розвитку логічного мислення.

4. Створіть та запишіть з учнями правила поведінки на вашому уроці.

Важливо, щоб були визначені не лише вимоги до учнів, а й обов'язки вчителя; не лише санкції через недотримання правил, а й бонуси за дотримання дисципліни.

5. Дистанціюватися від ситуації.

Так, стан, коли ви стаєте об'єктом булінгу, складний і виснажливий. Щоб зберегти нерви та здоров'я, потрібно припинити надто болісно реагувати на ситуацію. Краще подивіться на те, що відбувається, як на сюжет оповідання. Це допоможе не «застрягати» у стресовому стані.

6. Знайдіть справу, яка вас буде радувати.

Щоб знервованість та пригніченість не стали вашим основним станом і не впливали на близьких та рідних, вам потрібно перемикає увагу на те, що зробить вас щасливими. Давно мріяли намалювати картину або навчитися танцювати? Час втілити бажання у життя!

7. Зберігайте спокій та позитив.

Важливо не погіршити свій стан. Пам'ятайте, що є ще й ті учні, які вас цінують, поважають і люблять ваш предмет.

8. Поспілкуйтеся з батьками учнів-булерів.

Якщо інші способи подолання булінгу виявилися неефективними, поговоріть із батьками дітей-агресорів. Висловіть свою позицію та побажання. Часто у житті надскладні ситуації можна вирішити конструктивним доброзичливим діалогом.

Найкращий спосіб змінити ситуацію – розпочати зміни із себе. Розберіться з тим, що призвело до такого стану речей. Пам'ятайте, що будь-яке питання можна вирішити, якщо його сприймати не як проблему, а як завдання.

Кібербулінг або цькування в інтернеті

Булінг- це агресивна і вкрай неприємна свідома поведінка, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском.

Цькування може бути не тільки у реальному житті, а й у соціальних мережах, – так званий кібербулінг. Кіберцькування – умисні образи, погрози, дифамації і повідомлення іншим даних, що компрометують за допомогою сучасних засобів комунікації, як правило, протягом тривалого періоду часу.

Як правило, відбувається у відкритому публічному просторі Інтернету, за допомогою образливих коментарів, вульгарних звернень і зауважень.

Іншими словами, кібербулінг- це використання телефона, комп'ютера та інших гаджетів для цькування, яке розгортається у віртуальному світі, в кіберпросторі, зокрема в соціальних мережах.

На відміну від шкільного булінгу, який закінчується за межами школи, кібербулінг не закінчується ніде. Що більше наше життя переходить в онлайн, то більш безперервним стає кібербулінг.

На законодавчому рівні в Україні не закріплено питання захисту від булінгу в Інтернеті.

Проте, статтею 3 Конституції України зазначено: «людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю». Також статтею 28 передбачається право кожного громадянина на повагу до його гідності.

Сполучені Штати Америки, наприклад, надзвичайно продуктивно працюють над цією проблемою. На сьогодні ще не прийнятий федеральний закон, який гарантував би захист від кібербулінгу, але кожен з 50-ти штатів має законодавство, яке певним чином регулює кібербулінг. У 20-х штатах передбачена кримінальна відповідальність за інтернет-знущання. Основний механізм, через який пропонують реалізувати положення законодавства, – це навчальні заклади. У кожному штаті, крім Монтани, закон наділяє повноваженнями адміністрацію шкіл для ідентифікації випадків кібербулінгу та формування формальних та/або неформальних заходів дисциплінарного впливу на інтернет-агресорів. В 15-х штатах такий вплив поширюється і на поведінку поза школою. В деяких штатах, наприклад у Колорадо, закон зобов'язує адміністрацію шкіл прийняти так звані кодекси безпеки («SafeSchoolPlan»), які передбачатимуть всі заходи та міри відповідальності, які застосовуватиме навчальний заклад з метою боротьби проти кібербулінгу.

Як припинити цькування в інтернеті?

У першу чергу, завжди фіксуйте факти та зберігайте їх для його підтвердження.

Якщо це поодинокий негатив, то його доречно ігнорувати. Адже, згідно з Статтею 34 Конституції України встановлює право на свободу думок і переконань громадянина: “Кожному гарантується право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань”.

Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібер-булінг на початковій стадії і зупиниться. Досвідчені користувачі інтернету послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватними особами – їх ігнорування». Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується. Є привід для подальшого негативу.

Коли ігнорувати не варто.

Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера та обов'язково відправити факти, які ви зафіксували до Департаменту кіберполіції України <https://cyberpolice.gov.ua/>.

Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації.

Правила для свідків.

Якщо ви стали очевидцем кібер-булінгу, варто:

виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно), підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібер-булінг – це погано; цим Ви надаєте необхідну емоційну підтримку жертві). Можливе тимчасове блокування.

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилені автоматизми кібер-булінгу. З етичної точки зору, людина яка веде публічне життя в соціальних мережах має бути готова, що не всі люди будуть адекватно реагувати на опубліковані матеріали. Звісно, закривати очі на кібербулінг не варто, терпіти негатив та тим паче погрози, але варто відрізнити негативну критику (з якою можна посперечатись) від неадекватної нічим не підкріпленої агресії, про яку варто та необхідно заявити до Кіберполіції або заблокувати одразу користувача щоб не давати йому приводу для нападів.

Булінг – це форма насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичній розправі тощо. Це явище може мати різні форми та проявлятися у різних ситуаціях.

Булінг може бути:

- Фізичний – штовхання, бійки, підніжки, нанесення тілесних ушкоджень тощо.
- Економічний – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.
- Психологічний – поширення образливих чуток, ігнорування, погрози, жарти, шантаж тощо.
- Сексуальний – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомка відео у переодягальнях, сексуальні погрози, поширення образливих чуток тощо.
- Кібербулінг – приниження за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, інтернету тощо (пересилка неоднозначних фото, обзивання телефоном, зйомка на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу, цькування через соціальні мережі).

Якщо у Вас виникли питання, Ви потребуєте підтримки чи поради з питань протидії булінгу, зверніться за консультацією на Національну дитячу гарячу лінію: 116 111 (з мобільного) або 0 800 500 225 (зі стаціонарних телефонів). Дзвінки безкоштовні та конфіденційні.