**Методичні рекомендації**

Проблема шкільного булінгу – це соціальна проблема всього світу. Міжнародні дослідження PISAу 2015 вимірювали рівень булінгу, використовуючи відповіді з погляду постраждалих. Учням пропонувалося відповісти, як часто вони піддавалися певним діям за останні 12 місяців (ніколи або майже ніколи, кілька разів на рік, кілька разів на місяць, раз на тиждень або частіше). До переліку цих певних дій входили прямі ознаки булінгув освітньому середовищі, серед яких: інші учні спеціально залишали мене “не в темі” (соціальний булінг); інші учні насміхалися наді мною (вербальний булінг); інші учні мені погрожували (вербальний/фізичний булінги); інші учні викидали або знищували речі, що належать мені (фізичний булінг); інші учні били або штовхали мене (фізичний булінг); інші учні поширювали неприємні чутки про мене (соціальний булінг).

Результати дослідження PISA у 2015 році показали, що в багатьох країнах найпоширенішими формами булінгу є вербальний та фізичний. У середньому в країнах OECD(Організація Економічного Співробітництва та Розвитку, яка проводить тестування PISA) близько 11% учнів відповіли, що постійно (бодай кілька разів на місяць) піддаються насміханням, 8% – що стають об’єктами неприємних чуток у школі, 7% - часто залишаються “не в темі”.У середньому в країнах OECD близько 4% учнів звітували, що їх б’ють або штовхають мінімум кілька разів на місяць, хоча в залежності від країни цей показник варіюється у межах від 1 до 9,5%. 7,7% учнів звітували, що їх б’ють кілька разів на рік. Така ж частка учнів відповіла, що інші учні їм погрожують, та 11% – що їхні особисті речі ламають або забирають кілька разів на рік.Ризик піддатися булінгу зростає для дітей емігрантів, які приїхали в іншу країну у віці 13-16 років. У середньому в країнах OECD хлопці частіше за дівчат піддаються булінгу всіх форм, окрім навмисного залишання поза справами та поширення неприємних чуток.

Серед країн OECD у середньому 9,2% дівчат сказали, що вони стають жертвами неприємних чуток мінімум кілька разів на місяць, у той час як 7,6% хлопців звітували про те ж саме. Булінгможе погано впливати на академічні досягнення учнів, тому що емоційні, поведінкові й фізіологічні наслідки знущання впливають на здатність учнів 2 фокусуватися на академічних завданнях.

У країнах OECD учні, які показують нижчі результати в навчанні, звітували про незахищеність від словесного, фізичного та соціального булінгу. Учні, які показали найнижчі показники в науках, на 15% більше піддаються штовханням, ніж учні з вищими показниками в навчанні.Серед країн OECD школи, де присутність булінгу є вищою (понад 10% постійно піддаються булінгу), показують у середньому на 47 балів нижчі результати в науках, порівняно зі школами, де булінг є рідшим явищем (менше 5% учнів постійно піддаються булінгу). Існує негативний зв’язок між тим, що учень постійно піддається булінгу та почуттям приналежності до школи, задоволеністю життям, рішенням продовжити навчання, взаємодією зі школою і впевненістю в собі.Учні, які постійно піддаються булінгу, відчувають себе в небезпеці й на сторожі та мають труднощі з пошуком свого місця в школі.

У середньому у країнах OECD 42% учнів, які постійно піддаються булінгу, і тільки 15%, які не піддаються, почувають себе аутсайдерами в школі.26% учнів, які постійно піддаються булінгу, показали нижче вдоволення життям (4 або менше балів за шкалою від 0 до 10). Тільки 10% учнів, які не піддаються булінгу, показали такий же рівень задоволеності життям. На це не впливає ні гендер, ні соціально-економічне становище учня або школи. У більшості країн учні, які постійно піддаються булінгу, більше відчувають тривогу перед навчальними тестуваннями, навіть якщо вони підготовлені. В учнів, які піддаються булінгу, частіше розвиваються негативні очікування про майбутнє. Близько 45% учнів, які піддаються булінгу планують залишити навчання після закінчення середньої школи. Близько 9% учнів, які постійно піддаються булінгу сказали, що вони постійно пропускають школу. Було встановлено зв’язок між дисципліною і булінгом,у середньому в країнах OECD кількість учнів, які постійно піддаються булінгу, на 7% більша в школах з поганим дисциплінним кліматом. Важливою також є батьківська підтримка учнів. Учні, чиї батьки не надають їм емоційної підтримки, частіше потерпають від усіх видів булінгу.

Булінг – достатньо нове поняття в нашому житті, але явище, яке воно позначає, на жаль, нам добре і давно відоме.

**БУЛІНГ** (від анг. bully – хуліган, забіяка, задирака) – визначається як утиск, дискримінація, цькування. Вчені визначають шкільний булінг як тривалий процес свідомого жорстокого ставлення з боку однієї дитини або групи дітей до іншої дитини або групи інших дітей.

На сьогодні булінг перетворився на доволі поширене явище, за яким стоїть ціла низка соціальних, психологічних та педагогічних проблем. Булінг – це не просто бешкет та пустощі. Це особлива форма стосунків, яка ґрунтується на дискримінації, насильстві та агресії. Булінг – явище більш характерне для загальноосвітніх шкіл, де учні об’єднані формально (за віковим принципом), і менш характерне для музичних, художніх шкіл тощо, де діти об’єднані спільним інтересом. Соціальна структура булінгу виглядає так: переслідувач (переслідувачі), свідки, жертва.

Найчастіше булінг відбувається в місцях, де контроль з боку дорослих недостатній або відсутній взагалі. Це можуть бути: їдальні, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики.

Знущання більш поширені в початковій або середній школі, рідше - у старшій. Однак, варто зазначити, що у старшій школі булінг набуває більш прихованого характеру. Кривдники – хлопці частіше застосовують фізичне насильство, дівчата – дражняться, поширюють чутки, ігнорують та бойкотують жертву. Фізичне насильство більш помітне, складніше помітити психологічне насильство. Сьогодні набирає обертів кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або фото, зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

**Психологічний булінг** – принизливі погляди, жести, неприємні рухи тіла та міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, п

**Фізичний булінг –** штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

**Економічний булінг** – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.

огрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

**Сексуальний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, фотографування та відеозйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

Жертви булінгу зазнають чимало страждань. Шкільне цькування спричиняє небезпечні довготермінові психологічні наслідки – низька самооцінка, самотність, відсутність почуття безпеки, депресія і, навіть, суїцидальні настрої.

**Хто такий переслідувач?** Це дитина, яка, насправді, невпевнена в собі і приховує свою слабкість і неспроможність. Із переслідувачами підтримують дружні відносини, тільки щоб не стати жертвою і, в такий спосіб, захистися від насмішок або будь-якого іншого прояву знущання.

Для переслідувача часто характерні такі риси: вони відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі; вони імпульсивні й легко шаленіють; часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів); не виявляють співчуття до своїх жертв; якщо це хлопчики, то вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Є діти, які можуть з однаковою ймовірністю стати як переслідувачами, так і жертвами. Це агресивні діти і скаржники. Варто пам’ятати, що дитина-переслідувач так само потребує уваги і допомоги педагога та шкільного психолога, як і дитина-жертва. Часто переслідувачі походять із кризових сімей, де батьки постійно сваряться, не приділяють дитині належної уваги, зловживають алкоголем, або й взагалі така дитина може бути свідком чи жертвою домашнього насильства.

Жертвою булінгу може стати дитина, погляди якої відрізняються від загальноприйнятих у даному колективі, новий учень у класі, родина якого була активним учасником протестних акцій. Діти можуть не розказувати про ці випадки нікому з дорослих. Особливо це стосується хлопчиків, від яких батьки, через поширеність гендерних стереотипів, вимагають, щоб ті були мужніми і протистояли цькуванню.

Жертвами булінгу найчастіше стають діти з незвичайною зовнішністю (помітні шрами, косоокість тощо, або ж зовнішністю, не звичною для даної громади, – інший колір шкіри, розріз очей тощо); замкнуті і сором’язливі діти, діти з низькою самооцінкою, неуспішні у спілкуванні; діти, у яких немає друзів серед однолітків (більш успішні в спілкуванні з дорослими, часто діти зі специфічними інтересами, що призводить до сприйняття їх як «диваків», талановиті та обдаровані); фізично слабші за однолітків хлопчики; у молодших класах – неуспішні у навчанні, неохайно одягнені діти.

Потрібно пам’ятати, що особливо важливими для дитини, яка страждає від цькування у школі, є здорові відносини у сім’ї, підтримка, достатні прояви любові, а, також, наявність активного соціального життя поза школою – участь у гуртках, друзі зі схожими інтересами тощо. Якщо центральне місце у житті дитини займає школа, а вдома вона не почуває себе затишно і в безпеці, то булінг у класі переживається дуже болісно. Є випадки, коли, доведені до краю діти, вчиняють самогубство або ж брутально розправляються з однокласниками (випадки масових розстрілів у школах).

**Рекомендації**

• Якщо Ви вважаєте, що дитина стала жертвою булінгу - перш за все переконайтеся, що це дійсно цькування, а не локальний конфлікт.

• Стежте за груповою динамікою класу, щоб вчасно виявляти випадки булінгу та реагувати на них.

• Заохочуйте дітей розповідати про свої проблеми вам або своїм батькам.

• Заохочуйте батьків виявляти проблеми спілкування та взаємодії дитини

в колективі, звертатись до практичного психолога.

• Для вирішення ситуації, шкільному психологу варто працювати не лише з дитиною, яка стала жертвою булінгу, чи з переслідувачем, але й з усім класом.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

[1.https://didkivcizosh.at.ua/2/metodichni\_rekomendaciji\_shhodo\_formuvannja\_bezpec.pdf](https://didkivcizosh.at.ua/2/metodichni_rekomendaciji_shhodo_formuvannja_bezpec.pdf)

2.<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18>

3.<http://www.soippo.edu.ua/images/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2019/02/04/novost2/1_11-881%201.pdf>

4.<http://ochakiv-rada.gov.ua/index.php/351-protidiya-bulingu-v-dityachomu-seredovishchi>