**Булінг** (від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма психічного насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псуванню особистих речей, фізичній розправі тощо.

**Булінг** (bullying, від анг. bully — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку людини або групи до інших людей.

**План роботи з профілактики булінгу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Назва заходу** | **Період проведення** |
|  | Виявлення групи ризику | вересень |
|  | Розробка тренінгової програми «Протидія булінгу»  | жовтень |
|  | Виставка дитячих робіт «НасильствуНІ!»  | листопад |
|  | Засідання МО «Медіація, як засіб запобігання щкільному булінгу»  | листопад |
|  | Проведення тижня толерантності: виставка дитячих робіт, єдина виховна година,виставка інформаційних колажів. | листопад |
|  | Круглий стіл вчителів, батьків, дітей  | грудень |
|  | Нарада при директорі на тему булінгу  | січень |
|  | Лекція для учнів з представником ювенальної превенції на тему: «Булінг – складові, наслідки, профілактика»  | січень |
|  | Робота гуртка «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція». | протягом року |
|  | Розробка брошури «Що потрібно знати про булінг»  | протягом року |
|  | Індивідуальні консультації з батьками щодо протидії булінгу | протягом року |
|  | Індивідуальна робота психолога з жертвами булінгу: зниження емоційного напруження та тривожності  | за запитом |
|  | Індивідуальна робота соціального педагога з жертвами булінгу: представництво потерпілих від булінгу в поліції, суді.  | за запитом |
|  | Батьківський всеобуч: «Булінг»  | квітень |
|  | Засідання Ради профілактики | протягом року |
|  | Обстеження житлово – побутових умов  | за зверненням батьків, дітей, вчителів |
|  | Робота факультативів «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція». | протягом року |

**Підлітковий булінг. Форми:**

1. Фізичний булінг – навмисні стусани, штовхання, удари, побої, нанесення інших тілесних травм.

2. Сексуальний булінг – це підвид фізичного булінгу (дії сексуального характеру).

3. Психологічний булінг – насилля яке пов`язане з діями на психіку, наносяться психологічні травми шляхом словесних образ чи погроз, переслідуванням, залякуванням.

**Як показує практика, форми шкільного булінгу можуть бути різними:**

- систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини);

- задирство;

- фізичні і психічні приниження;

- різного виду знущання;

- бойкот та ігнорування;

- псування особистих речей та ін.

Хулігани (булі) надзвичайно винахідливі. Новітній їхній "винахід" — кібербулінг, тобто знущання з використанням електронних засобів комунікації

**П’ять міфів про булінг**

Стан речей не покращиться, доки ми продовжуватимемо плутати знущання з виховними методами, що підуть дитині лише на користь. У цьому контексті, говорячи саме про підлітків, розглянемо міфи про цькування, в які всі ще вірять у системі шкільної освіти.

**Перший міф**. Підлітки - це майже дорослі, і цькування загартовує їхній характер Підлітки схожі на дорослих лише фізично, а от щодо головного мозку - все навпаки. Мозок підлітка перебуває на стадії активного розвитку, що робить його так само слабким і уразливим, як мозок новонародженої дитини. Ризик розвитку психічного розладу внаслідок такої грубої поведінки у дворічного малюка та підлітка однаково високий, бо їхній мозок функціонує однаково.

**Другий міф**. Цькування - це прояв любові, що робить дітей сильнішими Насправді залякування спричиняє стресову реакцію, під час якої в мозку вивільняється кортизол. А цей гормон безпосередньо пов’язаний із депресією, психічним захворюванням, що також набуває масштабів епідемії серед підлітків. Булінг може залишити слід назавжди, адже він впливає на гормони, руйнує зв’язки між клітинами мозку та перешкоджає утворенню нових нейронів. Жодне з цих явищ не зробить людину сильнішою, розумнішою, не сприятиме розвитку спортивних чи художніх талантів. Єдиним наслідком буде постійне погіршення стану мозку.

**Третій міф.** Емоційне насильство не таке серйозне, як фізичне або сексуальне Цькування залишає справжні «неврологічні рубці» на мозку, які можна побачити за допомогою томографії. І науковці були просто вражені тим, наскільки ці зміни в мозку схожі на зміни в мозку дітей, які стали жертвами фізичного чи сексуального насильства в ранньому дитинстві.

**Четвертий міф.** Булінг - невід’ємний етап дорослішання. Очевидно те, що позитивне, сприятливе середовище дозволяє підліткам розкриватися і бути щасливими, а «токсичне» середовище змушує їх страждати, сильно та постійно. Цькування не закінчується із закінченням школи. Зміни у мозку є довготривалими, а емоційні шрами можуть залишитись на все життя. Тож учені стверджують, що вкрай важливо як найшвидше зупиняти будь-які спроби цькування, де б вони не виникали – бо наслідки катастрофічно швидко стають невідворотними.

**П’ятий міф.** Учні та спортсмени здатні реалізовувати увесь свій потенціал лише за умов цькування. Клітини мозку, сформовані в дитинстві, працюють і в підлітковому віці, утворюють нові з’єднання, а невикористані - поступово відмирають. Отже, підлітковий вік є вирішальним для формування або руйнування інтелекту людини. Саме тому потрапляння кортизолу в мозок під час цькування є настільки руйнівним: він пошкоджує мозкові структури, які впливають на здатність навчатися, пам’ять, концентрацію і прийняття рішень. Таким чином, режим цькування, запроваджений учителем або тренером, ніколи не дозволить дітям реалізувати свій потенціал повністю. Навпаки, він завдасть їм серйозної та тривалої шкоди.

**Сім кроків, які можна зробити вже сьогодні**

1. Навчайте схвалювати. Навчити дітей терпимості - не надто хороша мета. Хто хоче, щоб його терпіли? Кожна людина потребує схвалення.

2. Мисліть сучасно. Старі методи - карати дітей, які цькують однолітків, уже в минулому. Значно дієвіше пояснювати учням, які трагічні наслідки може мати булінг. Зараз, на жаль, чимало повідомлень про підлітків, які через цькування наклали на себе руки - просто доносьте до відома учнів цю інформацію. Хіба хоче хтось із них у буквальному розумінні вбити навіть не надто приємного однокласника?

3. Уведіть співчуття до розкладу. Покарання винного і запобігання контакту між «задиракою» та «жертвою» - заходи епізодичні, а тому не надто дієві. Значно корисніше використовувати сучасні ефективні виховні форми роботи, метою яких є формування в учнів моральних якостей, емпатії, толерантності.

4. Уникайте ярликів. У жодному разі не чіпляйте на дітей «негативні ярлики». Якщо дитину вперто називати «бешкетником», їй не залишиться нічого, окрім бешкетувати на знак протесту. Говоріть лише про дії учнів, але при цьому не оцінюйте дітей особисто.

5. Залучайте суспільство. Учні повинні дізнатися, що цькування - це неприйнятно. А щоб повірити в це, вони повинні це почути від багатьох людей. Слід запрошувати гостей, бажано авторитетних серед молоді, можливо, навіть місцевих знаменитостей, для проведення бесід про булінг і його неприйнятність у престижних колах суспільства. Також слід створювати в учнів враження, що життя за межами школи приємне та безпечне, а не залякувати їх розповідями про те, які жахи чекають на них після закінчення школи, адже ці розповіді налаштовують на те, що невдовзі доведеться боротися за власне життя з цілим світом, і змушують заздалегідь «гострити кігті» об однокласників.

6. Розвивайте творчі здібності. Підійдіть до цього питання творчо. Відомо, що творчість чудово сприймають діти, а творча робота допомагає їм значно краще засвоїти те, що намагаються донести вчителі. Пов’яжіть творчість із виховною роботою. Разом із учнями напишіть сценарій та організуйте виставу, присвячену темі цькування, або ж улаштуйте виставку малюнків на цю тему.

7. Починайте спочатку. Запобігати цькуванню треба починати на рівні дитячого садка. Починати в початковій школі вже занадто пізно. На самому початку потрібно навчати дітей вільно та зрозуміло висловлювати свої почуття. Крім того, важливо пояснити дітям, що жертву цькування слід захистити, навіть якщо всі навколо байдуже спостерігають за її стражданнями. А доки викорінити цькування не вдалося (а такий стан речей вочевидь триватиме ще багато-багато років), залишається навчати дітей опиратися йому. Головне, що при цьому варто пояснити, - слова самі по собі нічого не означають, важливі лише емоції, які ми пов’язуємо з певним словом. Адже якщо, наприклад, у батьків є дивна звичка лагідним голосом говорити дитині «ти мій дурник» - дитина вважатиме слово «дурник» схвальним, доки не зіштовхнеться з ним поза своєю родиною. А якщо ситуація цілком залежить від наших емоцій - нам цілком до снаги її змінити.

**Технологія реагування працівників школи на виявлені або встановлені факти булінгу**

- під час встановлення факту або в разі підозри на наявність булінгу, батьки або вчитель повідомляє про це адміністрації навчального закладу;

- адміністрація спільно з соціально-психологічною службою школи невідкладно реагує на подані 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 вивелення їх зі стану жертви**.**

За результатом розглядання справи учасники боулінгу притягуються до відповідальності **ст. 173** (адміністративна відповідальність, постанова на облік та ін.).