

Як відрізнити булінг від конфлікту?

- Булінг має тривалий характер.
- У булінгу завжди є кривдник, жертва, спостерігачі.
- У конфлікті є баланс (рівність) сил – здатність кожної зі сторін конфлікту впливати на процес.
- Зусилля сторін конфлікту спрямовані на вирішення конфлікту на відміну від булінгу у якому метою є пониження постраждалого.

Види булінгу:

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

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

Психологічний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

Психологічний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

Кібербулінг – пониження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших понижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі).

Реальний булінг, на відміну від кібербулінгу, закінчується, коли дитина приходить зі школи додому, але віртуальний терор – продовжується.

На відміну від реального цькування, для кібербулінгу не потрібно мати перевагу в силі чи соціальному статусі – достатньо мобільного телефона чи комп'ютера плюс бажання тероризувати.

Деякі рекомендації учням щодо протидії кібербулінгу

- Спілкуйтеся з людьми, яких ти знаєш у реальному житті.
- Закрий у соціальних мережах свою сторінку та список друзів від сторонніх осіб
- Не вказуй в профілі та повідомленнях свою адресу, номер телефону та номер школи, де навчаєшся.
- Перед тим, як викласти і Інтернет або надіслати будь-яке своє фото, скористайся тестом «Білборд»: Чи готовий(а) я побачити це зображення на білборді або на стінах біля входу в мою школу?

Рекомендації батькам, при спілкуванні з дитиною, з метою профілактики потрапляння або скоєння ситуації булінгу

- дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом/подругою. Це дозволить встановити довірливі, чесні стосунки. Тоді вона/він зможе розповісти вам про свої проблеми та труднощі;
- говоріть з дитиною на рівні її очей;
- дозволяйте розповісти про свої почуття, переживання;
- виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»);
- вислухайте дитину;
- побачте ситуацію очима дитини;
- допоможіть дитині знайти власний вихід із ситуації;
- ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути з дитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує;
- сприймайте дитину як особистість з її цінностями, переконаннями, бажаннями; якщо ви не знаєте що говорити, просто будьте поруч;

- цікавтеся життям дитини: «Як твої справи?», «Ти чимось засмучений(на)?» «Що приємного сталося сьогодні?», «Що тобі подобається?», «Розкажи про своїх друзів?», «Яку ти любиш музику, ігри?», «Я хочу послухати її з тобою/пограти з тобою?» тощо;
- звертайте увагу на коло спілкування дитини в реальному житті. Цікавтеся хто її друзі, чим вони займаються;
- цікавтеся, в яких соціальних мережах та групах вона спілкується. Контролюйте перебування та спілкування вашої дитини в Інтернеті, використовуючи сучасні технології.