

Що таке булінг та мобінг. Як протидіяти?

Булінг – це динамічні і повторювані моделі вербальної або невербальної поведінки, що здійснюється одним учнем або групою учнів по відношенню до іншого учня, спрямовані на навмисне нанесення шкоди, за наявності реальної різниці в силі.

Мобінг – систематичне цькування, психологічний терор, форми зниження авторитету, психологічного тиску у вигляді цькування людини у колективі, зазвичай, з метою його витіснення. Якщо всі проти одного – це мобінг.

Різниця між булінгом і мобінгом полягає в наступному: мобінг – це коли натовп нападає на одну людину, а булінг – це коли одна людина (хуліган, буллер) або декілька людей погрожують і залякують іншого.

Ознаки булінгу

- систематичність, повторення
- намір нашкодити
- нерівність сили між учасниками ситуації – буллером та жертвою
- гостра емоційна реакція жертви

Різновиди булінгу

Прийнято вважати, що булінг – це не лише моральне, інколи фізичне пригноблення слабшого, але все набагато складніше. Уже сьогодні виділяють чотири його різновиди:

1. Вербальний (словесний).
2. Фізичний.
3. Соціальний.
4. Кібербулінг.

Жертви та булери

Жертвою цькування може стати абсолютно будь-яка дитина не дивлячись на те, якою б сильною або здібною вона б не була. Однак найчастіше жертвами стають ті, хто найбільше виділяється (дивно одягнений, дивно поводитьься, неохайний/на). Також потенційними жертвами можуть стати ті, хто швидко втрачає самовладання, легко піддається емоціям.





Буллерами ж найчастіше стають ті, хто зростають без заборон і авторитету батьків, але в той же час їм не вистачає уваги і поваги дорослих. У більшості таких дітей – яскраво виражені нарцисичні риси характеру. Їм весь час доводиться самостверджуватися за рахунок інших людей, доводити власну перевагу.

Як реагувати на цькування

У ситуаціях булінгу в шкільному середовищі завжди потрібно звертатися по допомогу до дорослих – учителів, батьків, психолога, адже дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю жертви.

Старші діти, підлітки можуть спробувати самотійно впоратись із деякими ситуаціями.

Як впоратися з ситуацією самотійно

1. Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
2. Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/ків, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
3. Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
4. Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозовій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
5. Не соромтеся обговорювати такі загрозові ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.