**МІФИ ПРО БУЛІНГ**

**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.

 Установлено, що мозок людини, над якою відверто насміхаються, реагує точнісінько так само, як мозок людини, що отримує опік шкіри.

**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 дитину 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. Тож батькам, які вважають, що вчителі просто зобов’язані кричати, лаятися, зачіпати за  живе, ігнорувати та постійно засуджувати вихованців, — бо все це нібито мотивує дітей — варто пам’ятати, що підтримувати такого вчителя — все одно, що підтримувати маніяка-ґвалтівника.

**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 якнайшвидше 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. ОКРІМ МІФІВ Батьки, вчителі, шкільна адміністрація та законодавці повинні об’єднатися, щоб захистити найбільш уразливі групи населення від будь-яких видів жорстокої поведінки, зокрема, й  від емоційного насильства або цькування з  боку дорослих. Немає сенсу в  тому, щоб захищати наших дітей від двох видів насильства й заплющувати при цьому очі на  третій, не  менш руйнівний вид. Але якщо цькування з  боку вчителів все ще є  швидше винятком, то цькування дітей однолітками нікого не дивує. Епідемія цькування не зупиниться, доки ми самі не  зупинимо її. Але просто визнати проблему замало, потрібно ще й  невпинно боротися з нею. Ця боротьба потребує часу, сил і справжнього бажання змінити те, що відбувається в  наших школах (та  часто й  у родинах також). Тож що вже зараз може зробити кожен учитель, щоб, попри те, якою складною є  ситуація, виховати зовсім нове покоління — людей, для яких булінг є  неприйнятною, а  головне — незвичною справою?