

Психологічна служба Сосницької гімназії
ім. О.П.Довженка

Учнію про булінг

STOP БУЛІНГ!

2022р.

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка) – це агресивна і вкрай неприємна свідома поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском.

Види булінгу:

- **фізичний**: штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень;

- **економічний**: крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей;

- **психологічний**: принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж;

- **сексуальний**: принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти;

- **кібербулінг**: приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв. 67% дітей стикалися з булінгом в школах в тих чи інших проявах .

Булінг характеризують чотири головні компоненти (ознаки):

— по-перше: це агресивна і негативна поведінка;

— по-друге: булінг здійснюється систематично;

— по-третє: булінг відбувається у взаємостосунках, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні можливості;

— по-четверте: булінгова поведінка є навмисною.

Хто може бути жертвою булінгу:

- діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;

- невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні;

- діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);

- діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;

- діти, які відрізняються від інших будь-чим. А взагалі, будь хто.

Хто може бути агресором або агресоркою:

- вони зазвичай фізично сильніші за інших;
- виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;
- мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

Причини насильства:

- заздрість,;
- бажання домінувати; моделювання поведінки батьків, друзів;
- усвідомлення своєї переваги;
- безкарність, помста;
- вплив ЗМІ та КТ;
- неадекватна поведінка;
- страх самому стати жертвою булінгу;
- низький рівень емпатії;
- садизм, вживання алкоголю та наркотиків;
- стадний інстинкт;
- невміння розв'язувати ситуацію неагресивним способом.

Хто може бути спостерігачами:

- діти з кола кривдника або кривдниці;
- однокласники або однокласниці;
- випадкові учні або учениці;
- всі, хто бачить ситуацію булінгу.

Наслідки булінгу

Потерпілий або потерпіла (жертва булінгу)

- Замкнутість
- Страх
- Безсоння
- Низька самооцінка
- Агресія
- Погіршення здоров'я
- Тривожність
- Залежності
- Потрапляння під вплив

- Самотність
- Суїцидальні настрої та інші негативні наслідки

Кривдник або кривдниця (Булер)

- Агресивна поведінка
- Прояви насильства
- Скоєння правопорушення
- Відторгнення колом друзів, однокласників
- Байдужість до почуттів інших
- Невміння спілкуватися спокійно
- Сприймається оточуючими, як агресор
- Постійне перебування в конфлікті
- Непорозуміння з батьками/педагогами
- Погіршення здоров'я та інші негативні наслідки

Несе адміністративну відповідальність:

- Якщо є 16 років:
- Штраф від 50 до 200 мінімумів доходів громадян (від 850 до 3 400 грн.)
- Громадські роботи від 20 до 60 годин
- Якщо до 16 років відповідальність несуть батьки, або особи які їх замінюють, а саме:

- Штраф від 50 до 200 мінімумів доходів громадян (від 850 до 3 400 грн.)
- Громадські роботи від 20 до 60 годин

Спостерігачі

- Некомфортне оточуюче середовище
- небезпечне освітнє середовище
- Втрата довіри, почуття провини
- Втягнення в ситуацію насильства
- Втягнення в ситуацію булінгу
- Пригнічений стан, депресія
- Погіршення здоров'я та інші негативні наслідки

Як протистояти булінгу?

Антибулінгові стратегії учню

Здається, це відбувається зі мною. Що мені робити?

- Поговори з дорослим, якому ти довіряєш. Це можуть бути батьки, вчитель або спортивний тренер, шкільний психолог, медіатор, старший брат/старша сестра, інші родичі. Ти не повинен/повинна протистояти наодинці.
- Якщо тобі важко говорити, напиши про те, що відбувається, та надішли дорослому, якому довіряєш електронною поштою або месенджером.
- Можна попросити батьків поговорити з батьками кривдника або кривдниці. Це часто допомагає вирішити проблему.
- Дій сміливо, тримай голову високо, дивись кривднику або кривдниці у вічі, навіть якщо відчуваєшся невпевнено. Мова твого тіла має нести інший меседж.
- Ігноруй глузування та йди від кривдників. Змусь їх думати, що тобі цілком байдуже. Часто глузування закінчуються, коли агресори не отримують уваги або реакції.
- Не панікуй. Керуй своїми емоціями (налаштуй дихання, рахуй до 7). Відчувати гнів та засмучуватись – нормально, але це надає більшої сили кривдникові або кривдниці. Багатьом допомагає рахувати до десяти, глибоко дихати або виписувати гнівні слова на папір. До того ж, ці навички стануть корисними протягом всього життя.
- Намагайся бути серед людей, особливо на перервах та під час обіду. Уникай відлюдних «кутків» та місць, де зазвичай відбувається цькування.
- Тримайся поруч з приятелями, які можуть захистити тебе. Подумай, на кого ти можеш розраховувати, а хто може розраховувати на тебе у подібній ситуації.
- Якщо тебе фотографують або глузують у роздягальнях, не заходь туди разом із кривдниками.
- Якщо ситуація дійшла до фізичної розправи, крадіжок або пошкодження речей, звертайся до поліції.
- Не застосовуй силу або булінг у відповідь. Це лише погіршить ситуацію та може призвести до більш серйозних наслідків.
- Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та клич дорослих.

А якщо це робить мій друг або подруга?

- Якщо це робить друг або подруга (друзі), навіть під виглядом жартів, відмовляйся від цих стосунків. Вони самостверджується за твій рахунок. Може здаватися, що ти залишишся цілком один чи одна, але зовсім скоро у тебе з'явиться нове коло спілкування.

А якщо це відбувається в мережі Інтернет?

- Неприємні повідомлення, коментарі, посилання на твій профіль у глуплих постах – це різновид булінгу (кібербулінг). Блокуй тих людей, які ображають тебе в Інтернеті або через мобільний телефон. Функція блокування є в електронній пошті, усіх соціальних мережах, смс та дзвінках мобільного. Також можна поскаржитися на сторінку кривдника або кривдниці адміністрації соцмережі. Якщо ти не знаєш, як це зробити, запитай у старших.

- Не відправляй нікому інтимних зображень та повідомлень, за які ти можеш відчувати сором. Навіть якщо це твій хлопець/твоя дівчина, кому ти довіряєш. Пам'ятай, все що ти робиш в Інтернеті, залишається у кіберпросторі, навіть коли ми видаляємо інформацію. Це може стати джерелом для кібербулінгу.

Як покращити самопочуття та підвищити впевненість?

- Пам'ятай, це не твоя провина. Ти не повинен/повинна соромитися того, що відбувається. Ніхто не заслуговує цькування, і ніщо не виправдовує булінгову поведінку.

- За даними міжнародних організацій, в Україні з булінгом стикаються 67% дітей. Багато відомих та успішних людей страждали від цього у дитинстві. Якщо ти знаєш дорослих, які пережили булінг, обов'язково поговори з ними.

- Приєднуйся до груп, які пропонують цікаві активності та дозволяють проявляти себе. Це може бути туристичний гурток, редакція газети, шкільний парламент, ансамбль тощо. Зміна діяльності та коло однодумців покращать самопочуття та підвищать самооцінку.

- Займайся творчістю – танцюй, співай, малюй, фотографуй, майструй – роби все, що приносить тобі задоволення та робить щасливішим/щасливішою.

Учень або учениця, поведінка якого/якої була зафіксована і класифікована як булінгова:

1. Миттєво припинити поведінку, яку класифікують насильницькою, в будь-якому прояві до будь-якої дитини та/чи дорослого у школі.
2. Визнати в розмові з класним керівником вчинене порушення правил поведінки
3. Слідування плану роботи, розробленому шкільним психологом та іншими спеціалістами, врегулювання власного психологічного стану та психологічного клімату у класі.
4. Проявляти самоконтроль. Дотримуватися Правил поведінки.
5. У разі відмови дотримуватися зазначеної вище процедури чи повторної булінгової поведінки вступає в силу Політика вирішення конфліктів школи «Кроки до безпеки».

Учень або учениця об'єкт булінгу:

1. Голосно і твердо, дивлячись в обличчя кривднику, каже: «СТОП. Припини (називає неприйнятну дію)». Якщо дія повторюється, тоді крок 2.
2. Якщо поблизу є дорослий, звернутися до нього з проханням допомогти зупинити ситуацію.
3. Невідкладно повідомити класного керівника свого класу про випадок, який стався.
4. Зустрітись зі шкільним психологом стосовно випадку.

Якщо у Вас виникли питання, Ви потребуєте підтримки чи поради з питань протидії булінгу, зверніться за консультацією на Національну дитячу гарячу лінію: 116 111 (з мобільного) або 0 800 500 225 (зі стаціонарних телефонів). Дзвінки безкоштовні та конфіденційні.

