



ШКІЛЬНИЙ ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВІСНИК

№1 від 20.01.2026 р.

Булінг та його прояви

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна свідома поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском та є гострою проблемою сучасності.

Найбільш розповсюдженим є психологічний і фізичний булінг. Проте, як наслідок поширення ролі комунікаційних технологій: телефонного зв'язку, Інтернету та соціальних мереж, з'являється новий вид цькування – кібер булінг. Це не просто пустощі або грубість, це особлива форма взаємин між дітьми, що за відсутності реагування може перерости в насильство.

Чому булять?

Причепитись і висміювати можна будь-кого з різних причин: руде волосся, ластовиння, занадто високий або занадто низький зріст, вага тіла, особлива форма голови, носа, очей, рота, національність, фізичні обмеження. Успіхи у навчанні, матеріальні можливості та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводить себе відлюдкувато чи, навпаки, провокативно.

1. Вважають, що це смішно і в цьому немає великої проблеми чи трагедії. Діти, які булять, не надто переймаються почуттями тих, кого вони ображають.
2. Вважають, що дорослі не будуть звертати на це уваги.
3. Вважають, що хтось заслуговує на таке ставлення. Або так себе заспокоюють.
4. Вважають, що така поведінка є нормою
5. Самі зазнали булінгу.
6. Хочуть відчувати силу та вплив. Прагнуть уваги та лідерства у групі.
7. Інколи — через почуття самотності і невпевненості.

Якщо ти у ситуації булінгу:

1. У жодному разі не тримай це в секреті. Виріши, кому ти довіряєш і можеш про це розповісти: батькам чи іншим родичам, другу або подрузі, вчителю, психологу, тренеру або навіть друзям своїх батьків.
2. Не бійся просити про допомогу — вона тобі необхідна.
3. Припини звинувачувати себе чи виправдовувати дії інших. Ніхто не має права порушувати твої кордони, примушувати робити щось, принижувати чи ображати тебе. Така поведінка не прийнятна.
4. Якщо трапилась будь-яка небезпечна для тебе ситуація, звертайся за допомогою до адміністрації школи, вчителів, старших учнів, батьків.
5. Проконсультуйся зі шкільним психологом, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

Джерело: <https://www.stopbullying.com.ua>

Якщо ти поводишся як той, хто булить...

Булінг (від англ. to bull – переслідувати) – небажана агресивна поведінка дітей шкільного віку, яка призводить до цькування дитини іншою дитиною або групою дітей з метою приниження, залякування та демонстрації сили.

Що робити якщо ти несподівано для себе зрозумів, що поводишся як той, хто булить:

1. Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще.
2. Дорослі дійсно переймаються тим, що відбувається. Навіть, якщо здається, що це не так.
3. Булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому. Подумай, ти дійсно цього прагнеш?
4. Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

Що робити, якщо ти бачиш, як булять іншого?

Діти, які піддаються булінгу в школі, починають вигадувати приводи, щоб не ходити на заняття, прикидаються хворими. Стають замкнутими, втрачають смак до життя і перестають вчитися. Що робити, якщо ти бачиш, як булять іншого, і хочеш йому допомогти:

1. Ти можеш бути тим, хто нарешті почне про це говорити.

2. Якщо бачиш ситуацію булінгу, одразу клич на допомогу дорослих, які є поруч.
3. Якщо тобі пропонують приєднатися до булінгу або дивитися на те, що відбувається, рішуче відмовляйся.
4. Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки. Порадь звернутися по допомогу до дорослих, яким ви довіряєте.

Як розпізнати булінг (ознаки):

Дитина відмовляється йти до школи, боїться, шукає причини залишитися вдома.

Зникнення або псування особистих речей (одяг, телефон, підручники).

Замкнутість, тривожність, зниження успішності, неспокійний сон.

Відсутність друзів, ігнорування або бойкот з боку однолітків.

Наявність синців, подряпин, але дитина не може пояснити їх походження.

Дії у разі булінгу:

Дитині: Не мовчати, розповісти батькам або вчителю, якому довіряєте.

Батькам: Звернутися із письмовою заявою до директора школи (зобов'язані відреагувати).

Поліція: Якщо є загроза життю чи здоров'ю, звертатися до поліції.

Служби: Можна зателефонувати на Національну дитячу «гарячу лінію».

Закон України передбачає відповідальність за булінг для кривдників, а якщо вони неповнолітні — для їхніх батьків.