

Консультація для батьків: Протидія булінгу: «Збереження психічного здоров'я вашої дитини»

Підготувала: практичний психолог
Ірина КОМОЧКІНА

Протидія булінгу: «Збереження психічного здоров'я вашої дитини»

Найчастіше булінг визнають як форму фізично та вербально агресивної поведінки, якої зазнають школярі від своїх однолітків. Однак насправді існує шість різних видів булінгу: фізичний, вербальний, стосунковий, кібер-, сексуальний та упереджений.

Ці види булінгу перетинаються, і кривдник може використовувати більше однієї форми для знущання з жертви. Щобільше, булінг не обмежується дітьми та підлітками. Дорослі також можуть бути винними в булінгу.

Що таке булінг?

Булінг визначається як будь-яка навмисна, повторювана агресивна поведінка, спрямована кривдником на жертву з тієї ж вікової групи.

Дисбаланс влади

Однією з найпомітніших складових булінгу є дисбаланс влади між булером та його жертвою.

Іноді дисбаланс влади очевидний, коли, наприклад, більша, сильніша дитина знущається над слабшою, меншою дитиною, або коли група людей знущається над однією особою. Однак іноді дисбаланс влади складніше розпізнати, оскільки він пов'язаний з менш очевидними факторами, такими як різниця в популярності, інтелекті, здібностях або знанні інформації, яку жертва вважає сором'язливою.

Статистика булінгу

Булінг є широко розповсюдженим явищем і може негативно впливати як на жертв булінгу, так і на самих булерів.

Опитування, проведене у 2019 році 4, показало, що 19,5% учнів дев'ятих-дванадцятих класів зазнавали знущань на території школи протягом 12 місяців, що передували заповненню анкети.

Крім того, дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), проведене у 2013 та 2014 роках у 42 країнах Європи та Північної Америки, показало, що в середньому 14% 11-річних хлопчиків та 11% 11-річних дівчаток зазнавали булінгу принаймні двічі за попередні два-три місяці.

Вплив булінгу на психічне здоров'я

Люди, які зазнають булінгу, можуть зіткнутися з безліччю короткострокових і довгострокових проблем, включаючи депресію і тривогу, соціальну замкнутість, зловживання психоактивними речовинами, труднощі в школі або

на роботі, такі як низька успішність і погана відвідуваність, і навіть самогубство.

Якщо у вас є суїцидальні думки, ви можете звернутися за допомогою на анонімну гарячу лінію з попередження суїцидів та психологічної підтримки **Lifeline Ukraine**.

Гаряча лінія працює цілодобово за номером:

 **7333**

Якщо вам або вашій близькій людині загрожує безпосередня небезпека, телефонуйте 102.

Крім того, діти, які стають об'єктами булінгу, можуть стати жертвами або винуватцями насильства в подальшому житті.

Водночас ті, хто знущається з інших, частіше вступають у бійки та псують майно, зловживають наркотиками та алкоголем, у дорослому віці мають судимості, а також жорстоко поведуться зі своїми романтичними партнерами та дітьми.

Навіть люди, які просто спостерігають за булінгом, можуть зіткнутися з проблемами, включаючи розлади психічного здоров'я та збільшення вживання психоактивних речовин.

Типи булінгу

Булінг поділяється на шість категорій, деякі з яких є більш очевидними, ніж інші. До них відносяться:

Фізичний булінг

Вербальний булінг

Булінг через стосунки

Кібербулінг

Сексуальний булінг

Упереджений булінг

Фізичний булінг

Фізичний булінг — найочевидніший вид цькування, і саме про нього багато хто думає, коли уявляє собі цей вид агресії.

Фізичний булінг охоплює будь-який напад на тіло людини, включаючи удари, стусани, підніжки або штовхання. Він також може поширюватися на неприйнятні жести руками, крадіжку чи ламання речей жертви.

Фізичний булінг здійснюється особою або групою осіб, які більші або сильніші за жертву.

Якщо фізична сутичка відбувається між двома людьми однакового розміру та сили, це не вважається фізичним булінгом.

Вербальний булінг

Вербальний булінг передбачає використання усних чи письмових слів для образи або залякування жертви. Він включає обзивання, дражнилки й навіть погрози.

Вербальний булінг не завжди легко розпізнати, оскільки він часто відбувається, коли поруч немає авторитетних осіб. Щобільше, кривдник може видати його за добродушне підколювання між друзями. Як наслідок, жертві булінгу буває важко довести свою правоту. Тому така форма булінгу може стати довготривалим джерелом стресу та тривоги.

Булінг через стосунки

Булінг через стосунки або реляційний булінг, який також називають реляційною агресією або соціальним булінгом, передбачає дії, спрямовані на те, щоб завдати шкоди репутації або стосункам жертви. Він може включати в себе приниження жертви на людях, поширення чуток, навмисне виключення її з соціальних ситуацій або ігнорування з боку групи. На відміну від більш відкритих видів булінгу, він є особливо хитрим і підступним, оскільки передбачає соціальні маніпуляції.

Дослідження показують, що дівчата частіше стають жертвами цього виду булінгу, ніж хлопці, але і хлопці, і дівчата однаково схильні бути кривдниками.

Дослідження показують, що дівчатка, які зазнають реляційного булінгу, мають гірші проблеми з адаптацією, в тому числі з підтриманням повноцінних і позитивних стосунків.

Булінг через стосунки може призвести до ізоляції, самотності, депресії та соціальної тривожності, проте дослідження показують, що шкільні консультанти схильні вважати цей вид булінгу менш серйозним і менше співчують його жертвам, ніж жертвам фізичного та вербального булінгу.

Кібербулінг

Кібербулінг — це цькування, яке відбувається за допомогою електронних пристроїв, таких як комп'ютери, смартфони та планшети. Він може відбуватися через текстові повідомлення, соціальні мережі, додатки або онлайн-форуми та передбачає розміщення або надсилення шкідливого контенту, зокрема повідомлень і фотографій, а також обмін особистою інформацією, що спричиняє приниження.

Знущання при особистій зустрічі все ще більш поширені, ніж кібербулінг, але кібербулінг є зростаючою проблемою. Мало того, що кривдників кібербулінгу

рідше вдається впіймати, так ще й онлайн-природа кібербулінгу може бути особливо шкідливою для жертв.

Також знущання при кібербулінгу можуть тривати значного довше, адже навіть якщо вони заблокують кібербулера, інші можуть побачити образливі матеріали й поділитися ними.

Сексуальний булінг

Сексуальний булінг — це знущання в Інтернеті або при особистій зустрічі, які включають сексуальні коментарі або дії, зокрема сексуальні жарти та обзивання, грубі жести, поширення сексуальних чуток, надсилання сексуальних фотографій чи відео, а також торкання чи хапання когось без дозволу.

Тим часом все більшого поширення набуває секстинг — надсилання або отримання відверто сексуальних повідомлень чи зображень між електронними пристроями.

Коли секс-повідомлення надсилаються без згоди, наприклад, коли приватні фото чи відео з оголеною натурою людини широко поширюються серед групи однолітків, це може призвести до сексуального булінгу і навіть до сексуального насильства.

Упереджений булінг

Упереджений булінг — це цькування в Інтернеті або особисто, яке ґрунтується на расі, етнічному походженні, релігії чи сексуальній орієнтації жертви. Він ґрунтується на стереотипах і часто є наслідком переконання, що деякі люди заслуговують на меншу повагу, ніж інші.

Однак етнічні меншини, які відвідують більш етнічно різноманітні школи, стикаються з меншим рівнем булінгу, ніж діти, які навчаються в більш етнічно однорідних школах.

Отже, булінг — це багатогранна проблема, яка виходить за межі традиційного розуміння фізичної та вербальної агресії. Він охоплює шість різних типів: фізичний, вербальний, стосунковий, кібер-, сексуальний та упереджений булінг. Кожна форма має свої унікальні характеристики та наслідки, глибоко впливаючи як на жертву, так і на кривдника. Булінг не обмежується дитячим чи підлітковим віком, а може продовжуватися і в дорослому житті, що підкреслює необхідність комплексних стратегій для вирішення цієї поширеної проблеми. Вкрай важливо створити середовище співчуття, поваги та розуміння, де кожна людина відчуває себе в безпеці та цінується. Ознайомлюючи себе та інших з різними видами булінгу, ми можемо зробити значний крок до викорінення цієї шкідливої поведінки та створення більш співчутливого суспільства.

Джерела: <https://psychologer.com.ua/bulinh/>

ЯК ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ ДИТИНИ



Активно слухайте
і тільки потім
радьте



Будьте
терплячими



Розповідайте
про свої почуття,
визнаючи почуття
дитини



Кажіть
правду



Будьте прикладом
здорової поведінки



Нехай поруч із дитиною
знаходяться здорові батьки



Будьте передбачливими
у своїх вчинках,
дотримуйтесь обіцянок



Навчіть її правилам
безпеки



Довіряйте дитині
і вірте у неї



Задавайте відкриті
питання



Приділіть
у графіку
час для сім'ї



Обмежуйте
користування
гаджетами
для всієї сім'ї



Обіймайте
дитину



Разом робіть вправи
для розслаблення



Задавайте відкриті
питання



Коли у дитини
надлишок емоцій
говоріть з нею
спокійно



Пам'ятайте, що
поведінка дитини –
ключ до розуміння
почуттів і потреб



Не ухиляйтесь
від ігор
та вправ



Хваліть дитину
за правильні рішення



Живіть тут і зараз



Встановлюйте та
дотримуйтесь кордонів
дозволеного