

# ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

**Причин — безліч, а жертвою може стати кожен, хто не вписався у рамки того чи іншого колективу.**

**Булінг** (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» – задиратися, знущатися) – це агресивна і вкрай неприємна свідома поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском.

**STOP  
BULLYING**

## Види булінгу:

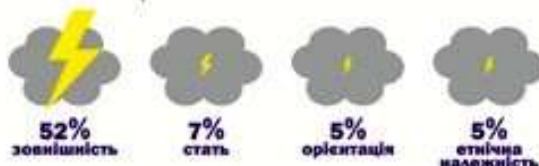
- **фізичний:** штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень;
- **економічний:** крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей;
- **психологічний:** принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж;
- **сексуальний:** принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, сексуальні образи та жарти, зйомки у переодягальнях;
- **кібербулінг:** приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв.

**67%** дітей стикалися з булінгом в школах в тих чи інших проявах.



## Через які ознаки відбувається знущання?

Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінгу вибирають тих, у кого є децю відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність...



## Найбільш поширені види булінгу в Україні:



**Більшість дітей булять за те, що вони виглядають, говорять, думають, не так, як більшість оточуючих їх дітей.**



В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони:

- той, хто переслідує;
- той, кого переслідують;
- ті, хто спостерігають.





# ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

Багато дітей соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу.

Якщо зовнішніх проявів немає або вони неоднозначні, зверніть увагу на дев'ять найпоширеніших ознак.

## НАЙПОШИРЕНІШІ ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ВАША ДИТИНА Є ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ:

1. У дитини мало або взагалі немає друзів, з якими вона проводить час.
2. Боїться ходити до школи або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт).
3. Ходить до школи довгим «нелогічним» шляхом.
4. Втрачає інтерес до навчання або раптом починає погано вчитися.
5. Приходить додому сумна, похмура, зі сльозами.
6. Постійно відмовляється йти до школи, посилаючись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття.
7. Має розлади сну або часті погані сни.
8. Втрачає апетит, проявляє тривожність, страждає від низької самооцінки.
9. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитися від агресора.



Якщо ви побачили принизливе відео із своєю дитиною у соціальних мережах:

1. Напишіть особистого листа до сервісу технічної підтримки соціальних мереж про те, що контент (вказіть посилання) принижує права дитини, і ви вимагаєте його вилучити.
2. Покажіть дитині, що ви на її боці у цій складній ситуації і **ВОНА МОЖЕ ВАМ ДОВІРИТИСЬ**.



**Сором'язливі та закриті до спілкування діти  
стають жертвами булінгу  
в 2 рази частіше за інших.**

**Ви впевнені, що це не ваша проблема?**

### Якщо ваша дитина стала жертвою булінгу:

- Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину.
- Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, готові її вислухати і допомогти.
- Запитайте, яка саме допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації.



- Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона).
- Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагайте належного її урегулювання.
- Підтримайте дитину в налагодженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може зайняти деякий час.

**БУДЬТЕ УВАЖНИМИ ДО СВОЄЇ ДИТИНИ!**

**Слідкуйте за її відносинами в сім'ї, школі та з друзями!  
Отримані в дитинстві травми впливають на все  
її подальше життя !**





# ЯК РЕАГУВАТИ НА ЦЬКУВАННЯ?

Молодші школярі мають неодмінно звертатися по допомогу до дорослих — учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

## Як впоратися з ситуацією самостійно:

- **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.
- **Використайте гумор,** якщо ситуація не дозволяє вам піти. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
- **Стримуйте гнів і злість.** Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
- **Не вступаєте 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.

**STOP  
BULLYING**

**Не соромтеся обговорювати такі загрозові ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це не являєтьс проявом слабкості, а навпаки показує наскільки ви сильні духом!!! Це допоможе побороти насилля! НЕ ЖИВІТЬ В СТРАХУ!**

## Як батькам і школі запобігти булінгу?

Швидка та доречна реакція дорослих (батьків і вчителів) на ситуацію булінгу повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля не прийнятне. Саме тому, як тільки ви побачили або дізналися про булінг:

Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.

Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми. Краще вести розмову наодинці, або в малих групах.

Уникайте слів жертва чи агресор — це призводить до стигматизації.

Не намагайтесь ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви закріплюєте поведінку жертви.

Пояснюйте, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.

Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.

Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.

Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтеся до них. Знайте їхніх друзів, запитуйте про школу, розумійте їхні проблеми.

Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям здружитися і попередити схильність до булінгу.

Покажуйте приклад ставлення до інших із добротою та повагою.



# ДІТИ, ЯКІ БУЛЯТЬ. ЧОМУ?

Діти, які булять, не до кінця розуміють, якої шкоди та страждань завдають. Булери вважають смішними знущання над слабшою дитиною, а зустрічаючи схвалення зі сторони друзів-спостерігачів, відчують себе сильними та дуже "крутими".

Деякі діти булять, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знущання і приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках нерідко доходить і до фізичного насильства.



## ЯК БУТИ З ДИТИНОЮ, ЯКА Є АГРЕСОРОМ?



1. Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається.
2. Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.
3. Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками".
4. Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших.
5. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим.
6. Поясніть дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство.
7. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому тимчасово ви триматимете зв'язок з учителями.
8. Погрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.
9. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.
10. Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки.

Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

**Якщо ви стали свідком цькування:  
розкажіть про це вчителю!**



# НАСЛІДКИ БУЛІНГУ

**Булінг негативно впливає на всіх учасників, на їхнє фізичне та психічне здоров'я.**

## Ті, хто піддаються булінгу:

- втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому мають перебувати щодня;
- відчують безпорадність і страх від постійної загрози. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, пригнічує імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань;
- втрачають повагу до себе. Страхі та невпевненість руйнують здатність до формування та підтримки стосунків з однолітками, що призводить до відчуття самотності;
- втрачають інтерес до різних форм активності та не можуть нормально навчатися. У деяких випадках можна простежити зв'язок між потерпанням від булінгу та розладами харчуванням (анорексії та булімії), емоційної сфери (депресіями та суїцидальною поведінкою).

## Ті, хто булять:

- частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони;
- частіше беруть участь у бійках, причетні у вандалізмі, залучаються до ранніх статевих стосунків, мають досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин.



## Ті, хто спостерігають:

- часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту: втрутитись у ситуацію булінгу чи ж залишитись осторонь;
- потерпають від депресивних станів чи перезбудження, намагаються менше відвідувати школу.



**Навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.**

## **ВСІ ЛЮДИ РІЗНІ, АЛЕ ВСІ МИ РІВНІ.** **ПРАВИЛА РОЗВИТКУ ГАРМОНІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА**

1. Ставитися до інших з повагою.
2. Особливо старших і слабших від себе.
3. Слухати маму, тата, бабусю, дідуся.
4. Не сміятися над хворими.
5. Любити і берегти природу, тварин.
6. Не бути байдужими.
7. Не залишати тварин у біді.
8. Любити природу і все живе.
9. Уміти співчувати горю й радіти чужому успіху.



**Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом.**

*Л. Костенко*