

Стоп булінг!



Булінг. Ситуація в Україні

- **40 %** жертв булінгу ні зким не діляться проблемою!
- **67 %** дітей стикалися з випадками булінгу за останні 2-3 місяці!
- **Сором'язливі та закриті** до спілкування діти у 2 рази частіше потерпають від булінгу!
- **Більшість дітей булять за те**, що вони виглядають, говорять, думають не так, як більшість оточуючих дітей!
- **24 % українських школярів** зараховують себе до числа жертв булінгу!
- **44 % школярів-спостерігачів**, ігнорували булінг через страх за себе!

Що це?



Булінг (цькування)

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.



Види булінгу?



1. Вербальний (словесний) булінг

Що це таке: це словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.).

Приклад: одна дитина каже іншій: «Ти дуже, дуже гладкий, просто як твоя мама».



2. Фізичний булінг

Що це таке: фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином.

Приклад: з дитини привселюдно стягують певний предмет одягу на дитячому майданчику.



3. Соціальний булінг

Що це таке: соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапеза це за обіднім столом, гра, заняття спортом чи громадська діяльність.

Приклад: група дівчаток у танцювальному класі обговорює вечірку у вихідних та обмінюється фотографіями, не звертаючи при цьому жодної уваги на одну дівчинку, яку діти вирішили не запрошувати, роблячи вигляд, що її не існує.



4. Кіберзалякування

або булінг у кіберпросторі полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах.

Приклад: хтось розміщує в соціальних мережах такий текст: «Петро повний невдаха. Чому хтось узагалі з ним спілкується?!».

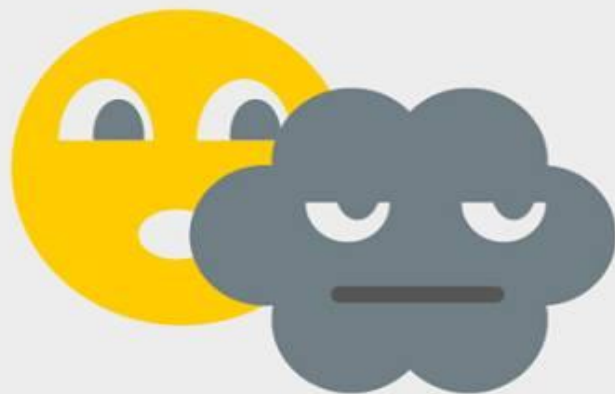
Глобальне опитування про буллінг (знущання у школах)

Кількість
респондентів:
2117
дата опитування:
14.04.2016



Чи траплялися з Вами випадки булінгу?
Через які ознаки?

49%
не траплялися



49%
траплялися



52%
зовнішність



7%
стать



5%
орієнтація



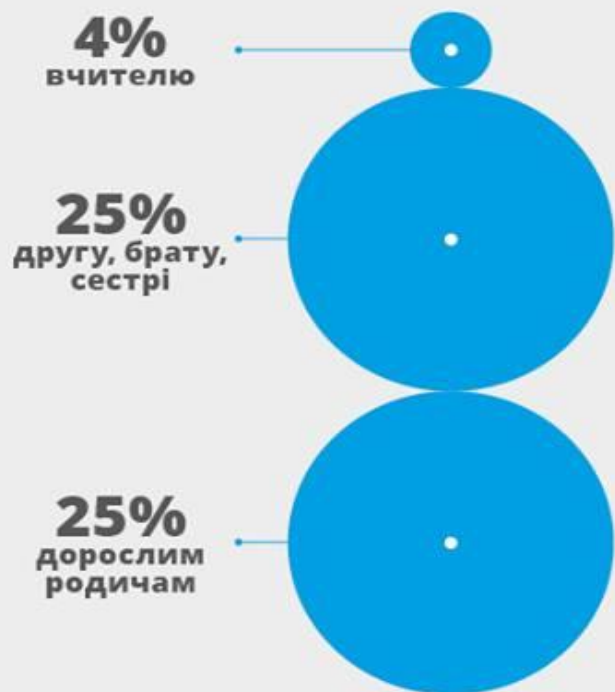
5%
етнічна
належність

Глобальне опитування про булінг (знущання у школах)

Кількість респондентів:
2117
дата опитування:
14.04.2016



Кому Ви розповіли про випадки знущання дітей?



36%
нікому
не розповіли



Схема вибору жертви булінгу виглядає так:

- Вибір «жартів». Спочатку це дійсно просто жарти, потім «градус» зростає, жарт переходить у знущання, а потім – у насильство.
- «Апробація» методу на кількох школярів. У цей момент, їм взагалі все одно над ким сміятися, вони чекають найбільш смішну реакцію. Якщо реакції немає, їм нецікаво, і вони переключаються на іншого.
- Вибір найсмішнішого. Вони знаходять того, хто дає їм найбільшу дозу задоволення і, як по аналогії із наркотиками, пробують ще раз.
- Питання опірності. Якщо на другий раз дитина зреагувала інакше, уже не так яскраво або не в тому руслі, як їм би хотілося, вони можуть відстати. А можуть і зробити «контрольну» спробу. Як і в попередньому пункті, вирішальним є реакція дитини – потенційної жертви.
- Формується «прихильність». Виникає залежність, як від психотропних препаратів. Агресор уже звик знущатися, а жертва вже чекає нападу. На даному етапі ситуація уже запущена.
- Період «збільшення дози», коли просто жарт уже не лоскоче нерви, і одних сліз уже мало. На цьому етапі починається терор у всіх сенсах цього слова, а жертву охоплює відчай.

Важливо!



- В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.
- Булінг негативно впливає на всіх учасників, на їхнє фізичне та психічне здоров'я.



Що порадити дитині, якщо вона під загрозою булінгу?



1. У жодному разі не тримати це в секреті. Вирішити і розповісти про це людям, яким довіряє: батькам чи іншим родичам, другу або подрузі, вчителю, психологу, тренеру або навіть друзям своїх батьків.
2. Не боятися просити про допомогу — вона їй необхідна.
3. Припини звинувачувати себе чи виправдовувати дії інших. Ніхто не має права порушувати особисті кордони, примушувати робити щось, принижувати чи ображати її. Така поведінка неприйнятна.
4. Якщо трапилась будь-яка небезпечна ситуація, обов'язково звернутися за допомогою до адміністрації школи, вчителів, старших учнів, батьків.
5. Проконсультуватися зі шкільним психологом, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

Що радять колишні жертви булінгу?



«Довгий час в мене була жахлива постава. Зацькована однокласниками, я сутулилась, тому що соромилась себе та свого зовнішнього вигляду. Моя постава виправилась лише в минулому році, коли я вперше відчула себе повноцінною людиною. Але мені здається, якби я змогла ще раніше розправити плечі, підняти голову і гордо пройти шкільним коридором, мене вже тоді перестали б цькувати.»



Айджа Майрок,
автор книги «Чому я? Історія «білої ворони»»

<http://www.stopbullying.com.ua>



Ua ▾



Булінг

це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.



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

Щоб дізнатися більше, обери, хто ти:

Школяр

Дорослий



Активация Windows

Чтобы активировать Windows, перейдите к параметрам компьютера.

[Інформація](#)

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:

1. Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля — булінг не можна ігнорувати.
2. Зберігайте спокій та будьте делікатними, не примушуйте дітей публічно говорити на важкі для них теми. Краще вести розмову наодинці, або в малих групах.
3. Уникайте слів жертва чи агресор — це призводить до стигматизації.
4. Не намагайтеся ставати на чийсь бік або викликати відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви закріплюєте поведінку жертви.
5. Пояснюйте, які саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.
6. Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.
7. Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.
8. Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтесь до них. Знайте їхніх друзів, запитуйте про школу, розумійте їхні проблеми.
9. Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять. Інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям здружитися і попередити схильність до булінгу.
10. Показуйте приклад ставлення до інших із добротою та повагою.



Дякую за увагу!

Підготувала: Тетяна Клімчук, психолог ЦДЮТ