



## ***Булінг. Види та прояви булінгу. Протидія булінгу***

Образливі прізвиська, глузування, піддражнювання, підніжки, стусани з боку одного або групи здобувачів освітніх послуг щодо однокласників – це ознаки нездорових стосунків, які можуть призвести до цькування - регулярного, повторюваного день у день

знущання.

***Булінг'*** (від англ. *bully* – хуліган, задирка, грубіян, «*to bully*» — задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини.

Булінг в навчальному середовищі (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

**Фізичний булінг** – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, небажані дотики, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

**Економічний булінг** – пошкодження, відбирання чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей тощо.

**Психологічний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

**Сексуальний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у роздягальнях, поширення образливих чуток, погрози сексуального характеру, жарти тощо. Кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на

відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу Інтернет, цькування через соціальні мережі).

**Типовими ознаками булінгу (цькування) є:**

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

**Типові риси учнів, схильних ставати булерами (за норвезьким психологом Д. Ольвеусом):**

- відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів або учениць, переслідуючи власні цілі;
- імпульсивні; часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- не виявляють співчуття до своїх жертв;
- зазвичай фізично сильніші за інших.

**Типові риси потерпілих (жертви булінгу):**

- полохливі, вразливі, замкнуті, соромливі; часто тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самооцінку; схильні до депресії;
- часто не мають жодного близького друга або близьку подругу та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
- можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

**Типові риси спостерігачів:**

- відчуття провини;
- відчуття власного безсилля;
- небажання/нерозуміння власної ролі.

Ці риси є водночас і причиною, і наслідком булінгу. Деякі психологи фіксують увагу не стільки на індивідуальних властивостях дитини, скільки на її місці в

групі. Ті діти, які активно не включені в групові процеси, тримаються особно, менш товариські, як правило, є аутсайдерами і їх (інколи більш обдарованих і талановитих) не люблять у групі. У таких випадках знаходиться хтось, хто бере на себе роль виконавця групової волі. У результаті виникає булінг.

### **Хто може бути жертвою булінгу:**

- молоді люди, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;
- невпевнені в собі, замкнуті, мовчазні;
- здобувачі освітніх послуг, які уникають певних місць в навчальному закладі (наприклад, на перерві сидять в кабінеті);
- молоді люди, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- здобувачі освіти, які відрізняються від інших будь-чим.

### **Агресором та постраждалим може бути/стати будь хто, навіть не у відповідності до переліку**

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 однолітків та дорослих;
- мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

Хто може бути спостерігачами:

- молоді люди з кола кривдника або кривдниці;
- одногрупники або одногрупниці;
- 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

#### **Несуть 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

#### **Рекомендації, як протистояти булінгу**

Здається, це відбувається зі мною.

Що мені робити?

- Поговори з дорослим, якому ти довіряєш.

Це можуть бути батьки, вчитель або спортивний тренер, 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 почуваєшся 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.

- Керуй своїми емоціями. 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 самостверджуються 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 глузливих 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, 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.

- Займайся фізичними вправами. Це підвищує тонус та рівень енергії. Отже, ти неодмінно почуватимешся краще як фізично, так і морально.

- Знаходь час на відпочинок та достатньо спи. Розслаблення потрібне нашому тілу, мозку та психіці. Це допоможе тобі почуватися спокійніше та впевненіше.

- Будь собою! Не дозволяй думкам однієї людини чи групи людей пригнічувати твою особистість. Не підлаштовуйся та проявляй себе.

Для взаємодії із кривдником або кривдницею можна задати наступні запитання:

1. «Я не розумію для чого ти це сказав/сказала (зробив/зробила і т.д.)?» Якщо кривднику спокійно ставити це запитання, то він/вона може розгубитися і припинить свої напади. Як правило, кривдник або кривдниця не зможе чітко відповісти, для чого він/вона це робить.

2. «Чому ти це визначив/визначила?» Якщо, наприклад, дитину називають «недотепою», то поставити таке запитання: «Чому ти визначив/визначила, що я не вмію цього робити?»

3. «Що тобі заважає?» Наприклад, «Що тобі заважає відійти та зайнятися своїми справами?», «Що тобі заважає вчитися так само гарно, як і я?», «Що тобі заважає звернутися до мене за допомогою замість того, щоб заздрити?» тощо. Як розпізнати дитину, яка стала жертвою булінгу? Дитина навряд чи розповість вам про те, що її булять.

*Тому уважно придивіться до її поведінки та можливих зовнішніх ознак булінгу:*

- образливі або принизливі відео у соціальних мережах (кібербулінг) - поламани іграшки і особисті речі
- брудний або розірваний одяг
- розірвані зошити та підручники - жувальна гумка у волоссі - забруднений крейдою одяг
- інші ознаки фізичних знущань.

До кого звернутися в ситуації булінгу?

- до поліції за номером «102»
- дорослим, кому ти довіряєш (це можуть бути батьки, вчитель або спортивний тренер, медіатор, старший брат/старша сестра, інші родичі)
- до психолога, соціального педагога або класного керівника
- до Центру соціальних служб для сім'ї дітей та молоді
- до дільничного офіцера поліції - до шкільного офіцера поліції
- до служби у справах дітей
- до працівників ювенальної превенції
- до працівників медичного закладу
- до громадських організацій, які працюють в сфері захисту прав та інтересів дітей З будь-якими запитаннями про булінг і не тільки, ти можеш звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію»: 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних) або 116 111 (безкоштовно з мобільних), тут ти можеш довірливо розповісти про свою ситуацію.

