#СтопБулінг.

ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

- **Булінг** *(bullying, від анг. bully – хуліган, забіяка)* **(цькування)** - це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Типовими ознаками булінгу є:

- Агресивна поведінка є умисною
- Систематичність, регулярність повторювання діяння
- Часто відбувається у відносинах, учасники яких мають різний соціальний статус
- Наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Учасники:

- Кривдник, агрессор (булер, ініціатор булінгу).
- Жертва/жертви
- Переслідувачі – це ті люди, які під керівництвом ініціатора здійснює булінг
- Захисники жертви
- Нейтральні спостерігачі

ВИДИ БУЛІНГУ

ФІЗИЧНИЙ

ЕКОНОМІЧНИЙ

ПСИХОЛОПЧНИЙ

СЕКСУАЛЬНИЙ

КІБЕРБУЛІНГ

#СТОПБУЛІНГ #ПРОТИ БУЛІНГУ РАЗОМ

- **Фізичний булінг** - застосування фізичної сили щодо іншої людини, в результаті це тілесні ушкодження, фізичні травми (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);

психологічний булінг

(принизливі погляди, жести, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);

Економічний булінг

крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей

Сексуальний булінг

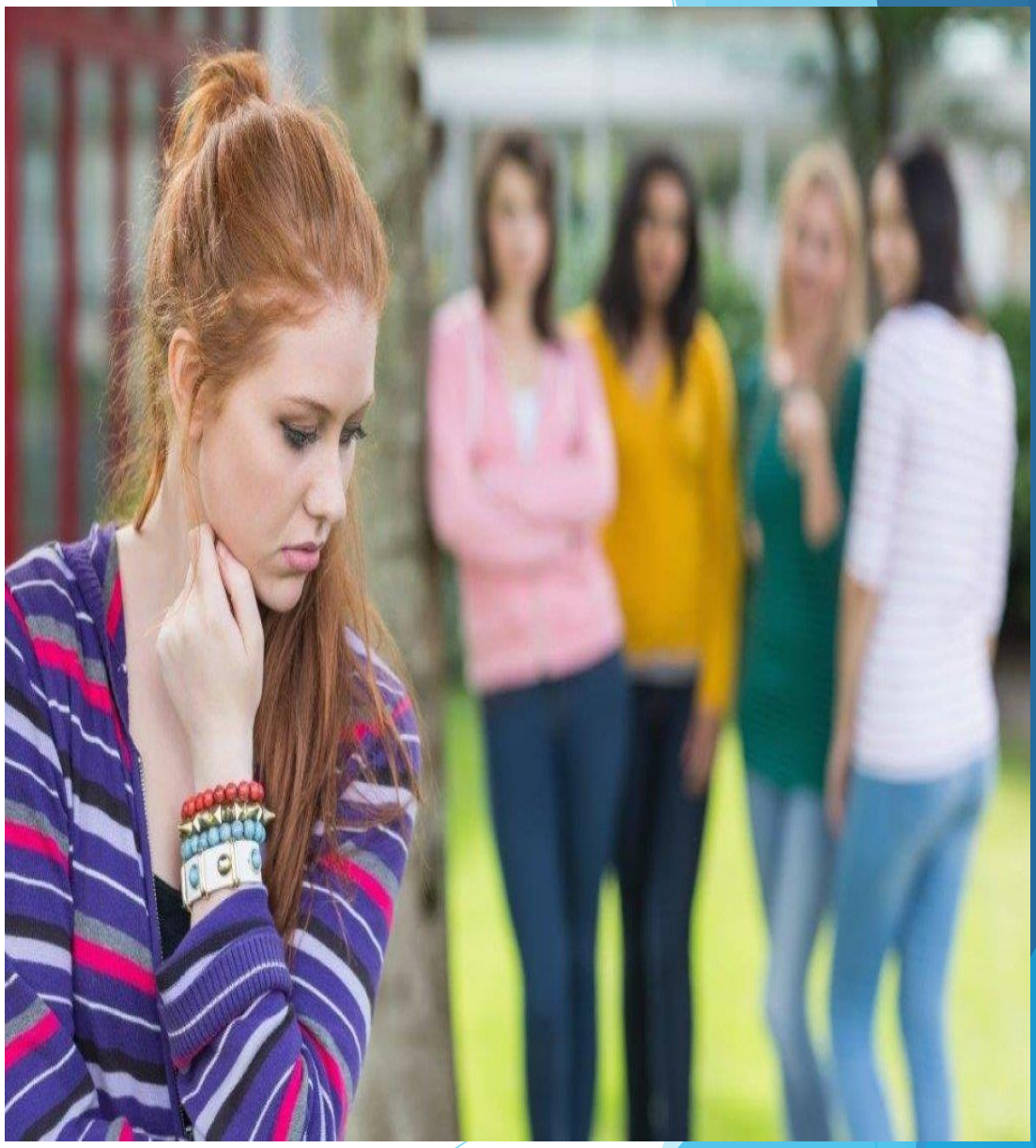
принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти;

кібербулінг

приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв.

Жертви булінґу переживають важкі емоції - почуття приниження і сором, страх, розпач і злість.

Булінґ вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:



- неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули закладів освіти;
- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Чим відрізняється булінг від звичайного конфлікту

Цькування - це тривалі, повторювані дії, а одинична сутичка між учасниками таким не може вважатися.

Наприклад, якщо друзі посварилися та побилися чи разом весело штовхалися, але один із них впав і забився - це не вважається булінгом.

Проте, якщо однолітки на чолі з булером регулярно насміхалися, принижували або ховали та кидали речі, штовхали, не вперше нецензурно обзивали та били, викладали в соцмережі непристойні чи відфотошоплені знімки – потрібно негайно діяти!

Що робити, якщо ви стали свідком булінгу?

Втрутитися і припинити цькування – булінг не слід ігнорувати.

Зайняти нейтральну позицію в суперечці – обидві сторони конфлікту потребують допомоги.

Пояснити, які саме дії вважаєте булінгом і чому їх варто припинити.

Уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти тавруванню і розподілу ролей.

Повідомити керівництво закладу освіти про ситуацію, що склалася, і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

Ситуації з фізичним насильством потребують негайного втручання!

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.**

- **Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. 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 вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.**
- **Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.**

Як не стати жертвою булінгу

Дивлячись у дзеркало, варто навчитися спокійно і впевнено говорити «ні», «агресор» який шукає в «жертві» ознаки слабкості, а отримує рішучу відсіч;

Важливо навчитися ходити, тримаючи себе прямо, впевнено, рішуче, замість того, щоб пересуватися зсутулившись, боязко озираючись;

Навчитися використовувати гумор. Відповідати на агресію за допомогою жартів, смішних віршиків, анекдотів. Дуже важко образити ту людину, яка не хоче приймати знущання серйозно;

- не відповідати агресією на агресію;
- розвивати в собі стресостійкі якості;
- знаходити конструктивні способи вирішення конфлікту.

Правила безпечної поведінки в Інтернеті

- Перш ніж вислати «віртуальному другові» інформацію про себе і свої особисті дані та фотографії, ДОБРЕ ПОДУМАЙ.
- Фотографії, потрапивши до «віртуального світу», залишаються там назавжди. Не розміщуй свої занадто відверті фото, подумай про те, що їх можуть побачити твої друзі, батьки, знайомі.
- Якщо ти вирішив зустрітися з «віртуальним другом», повідом про це людині з реального світу, яку ти добре знаєш і якій довіряєш, або запроси з собою на зустріч друга або подругу. Ти не знаєш ким насправді може виявитися в реальному житті твій «віртуальний друг».

Обирай для зустрічей з «віртуальними друзями» людні місця і світлий час доби.

Якщо в кіберпросторі ти отримуєш повідомлення з погрозами або образами, розкажи про це людині з реального світу, якій ти довіряєш.

Будь культурним користувачем Інтернету. Яким буде «віртуальний світ» - багато в чому залежить від тебе.

Пам'ятай: те, про що ти читаєш або що бачиш в Інтернеті, не завжди є правдою.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ!!!

- ***Ст. 173-4 КУпАП. Булінг (цькування) учасника освітнього процесу***

- Карається **штрафом від 850 до 1700 грн** або **громадськими роботами від 20 до 40 годин.**

- Вчинені повторно протягом року після або групою осіб караються **штрафом у розмірі від 1700 до 3400 грн** або **громадськими роботами на строк від 40 до 60 годин.**

- Дякую за увагу!!!