





















































СТОП БУЛІНГ!



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

ВИДИ БУЛІНГУ:

1. ФІЗИЧНИЙ ШКІЛЬНИЙ БУЛІНГ – умисні штовхання, пихання, стусани, удари, нанесення побиття, тілесних ушкоджень та ін.;

СЕКСУАЛЬНИЙ БУЛІНГ є підвидом фізичного (дії сексуального характеру).

2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ШКІЛЬНИЙ БУЛІНГ – насильство, пов'язане з дією на психіку, що наносить психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залюдування, якими навмисно спричиняється емоційна недовolenість.

До цієї форми булінгу можна віднести:

ВЕРБАЛЬНИЙ БУЛІНГ, де знаряддям слугує голос (образливо ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, дражніння, зведення наклепів, поширення образливих чуток та ін.);

ОБРАЗЛИВІ ЖЕСТИ АБО ДІЇ (наприклад, плювати в жертву або в її напрямку);

ЗАЛЮДУВАННЯ (використання агресивної мови тіла й інтонації голосу для змушення дитини робити чи не робити щось);

ІЗОЛЯЦІЯ (жертва навмисно ізолюється, виганяється чи ігнорується частиною або всім класом);

ВИМАГАННЯ (у дитини вимагають гроші, їжу, інші речі, примушують щось вкрати);

ПОШКОДЖЕННЯ ТА ІНШІ ДІЇ З МАЙНОМ (пошкодження, викрадення, захоплення особистих речей жертви);

ШКІЛЬНИЙ КІБЕРБУЛІНГ – пригноблення за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв (пересилання двозначних зображень і фотографій, обзивання, зведення наклепів та ін.).

ЯКЩО ТИ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ:

1. У жодному разі не тримай це в секреті! Верши, кому ти довіряєш і можеш про це розповісти: батькам чи іншим родичам, другу або подрузі, вчителе, психологу, тренеру або навіть друзям своїх батьків.

2. Не бієш просити про допомогу – вона тобі необхідна!

3. Припини звинувачувати себе чи виправдовувати дії інших. Ніхто не має права порушувати твої кордони, примушувати робити щось, принижувати чи образити тебе. Така поведінка не прийнятна.

4. Якщо твоя ситуація будь-яка небезпечна для тебе ситуація, звертайся за допомогою до адміністрації школи, вчителів, старших учнів, батьків.

5. Проконсультуйся зі шкільним психологом, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.



ЯК ДОПОМОГТИ ТОМУ, ХТО СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

Діти, які піддаються булінгу в школі, починають вигадувати приводи, щоб не ходити на заняття, прикидаються хворими. Стають замкнутими, втрачають смак до життя і перестають вчитися.

Що робити, якщо ти бачиш, як булять іншого, і хочеш йому допомогти:

1. Ти можеш бути тим, хто нарешті почне про це говорити.
2. Якщо бачиш ситуацію булінгу, одразу клич на допомогу дорослих, які є поруч.
3. Якщо тобі пропонують приєднатися до булінгу або дивитися на те, що відбувається, рішуче відмовляйся.
4. Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це – вони потребують твоєї підтримки. Порадь звернутися по допомогу до дорослих, яким ви довіряєте.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ НЕСПОДІВАНО ДЛЯ СЕБЕ ЗРОЗУМІВ, ЩО ПОВОДИШСЯ ЯК ТОЙ, ХТО БУЛИТЬ?

1. Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твої особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще.

2. Дорослі дієсно переживають те, що відбувається. Навіть, якщо здається, що це не так.

3. Булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому. Подумай, ти дійсно цього прагнеш?

4. Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

ОЗНАКИ БУЛЕРА:

- фізично та соціально більш енергійний за своїх однокласників;
- не вмів сприймати відмову;
- має середню чи високу самооцінку;
- часто проявляє ознаки егоїзму чи нарцисизму;
- ймовірно, став жертвою у минулому;
- сприймається лідером у колі однокласників;
- буває імпульсивним;
- його легко вивести з себе;
- не вистачає слухачути до інших;
- має не надто високий емоційний інтелект;
- полюбляє агресивні спортивні ігри.

БУЛЕР – НЕ ГЕРОЙ! БУЛЕР – ПРАВОПОРУШНИК!

Поняття булінгу (цькування) та відповідальність за його вчинення закріплено у Статті 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення.

НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА
"ГАРЯЧА" ЛІНІЯ



0 800 500 225
(безкоштовно
зі стаціонарних)



116111
(безкоштовно
з мобільних)

Тел. вчителя _____

Тел. шкільного психолога _____















