

# БУЛІНГ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ЯК РОЗПІЗНАТИ ТА ЗАПОБІГТИ



СЛУЖБА  
ОСВІТНЬОЇ  
БЕЗПЕКИ



ПОЛІЦІЯ  
СУМЩИНИ

# Що таке булінг?

Булінг — це навмисне і тривале цькування та переслідування однієї особи іншою.



## Форми булінгу

- Фізичний - штовхання, биття.
- Психологічний - образи, приниження.
- Вербальний - погрози, цькування.
- Кібербулінг - знущання в інтернеті.

# Причини булінгу

## **Нестача уваги**

Діти, які не отримують достатньо уваги та підтримки вдома, можуть шукати її через агресивну поведінку.

## **Бажання виділитися**

Бажання виділитися серед однолітків може спонукати дітей до агресії, щоб привернути увагу.

## **Низька самооцінка**

Низька самооцінка може призвести до того, що діти будуть шукати визнання, принижуючи інших.

## **Вплив оточення**

Культура насильства в медіа та оточенні може формувати неправильні цінності та норми поведінки.



СЛУЖБА  
ОСВІТНЬОЇ  
БЕЗПЕКИ



# Хто стає жертвою булінгу?

## Відмінності

Діти, які відрізняються за зовнішністю, інтересами або поведінкою, можуть бути більш уразливими до булінгу.

## Сором'язливість

Сором'язливі або замкнуті діти можуть не мати достатньо сил, щоб протистояти булінгу.

## Новачки

Нові учні в класі, які ще не знайомі з правилами та звичаями, можуть бути легкою мішенню для булінгу.



СЛУЖБА  
ОСВІТНЬОЇ  
БЕЗПЕКИ





## Наслідки булінгу



### Жертва

Зниження самооцінки,  
стрес, тривога, депресія,  
проблеми з навчанням.



### Кривдник

Формування агресивної  
поведінки, проблеми в  
соціалізації, негативний  
вплив на репутацію.



# Як розпізнати булінг?

1

## Жертва

- Замкнутість. Небажання
- йти до школи. Зниження
- успішності. Часті скарги на
- здоров'я.

2

## Кривдник

- Агресивна поведінка.
- Зневажливе ставлення до інших.
- Погрози та цькування.
- Зловживання владою.



# Як запобігти булінгу?

1

## Діти

Поважайте один одного. Не залишайтеся байдужими. Допомагайте тим, хто потребує підтримки.

2

## Батьки

Говоріть із дітьми про їхні почуття. Контролюйте їхню поведінку в соцмережах.

3

## Вчителі

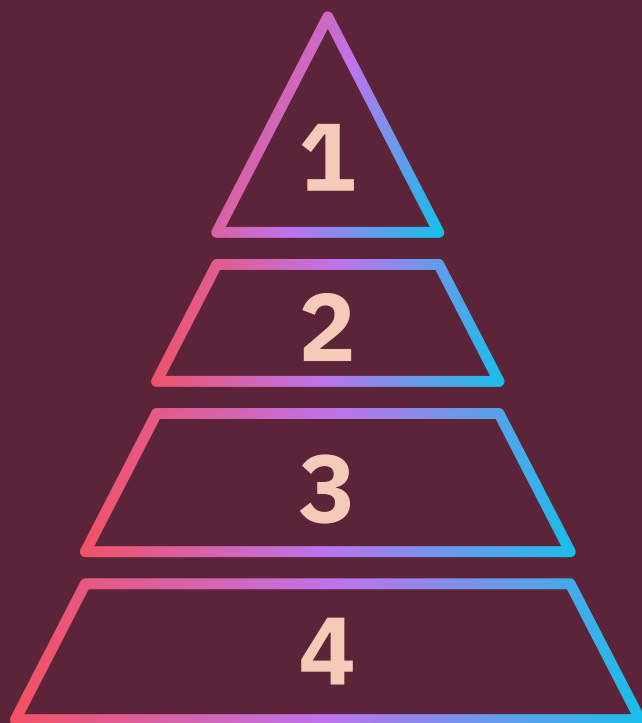
Створюйте дружню атмосферу в класі. Вчасно реагуйте на конфлікти.



СЛУЖБА  
ОСВІТНЬОЇ  
БЕЗПЕКИ



# Що робити, якщо ти став жертвою булінгу?



Розповідай дорослому,якому довіряєш

Не відповідати агресією на агресію

Збирати докази булінгу

Шукати підтримку серед друзів



# Твої наступні кроки



- 1** Перш за все, поділися проблемою з батьками, вчителем, шкільним психологом або своїм шкільним офіцером безпеки.
- 2** Намагайся не відповідати на образи або провокації, адже це може лише посилити ситуацію. Зберігати спокій та ігноруй булера, коли це можливо.
- 3** Якщо булінг відбувається онлайн або в соціальних мережах, потрібно зберегти повідомлення, скріншоти або інші докази. Це може бути корисно для розгляду ситуації.
- 4** Спілкуватися з друзями або однокласниками, які можуть підтримати. Разом легше протистояти булеру, адже в групі ти почуватимешся впевненіше.



## Створимо безпечне середовище разом!

- Поважаймо один одного – дружні стосунки та підтримка допомагають створити середовище, де кожен почувається у безпеці.
- Не залишайся осторонь – якщо бачиш булінг, повідом дорослого та підтримай того, хто потребує допомоги.
- Разом ми сила – працюючи разом, ми можемо зробити нашу школу місцем, де кожен може бути собою без страху та образ.

Дякую  
за увагу!



СЛУЖБА  
ОСВІТНЬОЇ  
БЕЗПЕКИ