

БУЛІНГ

(від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма насильства у вигляді цькування, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи.

89% молоді вважає булінг проблемою українських шкіл.

Кожен другий школяр є жертвою булінгу.

Більшість із них соромляться, тому нікому про булінг не розповідають.



НАЙПОШИРЕНІШИМИ ФОРМАМИ БУЛІНГУ Є:

- Словесні образи, глузування, обзивання, погрози.
- Образливі жести або дії, наприклад, плювки.
- Залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій з метою змусити жертву щось зробити чи не зробити.
- Ігнорування, відмова від спілкування, виключення з гри, бойкот.
- Вимагання грошей, їжі, речей, умисне пошкодження особистого майна жертви.
- Фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, що заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження).
- Принаження за допомогою мобільних телефонів та Інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки й коментарі в чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.



ХАРАКТЕРИСТИКА БУЛІНГУ:

- здійснюється навмисно;
- відбувається регулярно;
- нерівність сил;
- груповий процес;
- не закінчується сам по собі;
- негативний психологічний вплив на всіх.



СТАДІЇ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ:

- *Утворення булінг-угруповань* (навколо «лідера» створюється група «прихильників»).

- *Початок конфлікту і його ескалація.*

З боку агресора – початок і повторення насильницьких дій.

З боку жертви – приниження, страх, тривожність, втрата здатності і волі до супротиву.

- *Деструктивна поведінка.*

За учнем закріплюється статус жертви. Його звинувачують у ситуації, що склалась. Жертва вірить, що винна в знуцаннях над собою.

- *Вигнання.*

Пропуски занять, перехід до іншої школи.



НАСЛІДКИ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ

Жертви булінгу переживають важкі емоції - почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

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



АЛГОРИТМ ДІЙ РЕАГУВАННЯ НА ВИПАДКИ НАСИЛЬСТВА В ШКОЛІ (ЮНЕСКО):

- Інформування інших учасників освітнього процесу.
- Термінове втручання.
- Надання першої допомоги потерпілому.
- Розбір і реєстрація випадку насильства.
- Надання допомоги, прийняття виховних і дисциплінарних заходів і завершення випадку.



АНТИБУЛІНГОВА ПРОГРАМА ВКЛЮЧАЄ:

• **Профілактику:** формування навичок соціальної взаємодії (навички спілкування, роботи в команді, вміння вирішувати конфліктні ситуації, керування власними емоціями, саморегуляція).

• **Профілактика і протидія**

Комплексна робота проти булінгу:

- активна включеність дорослих;
- дорослий як авторитет і рольова модель;
- тверді рамки неприйнятної поведінки;
- послідовне застосування некаральних санкцій за порушення правил.



ЗАХОДИ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ В ШКОЛІ (ЮНЕСКО):

- Моніторинг і аналіз актуальної ситуації.
- Створення шкільної антибулінгової політики.
- Розробка і реалізація плану заходів.
- Організація роботи психологічної служби.
- Навчання співробітників.
- Навчання учнів.
- Інформування батьків.
- Створення інформаційних матеріалів.



ЯК ВІПОРАТИСЯ З СИТУАЦІЄЮ САМОСТІЙНО (ПОРАДИ УЧНЕВІ)

- 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. Чим агресивніше ви реагуєте, тим 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.



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ВЧИТЕЛІ

Вирішальна роль у боротьбі з булінгом у школі належить вчителям. Але впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій. Для успішної боротьби з насильством у школі:

- Усі члени шкільної спільноти повинні прийти до єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання в школі є неприйнятними.
- Кожен повинен знати, у яких формах може проявлятися насильство і цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в дусі миру повинно бути включено в шкільну програму.
- Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки в класі, а потім загальношкільні правила. Правила повинні бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитись. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.



- Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.

- Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.

- При аналізі ситуації необхідно розібратися в тому, що трапалося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого і обов'язково поговорити з кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.



ПОРАДИ «ЯК СПРАВИТИСЯ З БУЛІНГОМ»

- Зберігай спокій.
- Розкажи дорослому, якому ти довіряєш, про те, що трапилося, або повідом дорослим про це анонімно.
- Поговори про це зі своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній.
- Зателефонуй на «гарячу лінію»



ДИТИНА БУДЕ ЩАСЛИВОЮ КОЛИ

Є:

- ЗНАЧИМІСТЬ
- ЗРОЗУМІЛІСТЬ
- ПІДТРИМКА

