

ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ



Булінг (цькування) – 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'я потерпілого.

Типові ознаки булінгу (цькування):

- **систематичність** (повторюваність) діяння;
- **наявність сторін** – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігач (за наявні);
- **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 форми булінгу (цькування):

- систематичні кепкування з будь-якого приводу;
- задирство;
- фізичні і психічні приниження;
- різного виду знущання;
- бойкот та ігнорування;
- псування особистих речей та ін.

ЯК ПРОТИДІЯТИ БУЛІНГУ

Поради батькам:



- Заохочуйте до дружби.
- Розкажіть дитині, що таке булінг.
- Розмовляйте з дитиною часто та відверто.
- Станьте взірцем для дитини.
- Допоможіть розвинути в собі впевненість.
- Застерігайте від передачі інформації в соціальних мережах та розказуйте про правила поведінки в ній.
- Обговорюйте усі шкільні конфлікти.

Якщо дитина агресує:

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки.
- Уважно вислухайте дитину.
- Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, зачинення якого настає відповідальність.
- Наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями й покараннями.
- Зверніться до шкільного психолога і проконсультуйтесь щодо поведінки своєї дитини під час заняття.

Види булінгу:



ТИПОВИМИ ОЗНАКАМИ БУЛІНГУ (ЦЪКУВАННЯ) є:

1 Систематичність (повторюваність) діяння

2 Наявність сторін - **крайдник (булер)**, **потерпілий (жертва булінгу)**, **спостерігачі (за наявності)**

3 Дії або бездіяльність крайдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам крайдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого



МІНІСТЕРСТВО
ЮСТИЦІЇ

Я МАЮ
ПРАВО!

ВЕЛИКОДЛЯНА
ПРАВОВА
АДВОКАТУРА

Ukraine
now

Чим конфлікт відрізняється від булінгу?

Конфлікт

- Одноразовий, неповторюваний акт
- Незгода, розбіжність думок
- Рівність сил
здатність кожної зі сторін впливати на процес конфлікту

VS

Булінг

- Тривалі, повторювані дії
- Агресивна поведінка з метою завдати шкоду та принизити
- Нерівність сил
різниця у фізичному стані, рівні соціально-психологічної адаптованості, стані здоров'я

Не кожен конфлікт є булінгом.

Ситуація, коли одна дитина щоехнула іншу без наміру завдати шкоду - **не є булінгом**.

Ситуація, коли дитина навмисно фотографує однокласників в роздягальнях та шантажує або поширює ці фото з метою приниження - **є булінгом**.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

Підбірка простих і швидких вправ

ВПРАВА “ГАРЯЧЕ КАКАО“

Уяви, що ти тримаєш кухлик гарячого какао в руках.

- Вдихай шоколадний аромат какао рахуючи до трьох,
 - затримай дихання на секунду та
 - видихни (на три), повільно охолоджуючи напій,
 - вкінці на секунду затримавши дихання.
- (Весь цикл вдих-видих займатиме 8 секунд).

ВПРАВА “ЗАПАХ КВІТІВ“

Уяви, що ти нюхаєш квітку, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

ВПРАВА “ДОЛОНЬКА ВІДЧУТТІВ“

Назви:

- 5 предметів в полі зору чи предметів якогось кольору,
- 4 звуки, які чує,
- 3 речі, які вони відчувають на своїй шкірі,
- 2 речі, які вони відчувають на запах,
- 1 річ, яку можна відчути на смак, тощо.



Фрази дитині замість

**"ДАЙ ЗДАЧІ!" та
"РОЗБЕРИСЯ САМ(А)!"**



Захищай себе,
але не ображай у відповідь!

Застосуй правило «Стоп!»
(витягни руку уперед,
зупиняючи долонею).

Спершу захищай себе **словами**:
«Мені так неприємно! Не бери
мої речі! Мені так боляче!

Озвуч **почуття**: «Я злюсь!
Мені не подобається така гра!
Так грати я не буду!»



Спробуй **домовитись**: «Давай по черзі!
Почекай трохи! Давай грати по-іншому!»

Якщо інша дитина не реагує на твої
слова та продовжує проявляти агресію,
звернись до **дорослих**.