

ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ

інформаційні матеріали





УЧАСНИКИ БУЛІНГУ



НАСЛІДКИ БУЛІНГУ

БУЛІ:

- втрата відчуття емоційної, фізичної безпеки та довіри до оточення;
- відчуття постійної загрози, страху і безпорадності, що провокує тривожні і депресивні розлади та пригнічує імунітет;
- втрата самоповаги, комплекс неповноцінності, і нездатність підтримувати стосунки з оточуючими, що призводить до самоізоляції і самотності;
- втрата інтересу до навчання, роботи, нездатність приносити користь групі.



БУЛЕР:

- жорстокість, відсутність емпатії, насильницькі дії;
- схильність до алкоголізму або наркоманії;
- схильність до потрапляння у ситуації порушення закону;
- схильність до бійок, вандалізму, нерозбірливих статевих стосунків;
- розлади особистості та більш серйозні психічні захворювання.

СПОСТЕРІГАЧІ:

- страждають від безпорадності;
- внутрішній етичний конфлікт;
- психічне перевантаження, депресивні стани, гіперактивність, безсоння та інші розлади.



КОНФЛІКТ

≠

БУЛІНГ

- може бути поодиноким;
- наявність об'єкту конфлікту (незгода, розбіжність думок чи поглядів);
- немає наміру завдати шкоду;
- наявні дві сторони конфлікту, свідки не обов'язкові;
- не обов'язковий владний дисбаланс сил;
- визнання точки зору опонента;
- наслідки – конфлікт вирішується і не залишає після себе негативного впливу на психіку учасників.

- повторюваність, систематичність;
- до жертви може не бути конкретних претензій;
- спонтанність, залежність від настрою булера;
- навмисне заподіяння психічної та/або фізичної шкоди;
- наявність сторін – булер, жертва, свідки;
- дисбаланс сил – владний дисбаланс сил (фізичний розвиток, рівні соціально-психологічної адаптованості, соціальний статус, стан здоров'я, ментальний розвиток);
- відсутність розкаяння – кривдник вважає себе єдино правим і ніколи не розкаюється;
- наслідки – страждає фізичне і психічне здоров'я всіх учасників.



ПРИЧИНИ БУЛІНГУ



Досвід пережитого власного знуцання

Насильство, тиск чи жорстоке поводження з боку однолітків, батьків чи дорослих, яким довіряють. Це застосовується як захисний механізм, він допомагає думати, що знуцаючись над іншими, особа стає нечутливою до знуцань над собою. Якщо особа не має здорового зразка для наслідування, то агресія і знуцання сприймаються нею як спосіб вирішення проблем.

Потреба в увазі

Особа з низькою самооцінкою вважають, що не мають певних навичок чи якогось особливого таланту, тому через це вдаються до неприйнятної поведінки, щоб привернути до себе увагу.



Вплив медіа

Медіа нерідко демонструють жорстокість і насильство та значною мірою впливають на формування цінностей і поведінку дітей і підлітків, значна частка яких після перегляду сюжетів з жорстокістю та агресивністю ідентифікують себе з деякими героями та сприймають їхні дії за зразок поведінки. Згодом вони починають вважати насильство способом вирішення проблем та імітують побачене в реальному житті.

Почуття невідповідності

Почуття невідповідності також корениться у власній самооцінці й може спричинити необґрунтовані або навіть ірраціональні ревнощі.



Сприйняття певних людей як «інших»

Є тенденція, коли люди, що нібито належать до групи однодумців, одночасно позначають інших, котрі мають відмінні від них інтереси чи переконання, як дивних чи менш значущих. Упередження – це основа цькування. Чим більше відбувається такий поділ та поширюються упередження у суспільстві в цілому, тим більше діти та підлітки наслідують такий приклад. Відмінностями можуть бути: інвалідність, особливі потреби, зовнішність, раса, релігія, гендерна ідентичність, сексуальна орієнтація тощо.



Надмірний тиск

Суспільство, сім'я та однолітки можуть чинити надмірний тиск, що руйнує самооцінку. Виокремлення викладачем будь-якого учня/учениці як позитивного або негативного прикладу для інших часто провокує суперництво, яке у майбутньому переростає у цькування. Також може призводити до знуцань страх не бути прийнятим до певної групи, втратити дружбу чи стати наступною мішенню для цькування.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ?



Ігноруйте булера!



Йдіть геть!



Зберігайте самовладання!



Використайте гумор, щоб спантеличити булера!



**Стримуйте злість і гнів.
Спілкуйтеся впевнено і спокійно,
покажіть, що ви емоційно
сильніші!**



**Не вступайте у бійку. Булер фізично
сильніший це може бути загрозою
для вашого здоров'я і безпеки!**



**Обговоріть ситуацію з людьми,
яким ви довіряєте!**





КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ БУЛІНГУ?

- Зверніться до завідувача вашої кафедри, декана вашого факультету, студпарламенту або до куратора вашої групи.
- Соціально-психологічний центр КНУКіМ, вул. Коновальця, 36, ауд. 914а, 916.
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді: 0 800 500 225 або 116.
- Поліція 02.
- Кіберполіція (<https://cyberpolice.gov.ua>, 0 800 505 170) або чат бот проекту #stop_sexтинг на сайті: <https://stop-sexting.in.ua/chatbot/>.
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді у соціальній мережі Facebook: <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine>;
- Teenergizer (психологічні консультації для підлітків) <https://teenergizer.org/consultations/>.
- Мобільні застосунки «Безоплатна правова допомога» та «Твоє право».

ПРО БУЛІНГ МОЖНА ПОЧИТАТИ ТУТ:

- Що таке Булінг та як від нього захиститися – поради психолога <https://www.newleaf.com.ua/shho-take-buling-ta-jogo-vpliv-na-ditej-ta-doroslih/>
- Профілактика деструктивної поведінки підлітків https://www.unicef.org/ukraine/media/21421/file/destructive_behavior.pdf
- Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо протидії булінгу: Закон України від 18.12.2018 р. № 2657-VIII. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>
- Андреєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : метод. посіб., 2019. 132 с.
- Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу. Педагогічна преса. URL: <http://surl.li/aqjrn>
- Кібербулінг: як захистити себе та своїх дітей від віртуального насильства? Проект Кешер. <https://www.projectkesher.org.ua/news/bezpechnyy-internet-ia-k-zakhystyty-sebe-ta-svoikh-ditej-vid-kibernasyi-stva/>
- Лабораторія психології масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України. URL: <http://mediaosvita.org.ua/uk/>
- Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в Інтернеті: способи розпізнання і захист дитини : метод. рек. Вип. 4. Київ, 2011. 34 с.



ПІДГОТОВКА МАТЕРІАЛІВ:

К. Кириленко, Л. Суліковська, В. Стратюк.

Зображення: <https://www.freepik.com/>, <https://www.bing.com/images/>

Обговорено та затверджено на засіданні кафедри філософії і педагогіки КНУКіМ, протокол №8 від 28.01.2025

Соціально-психологічний центр
Київського національного університету
культури і мистецтв

