



БУЛІНГ ЯК АКТУАЛЬНА

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА
ПРОБЛЕМА

Булінг – не просто конфлікт між однолітками, це прояв психологічного чи фізичного насильства, який може лишити по собі слід на довгі роки, вплинувши на усе життя. Щоб не стати жертвою, необхідно, передусім, навчитися захищати себе від потенційних агресорів.

НАЯВНИЙ КРИВДНИК ТА
ПОТЕРПІЛИЙ



ПРИ ЗНУЩАННІ ПРИСУТНІ
СПОСТЕРІГАЧІ



ОЗНАКИ БУЛІНГУ



ПОТЕРПІЛОМУ СПРИЧИНЕНА
ПСИХІЧНА (ТА/АБО ФІЗИЧНА)
ШКОДА



СИСТЕМАТИЧНІСТЬ
ЗНУЩАННЯ

Типи булінгу

Фізичний булінг — найочевидніший вид цькування, і саме про нього багато хто думає, коли уявляє собі цей вид агресії. Фізичний булінг охоплює будь-який напад на тіло людини, включаючи удари, стусани, підніжки або штовхання. Він також може поширюватися на неприйнятні жести руками, крадіжку чи ламання речей жертви. Фізичний булінг здійснюється особою або групою осіб, які більші або сильніші за жертву.

Якщо фізична сутичка відбувається між двома людьми однакового розміру та сили, це не вважається фізичним булінгом.



Вербальний булінг передбачає використання усних чи письмових слів для образи або залякування жертви. Він включає обзивання, дражнилки й навіть погрози. Вербальний булінг не завжди легко розпізнати, оскільки він часто відбувається, коли поруч немає авторитетних осіб. Щобільше, кривдник може видати його за добродушне підколювання між друзями. Як наслідок, жертві булінгу буває важко довести свою правоту. Тому така форма булінгу може стати довготривалим джерелом стресу та тривоги.



Булінг через стосунки або реляційний булінг, який також називають реляційною агресією або соціальним булінгом, передбачає дії, спрямовані на те, щоб завдати шкоди репутації або стосункам жертви. Він може включати в себе приниження жертви на людях, поширення чуток, навмисне виключення її з соціальних ситуацій або ігнорування з боку групи. На відміну від більш відкритих видів булінгу, він є особливо хитрим і підступним, оскільки передбачає соціальні маніпуляції. Булінг через стосунки може призвести до ізоляції, самотності, депресії та соціальної тривожності.



Кібербулінг — це цькування, яке відбувається за допомогою електронних пристроїв, таких як комп'ютери, смартфони та планшети. Він може відбуватися через текстові повідомлення, соціальні мережі, додатки або онлайн-форуми та передбачає розміщення або надсилання шкідливого контенту, зокрема повідомлень і фотографій, а також обмін особистою інформацією, що спричиняє приниження. Знущання при кібербулінгу можуть тривати значного довше, ніж при звичайному булінгу адже навіть якщо вони заблокують кібербулера, інші можуть побачити образливі матеріали й поділитися ними.



Сексуальний булінг — це знущання в Інтернеті або при особистій зустрічі, які включають сексуальні коментарі або дії, зокрема сексуальні жарти та обзивання, грубі жести, поширення сексуальних чуток, надсилання сексуальних фотографій чи відео, а також торкання чи хапання когось без дозволу. Тим часом все більшого поширення набуває секстинг — надсилання або отримання відверто сексуальних повідомлень чи зображень.



Упереджений булінг — це цькування в Інтернеті або особисто, яке ґрунтується на расі, етнічному походженні, релігії чи сексуальній орієнтації жертви. Він ґрунтується на стереотипах і часто є наслідком переконання, що деякі люди заслуговують на меншу повагу, ніж інші.



Як успішно протистояти булінгу

Пропоную кілька порад, які допоможуть підліткам протистояти цькуванню:

1. Якщо ти відрізняєшся від однолітків, це не привід для цькування!

Пам'ятай, головна причина криється не у тобі, а у самому агресорові. Щаслива людина з адекватною самооцінкою ніколи не буде намагатися самостверджуватись за рахунок інших.

Насправді, привід для цькування може бути обрано який-завгодно – маленький чи високий зріст, надмірна вага чи навпаки худоба, певні особливості фізичного розвитку, рівень успішності у порівнянні з іншими учнями групи або вік. Тобто, якщо ти хоч чимось відрізняєшся, для булера це може стати приводом для цькування.

Твоє головне завдання – не піддатись на провокацію!



2. Стався до агресора з жалістю, а не з ненавистю.

Пам'ятай, що знущання – це не демонстрація сили, а навпаки, прояв слабкості з боку булера. Агресивна поведінка кривдника завжди обумовлена психологічними причинами:

- особисті комплекси і низька самооцінка, яку булер прагне підвищити за рахунок пригноблення слабших;
- негативний досвід – ймовірно, булер сам був жертвою цькування, тому через пережитий страх і відчуття беззахисності він керується принципом «кращий спосіб захисту – напад»;
- непорозуміння з іншими, через що агресор намагається привернути до себе увагу тими методами, які здаються йому найбільш ефективними.



3. Не дозволяй побачити у тобі потенційну жертву.

Зазвичай, булери обирають її серед тих, кого вважають слабшими або вразливими. Тож, щоб не стати жертвою агресора, не давай йому можливість побачити твою вразливість.

Наприклад, якщо потенційна жертва буде бурхливо реагувати на будь-які розмови про свою вагу, то булер буде почувати себе справжнім героєм, відпускаючи злісні жарти на цю тему. А ось якщо особистість сама часто жартує над собою з цього приводу, то це вже не є її болючим місцем, на яке можна вплинути.



4. Зосередься на своїх перевагах і здолай агресора у власній свідомості!

Пам'ятай, саме ті якості і риси, через що тебе намагаються цькувати, одночасно роблять тебе особливим. Тож спробуй перетворити свою «інакшість» на унікальність, яка надає тобі переваги над кривдником.

Особистість з адекватною самооцінкою і самоповагою має значно більше шансів залишитися поза увагою кривдника. Можливість отримати гідну відсіч завжди лякає булера, бо він і без цього має низьку самооцінку.



5. Ігноруй кривдника або намагайся відповідати на спроби психологічного нападу влучним жартом.

- Мета булера – отримати реакцію. Якщо потенційна жертва починає бурхливо реагувати – нервувати, ображатися або плакати, то вона «на гачку».
- Якщо є можливість уникнути сварки, зроби вигляд, що тобі байдуже і йди геть. Пам'ятай, це не прояв боягузтва, бо тримати себе у руках частіше значно важче, ніж дати волю емоціям. Якщо ж ти вважаєш за потрібне щось відповісти кривднику, стримуй гнів і злість – говори твердо і дивись в очі співрозмовнику.



6. Оточи себе союзниками

Мета булера виділити потенційну жертву й по можливості ізолювати її від інших. Це дозволить зробити її безпорадною перед агресором та його прибічниками. Тож намагайся залучитися підтримкою інших, не уникай спілкування з одногрупниками, не залишайся на самоті один на один зі своєю проблемою.



7. Якщо тебе цькують, не бійся говорити про це!

Не думай, що, зіштовхнувшись із проявами булінгу, ти зобов'язаний вирішити цей конфлікт самостійно. Просити поради і допомоги – це не ознака слабкості. Тож не соромся обговорювати ситуації цькування з тими людьми, яким ти довіряєш. Разом ви зможете вибудувати правильну лінію поведінки і припинити направлену на тебе агресію.



8. Булінг – злочин, який карається законом!

Пам'ятай, ніхто не має права знущатися над тобою, цькувати, штовхати чи застосовувати фізичну силу. В Україні діє [Закон щодо протидії булінгу](#). Тому, якщо тебе цькують, ти маєш захистити себе, звернувшись разом із батьками до відповідних інстанцій.

9. Підтримай тих, кого цькують

Не залишайся осторонь, якщо став свідком булінгу! **Булінг** – це кривда, яка може психічно або фізично скалічити людину на все життя. Ти можеш допомогти і завадити цьому – дій відповідно до ситуації, щоб і захистити жертву цькування, і не наразити на небезпеку себе.

