НАСЛІДКИ БУЛІНГУ

Булінг негативно впливає на всіх учасників, на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

ТІ, ХТО ПІДДАЮТЬСЯ БУЛІНГУ:
- втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому мають перебувати щодня;
- відчувають безпорадність і страх від постійної загрози. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, причинює імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань;
- втрачають повагу до себе. Страхи та невпевненість руйнують здатність до формування та підтримки стосунків з однолітками, що призводить до відчуття самотності;
- втрачають інтерес до різних форм активності та не можуть нормально навчатися.

У деяких випадках можна простежити зв'язок між потерпілими від булінгу та розладами харчування (анорексія та булімія), емоційної сфери (депресіями та суїцидальною поведінкою).

ТІ, ХТО БУЛІТЬ:
- частіше за інших порушують у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони;
- частіше беруть участь у бійках, причетні у вандалізм, залучаються до різних статевих стосунків, мають досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин.

ТІ, ХТО СПОСТЕРІГАЮТЬ:
- часто страждають від відчуття безпорадності, емоційного конфлікту, втручатись у ситуацію булінгу чи з'ясовувати історичну;
- потерпають від депресивних станів чи перебування, навіюваності, мають відносини з школу.

ВСІ ЛЮДИ РІЗНІ, АЛЕ ВСІ МИ РІВНІ.

Навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.

ПРАВИЛА РОЗВИТКУ ГАРМОНІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА
1. Ставитися до інших з повагою.
2. Особливо старших і слабших від себе.
3. Слухати маму, тата, бабусю, дідуся.
4. Не сміятися над хворими.
5. Любити і берегти природу, тварин.
6. Не бути байдужими.
7. Не залишати тварин у біді.
8. Любити природу і все живе.
9. Уміти співчувати горю й радіти чужому успіху.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

Багато дітей соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу. Якщо зовнішня проява немає або вони незначними, зверніть увагу на дивні напівшепітні кола.

НАЙПОШИРЕНІШІ ОЗНАКИ ТОГО,ЩО ВАША ДИТИНА Є ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ:
1. У дитини мало або взагалі немає друзів, з якими вона проводить час.
2. Боїться йшити до школи або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт).
3. Ходить до школи довгим «неологічним» шляхом.
4. Втрачає інтерес до навчання або раптом починає погано вчитися.
5. Приходить додому сумна, пізнарна, зі слізьми.
6. Постійно відмовляється йти до школи, посилаючись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття.
7. Має розлади сну або часті погані сни.
8. Втрачає апетит, проявляє тривожність, страждає від низької самооцінки.
9. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на «кишенькові» витрати, щоб відкупитися від агресорів.

Якщо ви побачили принизливе відео із своєю дитиною у соціальних мережах:
Напишіть особистого листа до служби технічної підтримки соціальних мереж про те, що контент (відео/ті посилання) принижує права дитини, і ви вимагаєте його вилучити. Покажіть дитині, що ви на її боці у цій складній ситуації і вона може вам довіритись.

Сором'язливі та закриті до спілкування діти стають жертвами булінгу в 2 рази частіше за інших.
Ви впевнені, що це не ваша проблема?

Будьте уважними до своєї дитини!
Складіть за 5 відповідями в сім'ї, школі та з друзями!
Отримані в дитинстві травми впливають на все її подальше життя!

Якщо ваша дитина стала жертвою булінгу:
- Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину.
- Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що сталася, готові її вислухати і допомогти.
- Запитайте, яка саме допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації.
- Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, вчитель, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона).
- Поверніть керівництво освітнього закладу про ситуацію, що склалася. І вимагайте належного її урегулювання.
- Підтримайте дитину в напруженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може зайняти деякий час.

ЯК РЕАГУВАТИ НА ЦЬКУВАННЯ?

Молодші школярі мають негативне звертатися по допомогу до дорослих - учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо до приховання можуть вдатися серйозні шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

ЯК ВПОРАТИСЯ З СИТУАЦІЄЮ САМОСТІЙНО:
- Інформуйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не сподобить про бажудно, одже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Використайте гумор, якщо ситуація не дозволяє вам піти. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволіти його/їх від намору досягнути 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.
- Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів отримати в загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.

Як батькам і школі запобігти булінгу?
Швидка та доречна реакція дорослих (батьків і вчителів) на ситуацію булінгу позвертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє, що насилля не терпимо.
Саме тому, як тільки ви побачили або дізналися про булінг:
Негайно втручайтесь та зупиняйте насилля – булінг не можна ігнорувати, на вашої для них теми. Краще вести розмову наодинці, або в малих групах. Уникайте слів жертва чи агресор – це призводить до стигматизації.

- Не намагайтеся ставити на чийсь бік або виключити відчуття провини до того, хто потерпає від булінгу. Так ви закріпляєте поведінку жертви.
- Поясніть, як саме дії є насиллям і чому їх необхідно припинити.
- Не влаштовуйте публічних вибачень. Це може дестабілізувати ситуацію.
- Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.
- Спілкуйтеся з дітьми. Приєднуйтесь до них. Знайте імена друзів, запитуйте про школу, розумійте їхні проблеми.
- Заохочуйте дітей робити те, що вони люблять, інтереси і хобі можуть підвищити довіру, допомогти дітям зорієнтуватися і попередити схильність до булінгу.
- Покажіть приклад співчуття до людей із доброзичливістю.

Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це не лається проявом слабкості, а навпаки покажуть насильцьки ви сильні духом!!! Це допоможе побороти насилля! НЕ ЖИВІТЬ В СТРАХУ!

Національна дитяча «гаряча лінія 0 800 500 225

Безкоштовна гаряча лінія з протидії булінгу 116000

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

Пригнічує - батько, в якогось може стати кожна, хто не вписався у рамки того чи іншого колективу.

БУЛІНГ (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» – задиратися, знущатися) – ЦЕ АГРЕСИВНА І ВКРАЙ НЕПРИЄМНА СВІДОМА ПОВЕДІНКА ОДНІЄЇ ДИТИНИ АБО ГРУПИ ДІТЕЙ СТОСОВНО ІНШОЇ ДИТИНИ, ЩО СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ РЕГУЛЯРНИМ ФІЗИЧНИМ І ПСИХОЛОГІЧНИМ ТИСКОМ.

ВИДИ БУЛІНГУ:
- **ФІЗИЧНИЙ:** штовхання, підніжки, занепання, бійки, стусани, сипки, псування тіла, нанесення гілесних ушкоджень.
- **ЕКОНОМІЧНИЙ:** крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей.
- **ПСИХОЛОГІЧНИЙ:** принизливі погляди, жести, образливі руки тіла, міміка обличчя, пошкрення образливих чуток, сплетінь, інкримінування, поглядів, жартів, маніпуляцій, цькувань.
- **СЕКСУАЛЬНИЙ:** принизливі погляди, жести, образливі руки тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, сексуальні образи та жарти, вловки у переодяганнях.
- **КІБЕРБУЛІНГ:** приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв.

ЧЕРЕЗ ЯКІ ОЗНАКИ ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗНУЩАННЯ?
Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінгу вибирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність...

Найбільш поширені види булінгу в Україні:

Більшість дітей булять за те, що вони виглядають, говорять, думають, на так, як більшість оточуючих їх дітей.

STOP BULLYING

В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони:
- той, хто переслідує;
- той, кого переслідують;
- ті, хто спостерігають.