



# БУЛІНГ

- БУЛІНГ, ЩО ЦЕ?
- ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ
- ВИДИ БУЛІНГУ
- ЩО РОБИТИ?
- КОРИСНІ ПОРАДИ

## БУЛІНГ — ЗЛО

Дитячий булінг, хто того не знає...  
Сміються всі, а плаче лиш один,  
Бо в нього кожен камінець кидає.  
Такого не буває і в тварин.  
Це дуже підло, хай це кожен знає  
І береже для доброти слівце.  
Така жорстокість серце роз'їдає  
І в першу чергу тих, хто робить це..

## Що таке булінг (bullying)



**Булінг** — (залякування, цькування, задирання) — різновид насильства; навмисне, довготривале (повторюване) фізичне чи психологічне насильство з боку індивіда, чи групи, які мають певні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо) стосовно індивіда, і що відбувається переважно в організованих колективах з певною особистою метою (наприклад, бажання заслужити авторитет у бажаних осіб).

Простими словами, булінг - це цькування, яке може сильно нашкодити не лише психологічному та моральному, але й фізичному здоров'ю дитини.

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.

## Види булінгу

**Булінг проявляється в різних формах: вербальний, фізичний, соціальний, кібербулінг**

- **Вербальний (словесний)** — словесне знущення або залякування за допомогою образливих слів, яке включає постійні образи, погрози й неповажні коментарі



- **Фізичний** - полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним способом

- **Соціальний** — соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапези за обіднім столом, гри, заняття спортом чи громадської діяльності



- **Кібербулінг** – це булінг із застосуванням цифрових технологій. Він може відбуватися в соціальних мережах, платформах обміну повідомленнями (месенджерах), ігрових платформах та мобільних телефонах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокування гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований

**Наслідки булінгу можуть мати серйозний вплив, як на кривдника, так і на його жертву**

## Чому виникає булінг?

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерів, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб

## Хто стає жертвою булінгу?

Жертвою булінгу може стати будь-хто. Досить просто опинитися в слабкішій позиції або перейти комусь дорогу. **Але найбільш часто в розряд жертв потрапляють діти, які чимось відрізняються від своїх ровесників: фізичними даними, успіхами в навчанні, матеріальними можливостями, навіть просто характером**

## Поради жертвам булінгу

**Щоб не стати жертвою БУЛІНГУ, необхідно, передусім, навчитися захищати себе від потенційних агресорів**

Пам'ятай, **головна причина криється не у тобі, а у самому агресорі**. Якщо ти відрізняєшся від однолітків (маленький чи високий зріст, надмірна вага чи навпаки худоба, певні особливості фізичного розвитку, рівень успішності у порівнянні з іншими учнями класу або вік), це не привід для цькування!



**Стався до агресора з жалістю**, а не з ненавистю. Знуцання – це прояв слабкості з боку булера: комплекси і низька самооцінка, негативний досвід – ймовірно, булер сам був жертвою цькування, агресор намагається повернути до себе увагу тими методами, які здаються йому найбільш ефективними, тощо





Пам'ятай, саме **ті якості і риси**, через що тебе намагаються цькувати, одночасно **роблять тебе особливим**

Мета булера – отримати реакцію, а якщо її немає, то і сенс цькувати пропадає - **Ігноруй кривдника** або намагайся відповідати йому влучним жартом



Якщо тебе цькують, не бійся говорити про те, що тебе цькують! Просити поради і допомоги – не ознака слабкості, **не соромся обговорювати ситуації з людьми, яким ти довіряєш**

Булінг – злочин, який карається законом! Якщо тебе цькують, **ти маєш захистити себе**, звернувшись разом із батьками до відповідних інстанцій



Булер завжди боїться отримати гідну відсіч, бо він і без цього має низьку самооцінку. **Адекватна самооцінка і самоповага – це твоя зброя, твій захист!**

**Оточи себе союзниками**, намагайся залучитися підтримкою інших, не уникай спілкування з однокласниками, не залишайся на самоті один на один зі своєю проблемою



**Не вступай у бійку.** Пам'ятай, кривдник тільки і чекає слушного часу, як застосувати силу, тож не піддавайся на провокацію. Якщо до тебе не застосовують фізичну силу, не починай першим. Що агресивніше ти відреагуєш, то матимеш більше шансів опинитися в загрозливій для себе ситуації

Не залишайся осторонь - **Підтримай тих, кого цькують.** Ти можеш допомогти і завадити цьому – дій відповідно до ситуації, щоб і захистити жертву цькування, і не наразити на небезпеку себе

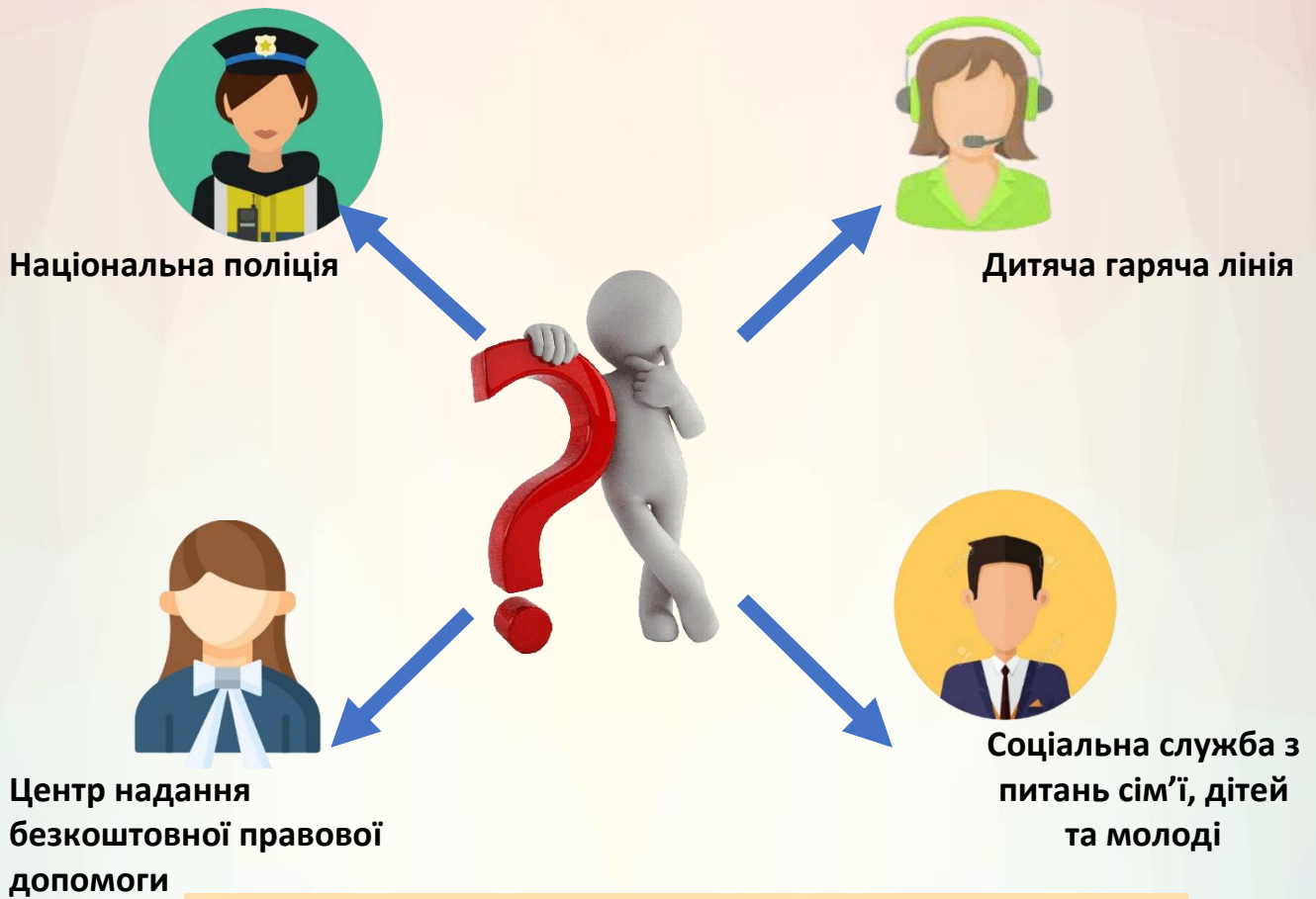
## Що робити у разі Булінгу?

Необхідно повідомити директору школи про випадок булінгу або підозру щодо нього. Це можуть зробити всі учасники освітнього процесу: учні, батьки та педагоги. Повідомлення мають прийматись усно або письмово, особисто або засобами електронної комунікації

Якщо жертві булінгу необхідна психологічна допомога, варто звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію» для дітей і батьків з питань захисту їхніх прав

## Корисні підказки

### КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ ЗА ДОПОМОГОЮ?



### ПРИ ПОРУШЕННІ ПРАВ ДИТИНИ ЗВЕРТАЙТЕСЬ:

Дитяча лінія: **116-111**  
або **0 800-500-225**  
(з 12:00 до 16:00)

Гаряча телефонна лінія щодо булінгу: **116-000**

Гаряча лінія з питань запобігання насильству: **0 800-500-33-50**  
або **116-123**

Уповноважений Верховної Ради з прав людини: **0 800-50-17-20**

Уповноважений з прав дитини при Президенті України:  
**children@apu.gov.ua**  
**mykola.kuleba@apu.gov.ua**  
телефон **044 255-76-75**

