



ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

Причин — безліч, а жертвою може стати кожен, хто не вписався у рамки того чи іншого колективу.

**STOP
BULLYING**

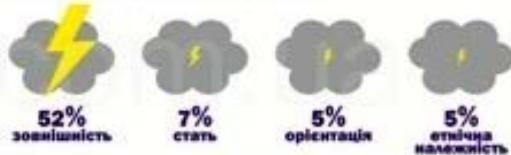
Види булінгу:

- **Фізичний:** штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень;
 - **економічний:** крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей;
 - **психологічний:** принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж;
 - **сексуальний:** принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, сексуальні образи та жарти, зйомки у переодягальнях;
 - **кібербулінг:** приниженння за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристрій.
- 67%** дітей стикалися з булінгом в школах в тих чи інших проявах.



Через які ознаки відбувається змушення?

Зазвичай об'єктом змушення (жертвою) булінгу вибирають тих, у кого є деяло 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:

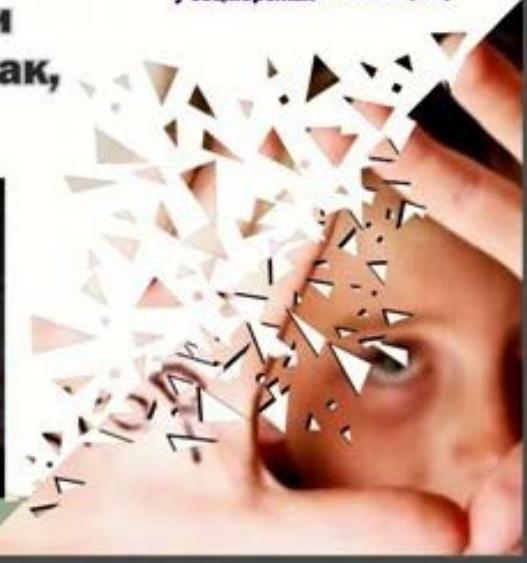


Більшість дітей булять за те, що вони виглядають, говорять, думають, не так, як більшість оточуючих їх дітей.



В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони:

- той, хто переслідує;
- той, кого переслідують;
- ті, хто спостерігають.



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, пригнічує 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 потерпянням від булінгу та розладами харчуванням (анорексії та булімії), емоційної сфери (депресіями та суїциdal'noю поведінкою).

Ті, хто булять:

- частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони;
- частіше беруть участь у бійках, причетні у вандалізмі, залучаються до ранніх статевих стосунків, мають досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин.



Ті, хто спостерігають:



- часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту: втрутитись у ситуацію булінгу чи ж залишитись остоною;
- потерпають від депресивних станів чи перезбудження, намагаються менше відвідувати школу.

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

ВСІ ЛЮДИ РІЗНІ, АЛЕ ВСІ МИ РІВНІ.

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.



Віддавай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом.

Л. Костенко