

Не мовчи! Разом проти булінгу!



Що таке булінг?

Булінг - це цілеспрямоване, повторюване насильство (фізичне або психологічне), яке здійснюється однією або групою осіб щодо іншої людини. Це можуть бути образи, приниження, погрози, удари, знущання, поширення чуток, виключення з колективу або кібербулінг (цькування в інтернеті).

**Булінг - це не просто "жарти".
Це серйозна проблема, яка завдає
болю, руйнує психіку, пригнічує
самооцінку та залишає глибокі
слідки в душі людини.**



Небезпека булінгу в тому, що його наслідки можуть залишитися на все життя. Страх, знижена самооцінка, тривожність, депресія - усе це може стати тягарем, який заважає жити повноцінно.

Чому булінг небезпечний?



- ➔ Руйнує емоційне здоров'я.
- ➔ Викликає страх, тривожність, депресію.
- ➔ Призводить до зниження успішності та самооцінки.
- ➔ Може залишити сліди на все життя.
- ➔ Інколи має трагічні наслідки (суїцидальні думки, агресія, втеча з дому).

Хто бере участь у булінгу?

1. Агресор – той, хто ображає.
2. Жертва – той, кого цькують.
3. Свідки – ті, хто бачать, але мовчать.

**Мовчання – це підтримка агресора.
Якщо ти бачиш булінг – не мовчи!
Твоє мовчання породжує байдужість,
а байдужість – зло. Кожен має силу
змінити ситуацію.**





Сексуальний

(непристойні рухи, погляди, жести, прізвиська, поширення образливих чуток, знімання та розповсюдження відео з переодяганням, сексуальні жарти й погрози);

Фізичний

(стусани, удари, штовхання, зачіпання, ляпаси, підніжки, тілесні ушкодження);

Економічний

(крадіжки, пошкодження речей та одягу, вимагання грошей або їжі чи інших предметів, примушення вкрати);

Кібербулінг

(цькування та приниження за допомогою електронних пристроїв, зокрема мобільних телефонів, інтернету)

Види БУЛІНГУ

Психологічний

(нанесення психологічної травми: образи, погрози, залякування, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, маніпуляції, шантаж);

ЧОМУ БУЛІНГ ВІДНІМАЄ ЩАСТЯ?



Булінг забирає відчуття безпеки. Він змушує жертву почуватися самотньою, небажаною, непотрібною. Людина, яку цькують, може втратити віру в себе, почати уникати людей, замкнутися або навіть відчувати думки про самознищення. Проте булінг негативно впливає не тільки на жертву. Агресори часто з часом стикаються з проблемами в дорослому житті – вони можуть стати жорстокими партнерами, не вміти будувати здорові стосунки, мати проблеми з законом. Навіть свідки, які не втручаються, можуть почуватися винними за свою бездіяльність.

Як відчувати, що це булінг, а не просто невдалий жарт?

- ❖ Ти відчуваєш страх, коли бачиш певну людину.
- ❖ Тебе виключають із компанії або гри.
- ❖ Тобі принизливо, але ніхто не звертає уваги.
- ❖ Образи повторюються день у день.
- ❖ Ти не хочеш іти до школи, хоча раніше любив її.
- ❖ Твої речі псують або забирають без дозволу.



НАСЛІДКИ БУЛІНГУ:

Для жертв:

- ✓ Психологічні травми – постійний страх, тривожність, депресія.
- ✓ Соціальна ізоляція – небажання спілкуватися, самотність.
- ✓ Зниження успішності – погіршення навчання через стрес.
- ✓ Суїцидальні думки – у найважчих випадках.

Для спостерігачів:

- ✓ Формування толерантності до насильства – сприйняття агресії як норми.
- ✓ Відчуття безпорадності – страх втрутитися, боязнь стати жертвою.
- ✓ Зниження рівня довіри в колективі – розпад дружніх відносин.

Для агресорів:

- ✓ Закріплення жорстокої поведінки – агресія стає звичкою.
- ✓ Проблеми з законом – насильство може мати юридичні наслідки.
- ✓ Конфлікти в дорослому житті – складності у побудові здорових стосунків.



ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА БУЛІНГ!

Відповідальність за булінг в Україні передбачена Законом України "Про освіту" та Кодексом України про адміністративні правопорушення.

ВИДИ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ:

1. Адміністративна:

Штраф від 850 до 1700 грн або громадські роботи до 40 годин.

Якщо булінг повторюється або вчинений групою осіб – штраф від 1700 до 3400 грн або громадські роботи до 60 годин.

Якщо булінг здійснюють батьки неповнолітнього – вони несуть відповідальність.

2. Дисциплінарна – для викладачів або інших працівників закладу освіти (догана, звільнення), для учнів виключення зі школи.

3. Цивільно-правова – компенсація моральної або матеріальної шкоди потерпілому.

4. Кримінальна – у випадках тяжких наслідків (насильство, доведення до самогубства тощо).



**ВАЖЛИВО! БУДЬ-ЯКИЙ ВИПАДОК БУЛІНГУ
МОЖНА І ПОТРІБНО ФІКСУВАТИ ТА ПОВІДОМЛЯТИ
АДМІНІСТРАЦІЇ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ.**

ЯК ЗУПИНИТИ БУЛІНГ?



**Ти - частина змін!
Не чекай, що хтось інший
вирішить проблему. Почни з себе:**

- 👉 **Говори проти булінгу.**
- 👉 **Підтримуй інших.**
- 👉 **Будь прикладом доброти.**

1. Говори про проблему

**Замовчування булінгу тільки погіршує ситуацію.
Якщо ти став жертвою чи свідком – не бійся
розповісти дорослим, викладачам, друзям.**

2. Будь сильним і впевненим у собі.

**Агресори часто вибирають тих, кого вважають
слабкими. Якщо ти навчишся впевнено говорити
"СТОП!" і не показуватимеш страху, шанс стати
жертвою знижується.**

3. Підтримуй інших.

**Якщо ти бачиш, що когось цькують, не мовчи.
Слова підтримки, допомога у зверненні до дорослих
можуть врятувати людину від страждань.**

4. Користуйся соціальними мережами відповідально.

**Не поширюй чутки, не коментуй образливі
пости, не будь частиною кібербулінгу.
Захищай себе та інших від негативу.**

5. Звертайся за допомогою.

**Є багато організацій, психологів і дорослих, які
можуть допомогти вийти з ситуації
булінгу. Не бійся просити підтримку.**



Булінг - як боротися?



Щоб відстояти себе під час булінгу, важливо:

1. Зберігати спокій – не реагувати емоційно, адже булер прагне викликати страх або злість.
2. Проявляти впевненість – відповідати чітко, спокійно, дивитися в очі, тримати пряму поставу.
3. Не залишатися наодинці – бути поряд із друзями або довіреними людьми.
4. Ігнорувати провокації – не вступати в конфлікт, якщо це можливо.
5. Захищати себе словами – говорити твердо: «Зупинись», «Мені це неприємно».
6. Шукати підтримку – звернутися до викладачів, батьків або психолога.
7. Фіксувати факти булінгу – у разі кібербулінгу зберігати докази (скріни, повідомлення).



Головне – не мовчати й не боятися захищати свої права!

ЖИТТЯ БЕЗ БУЛІНГУ - МОЖЛИВЕ!



Булінг – це не просто гра або "жарт".
Це серйозна проблема, яка може вплинути на
все життя. Але її можна і потрібно зупиняти.
Світ стане кращим, якщо кожен із нас не буде
байдужим. Підтримуй тих, хто поруч, поважай
інших і не дозволяй тіні жорстокості забирати
щастя – ні твоє, ні чиєсь інше!

Пам'ятай:

✗ Мовчання - це згода!

✗ Твоя байдужість - їхня зброя!

✓ Разом - ми сила!

**НЕ МОВЧИ!
РАЗОМ ПРОТИ БУЛІНГУ!**

Якщо ти бачиш
несправедливість – не
проходь повз. Допоможи
тому, кого ображають, стань
голосом змін. Жорстокість
зникає там, де є сміливість
і взаємопідтримка.

