



**Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського**

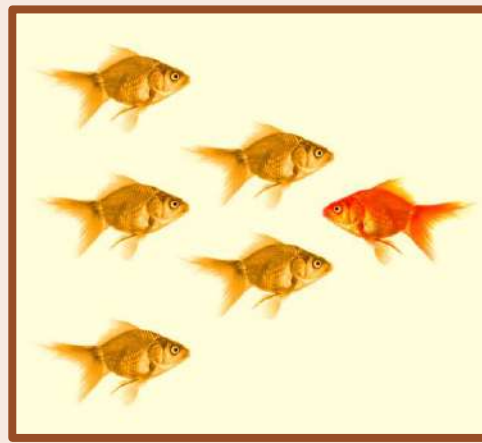
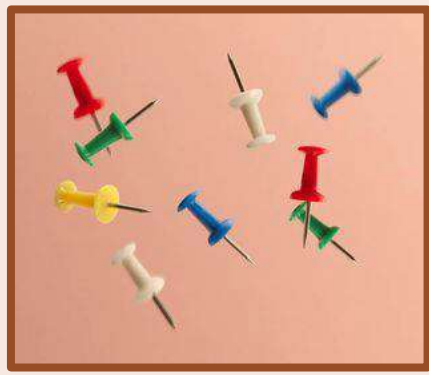


ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського

**ЩО ТАКЕ «БУЛІНГ»,
І ЩО ПРО НЬОГО ПОТРІБНО ЗНАТИ**

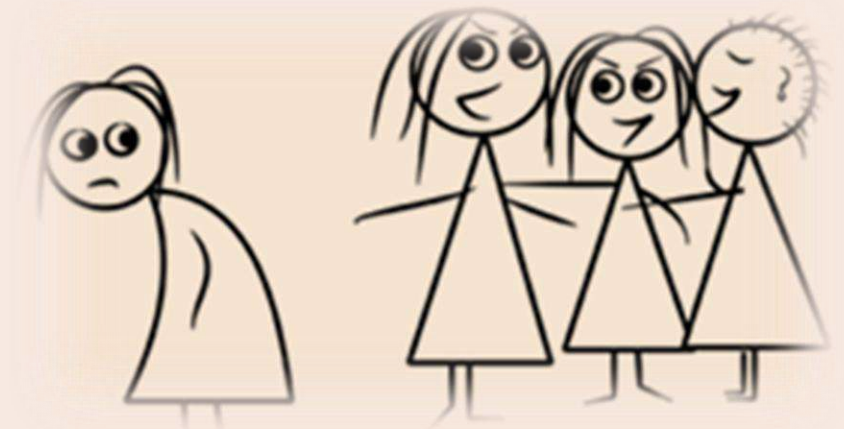


БУЛІНГ



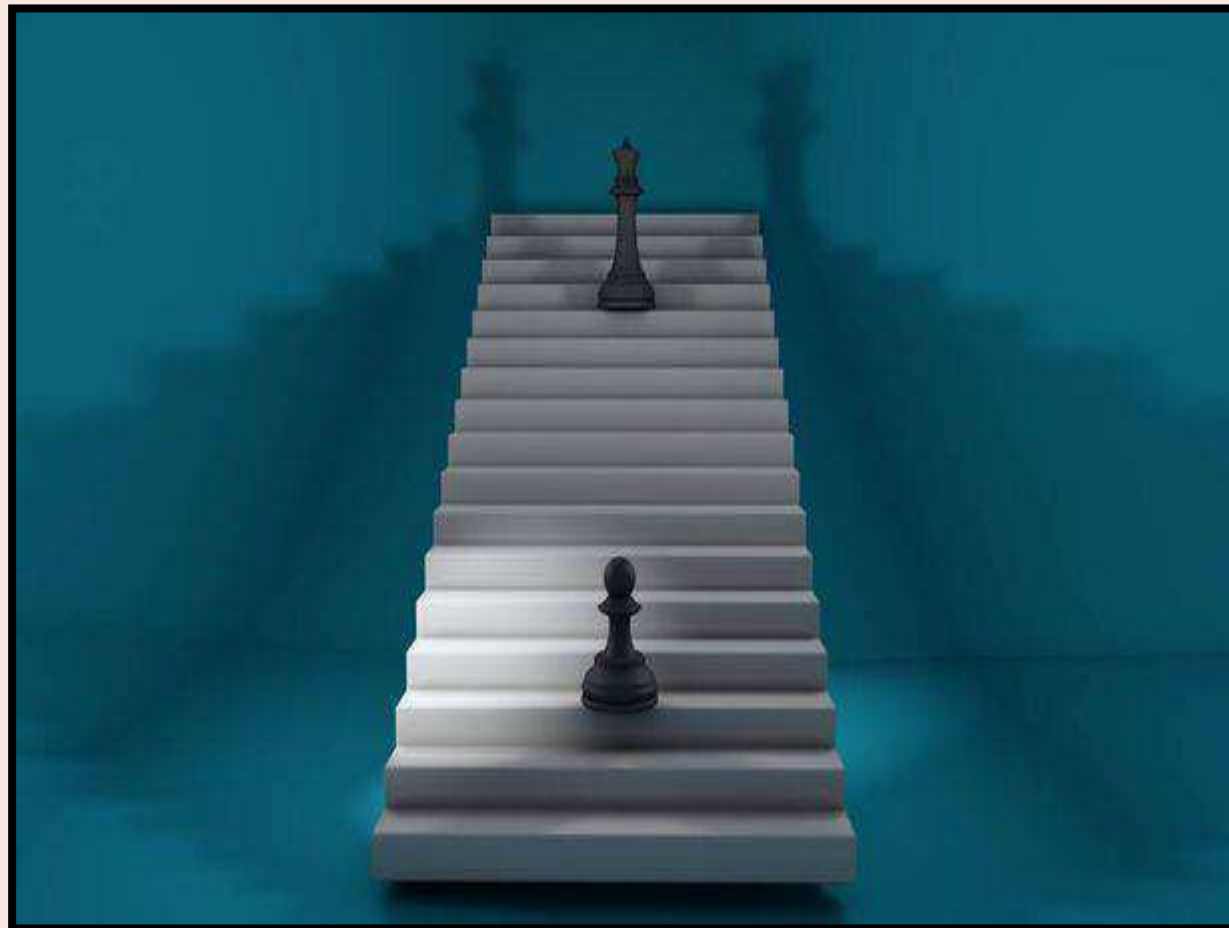
Булінг

Це залякування, фізичний або психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підпорядкувати його собі. Подібна поведінка часто повторюється і є звичною. Вона зазвичай спрямована проти людини - «жертви», яка свідомо слабша психологічно або фізично, за того, хто займається цькуванням - «кривдник», «агресор». Причинами такої поведінки стають відмінності соціального класу, раси, релігії, статі, сексуальної орієнтації, зовнішнього вигляду, здібностей. Насильство у навчальних закладах може відбуватися між здобувачами освіти, або викладачами по відношенню до них.



**БУЛІНГ - ЦЕ ЦЬКУВАННЯ
ОДНІЄЇ ЛЮДИНИ ІНШОЮ,
АГРЕСИВНЕ ПЕРЕСЛІДУВАННЯ,
ЯКЕ ДОСИТЬ ЧАСТО ПОШИРЕНЕ У
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

ЧОМУ ПОЧИНАЄТЬСЯ БУЛІНГ?



БУЛІНГ, АБО ЦЬКУВАННЯ ЗАВЖДИ ПОЧИНАЄ ОДНА ЛЮДИНА ДЛЯ ТОГО, АБИ ЗАТВЕРДИТИ СВІЙ АВТОРИТЕТ, РОЗВАЖИТИСЯ АБО ОТРИМАТИ ЯКУСЬ ВИГОДУ.



Чи конфлікт є те ж саме, що і булінг?

Конфлікт виникає, коли між двома чи кількома особами існує незгода, розбіжність думок або різні погляди. Тут кожна людина вільно висловлює свої погляди і дисбалансу сил немає. Кожен відчуває, що може вільно заявити свою точку зору.

Конфлікт стає *булінгом*, лише тоді коли він повторюється досить часто, та існує дисбаланс сил. З часом з'являється така модель агресивної поведінки, що призводить до загострення конфлікту. Особа, на яку спрямована агресія, все менше відчувається здатною висловити свою думку і все більше відчуває себе безсилою, безпорадною. Саме тоді конфлікт може перейти у булінг.



ОСОБЛИВОСТІ БУЛІНГУ:

- Частіше відбувається в місцях, де контроль з боку дорослих менший або відсутній — їдальні, коридори, сходи, вбиральні, спортивні майданчики; частіше відбувається у навчальному закладі, ніж по дорозі в заклад чи з нього;

- Кривдники та жертви зазвичай одного віку, однак 30% жертв зазначають, що кривдники були дорослішими за них, а 10% — молодшими, що підтверджує принцип різниці влади;



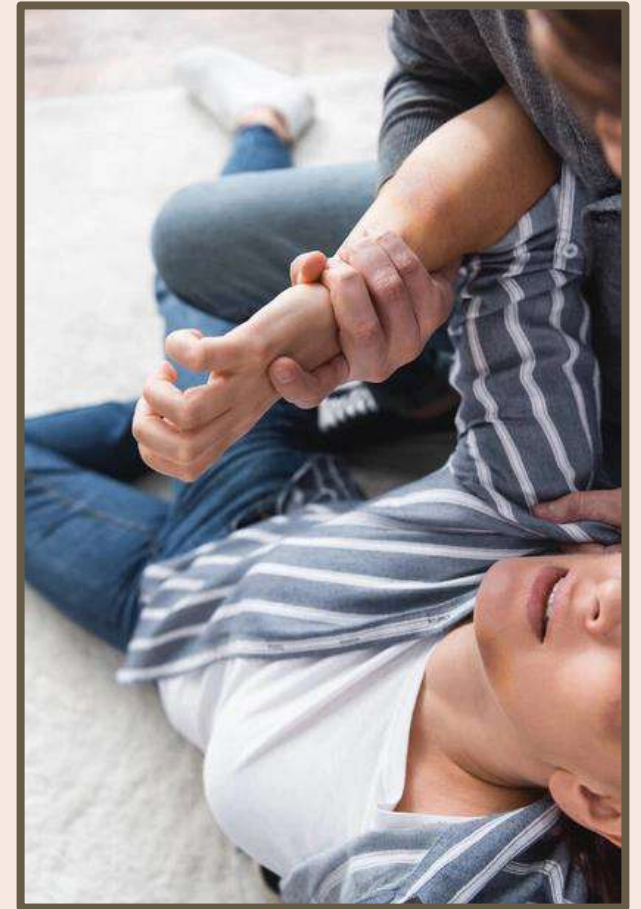
ОСОБЛИВОСТІ БУЛІНГУ:

- Кривдники-хлопці частіше застосовують фізичну агресію, а дівчата — дражняться, поширюють чутки, ізолюють, ігнорують та ізолюють жертву;
- До хлопців частіше, ніж до дівчат, застосовується як прямий вербальний або фізичний, так і непрямий соціальний булінг;
- Половина випадків знуцання відбувається «один-на-один», у решті випадків кривдниками виступають вже групи однолітків;



ОСНОВНІ ОЗНАКИ БУЛІНГУ

- НЕРІВНІСТЬ СИЛ АГРЕСОРА І ЖЕРТВИ;
- ПОВТОРЮВАНІСТЬ НАСИЛЬСТВА;
- ГОСТРА ЕМОЦІЙНА РЕАКЦІЯ ЖЕРТВИ.



ТИПИ ТА ФОРМИ БУЛІНГУ



Фізичний – завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності;

Психологічний – розповсюдження пліток або чуток;

Усна форма (словесна) – обзивання, глузування або агресивні висловлювання;

Письмова форма – написання образливих записок або малюнків та знаків;

Електронна форма (кібербулінг) – розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням сайтів соціальних мереж, месенджерів, електронної пошти тощо.



Найчастіше цькування відбувається у закладах освіти, де здобувачі освіти апатичні і розчаровані, а їхня потреба у визнанні та розумінні не задоволена. Там, де образа гідності та честі людини вважається порушенням більшим, ніж вандалізм, булінг виникає дуже рідко і скоріше є винятком з правил.



Типові риси особистості, що схильна стати булером

Вони:

- відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших, переслідуючи власні цілі;
- імпульсивні й легко шаленіють;
- часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (*передусім батьків і педагогів*);
- не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопці, то зазвичай є фізично сильніші за інших.



Типові риси жертви булінгу :

Вони

- полохливі, вразливі, замкнуті й сором'язливі;
- часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні й мають низьку самооцінку;
- схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- часто не мають жодного близького товариша та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
- якщо це хлопці, то можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.





ЖЕРТВИ ТА БУЛЕРИ

Жертвою цькування може стати будь-яка людина, не дивлячись на те, якою б сильною або здібною вона не була. Однак найчастіше жертвами стають ті, хто найбільше виділяється (*дивно одягнений, дивно поводитьься, неохайний*).

Також, потенційними жертвами можуть стати ті, хто швидко втрачає самоконтроль, легко піддається емоціям.





Булерами найчастіше стають ті, хто виховується без заборон та авторитету батьків, але в той же час їм не вистачає уваги і поваги дорослих.

У більшості таких особистостей – яскраво виражені нарцистичні риси характеру. Їм весь час доводиться самостверджуватися за рахунок інших людей, доводити власну перевагу.





Жертви булінгу можуть думати про самогубство, і якщо вони не хочуть розмовляти з близькими людьми, то краще за все звернутися на національну гарячу лінію (телефон – 0-800-500-225)





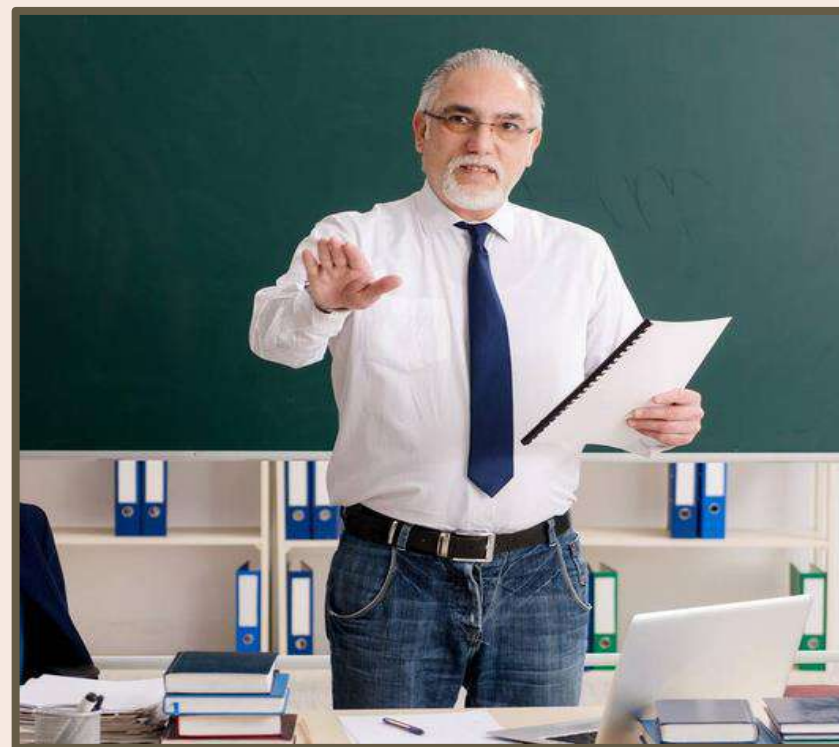
ЩО РОБИТИ?

Жертвам не варто намагатися вирішити ситуацію самотужки, адже з булером не завжди можна порозумітися. Краще звернутися до батьків, педагогів або старших, яким вони довіряють.



Педагогам не потрібно показувати свою фізичну перевагу, а поговорити з булером.

Крім того, за витівками булера не можна спостерігати (*він тільки цього й чекає*), адже йому потрібні глядачі для того, щоб максимально проявити демонстративну поведінку.





Однак варто пам'ятати, що не можна закривати очі навіть на найменший прояв цькування, адже розібратися з ситуацією можна лише спільними зусиллями і тільки, якщо вчасно звернути на неї увагу.



При вітівках під час
занять можна спробувати
відволіктися і зосередити
увагу на булері, спробувати
залучити його до освітнього
процесу.



Як потрібно розмовляти з жертвами булінгу

- зберігати спокій;
- звернутися до психолога або розказати про це дорослому, якому довіряє:
- *батькам;*
- *куратору;*
- *тренеру;*
- *викладачу;*
- *декану.*



ЧИ МОЖНА ПРИТЯГНУТИ БУЛЕРА ДО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ?

- Після того, як повідомлення про вчинення булінгу надійшло до органів правопорядку, підрозділи поліції складають протокол про вчинення адміністративного правопорушення.
- Після цього справа передається на розгляд до відповідного суду або судді за місцем вчинення правопорушення.
- Суд розглядає справи про адміністративні правопорушення та призначають вид і розмір покарання.





Строк розгляду справи судом – 15 днів з дня отримання ним протоколу про адміністративне правопорушення та матеріалів справи.

Доказами у справах про факти цькування можуть бути:

- пояснення особи, яку притягують до відповідальності,
- пояснення потерпілого та свідків,
- висновок експерта (якщо в результаті вчинення правопорушення була завдана фізична або психологічна шкода),
- речові докази у вигляді зіпсованих особистих речей постраждалого,
- письмові документи,
- матеріали листування, в тому числі – переписки в соціальних мережах, відео-матеріали, на яких зафіксовано процес цькування.

Примітка: Притягнення до адміністративної відповідальності за вчинення булінгу (цькування) без рішення суду неможливе.





КОЖНА ЛЮДИНА МАЄ ПРАВО БУТИ СОБОЮ!



*Той, хто насміхається над іншими -
боїться глузування над собою.*

Рюноске Акутагава

Матвійчук Тетяна Фартівна
Керівник психологічної служби
ЛДУФК ім. І. Боберського

e-mail: dopomogaldufk@ukr.net