

Що таке булінг?

Більшість з нас стикається з булінгом у певні моменти свого життя, наприклад з булінгом в закладі освіти або булінгом на роботі. І хоча багато хто вважає, що знущання трапляються тільки в дитинстві, на жаль, вони не завжди припиняються, коли ви стаєте дорослими. Це може бути страхітливий начальник або колега, хлопець, який контролює, настирливий сусід, член сім'ї або інша людина, яка вступає з вами в образливі відносини.

Булінг - це небажана агресивна поведінка, найчастіше дітей шкільного віку, яка пов'язана з реальним або передбачуваним дисбалансом сил. Така поведінка повторюється або може повторюватися з плином часу. В результаті, наслідки булінгу можуть мати серйозний вплив, як на кривдника, так і на його жертву.

Види булінгу

Щоб вважатися булінгом, поведінка повинна бути агресивною та включати:

- **Дисбаланс сил:** люди, які залякують, використовують свою силу, доступ до інформації або популярність, щоб контролювати інших або завдавати їм шкоди. Дисбаланс сил може змінюватися з часом і в різних ситуаціях, навіть якщо в них беруть участь одні й ті ж люди.
- **Повторення:** знущання трапляються більш ніж один раз або мають тривалий характер.

Булінг містить у собі такі дії, як загрози, поширення чуток, напад на когось фізично або словесно, а також навмисне виключення кого-небудь з товариства.

Існує чотири основні види булінгу:

Словесний булінг - це висловлювання або написання гадостей. До словесних знущань належать:

- піддражнювання;
- навішування ярликів;
- неприйнятні коментарі сексуального характеру;
- глузування;
- погрози заподіяти шкоду.

Соціальний булінг має на увазі заподіяння шкоди будь-чій репутації або відносинам. Соціальне знущання включає:

- навмисне виключення когось із суспільства;
- налаштування інших проти однієї людини;
- поширення чуток про когось;
- збентеження когось на публіці.

Фізичний булінг має на увазі заподіяння шкоди тілу або майну людини. Фізичне знущання включає:

- удари / стусани / щипки;
- плювки;
- штовхання;
- умисна крадіжка або ламання чийхось речей;
- жорстокі або грубі жести руками.

Кібербулінг - будь-яка форма залякування, яка відбувається в Інтернеті або за допомогою мобільного пристрою. Воно може бути усним чи письмовим і може включати загрози насильства, а також зображення, відео та / або аудіо.

Включає:

- посилення підлих текстових повідомлень;
- публікацію недобрих або неправдивих заяв у Інтернеті про когось;
- негативні коментарі в Інтернеті про когось;
- згоду з тими, хто публікує щось образливе.

Що таке мобінг? Чим він відрізняється від булінгу?

Мобінг - це форма психологічного насильства у вигляді масового переслідування людини в групі. Мобінг у закладі освіти - це свого роду емоційне насильство, коли вся група, або більшість здобувачів освіти налаштовані проти іншого та починають переслідувати його з певними намірами, наприклад, щоб змусити покинути школу, часто це трапляється з новачками.

Булінг - це також систематичні, повторювані утиски з боку учня, або групи учнів стосовно до іншої дитини, яка слабша та не може захистити себе. Зазвичай це робиться у формі психологічного терору, який повинен налякати

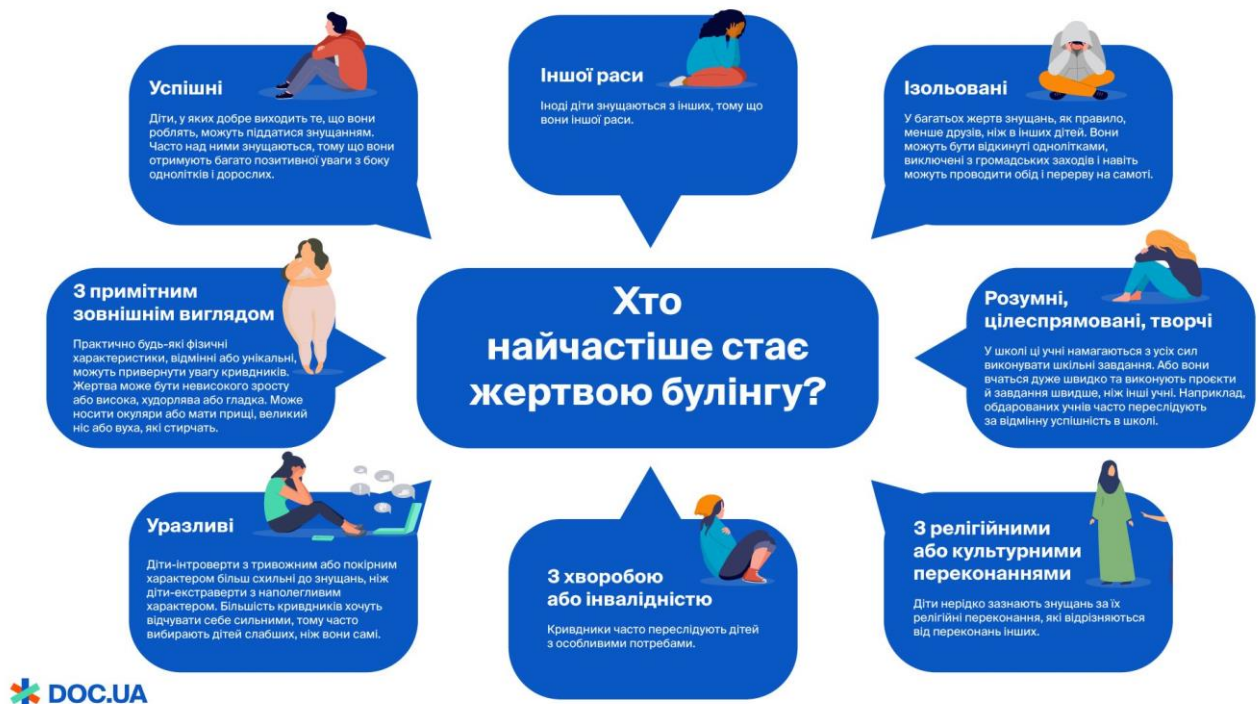
жертву, деморалізувати, принизити та змусити цю людину підкорятися переслідувачеві.

У чому проявляється булінг дорослого або дитини?

Ознаками потерпілого від булінгу можуть бути:

- страх піти в школу або на роботу;
- погана або гірша ефективність роботи / навчання, нездатність сконцентруватися;
- замкнута поведінка;
- депресія;
- втрата впевненості;
- небажання виходити на вулицю;
- рваний одяг, розбиті окуляри, зниклі речі;
- синці й травми.

Хто найчастіше стає жертвою булінгу?



Типи дітей, які можуть піддатися знущанням:

Успішні

Діти, у яких добре виходить те, що вони роблять, можуть піддатися знущанням. Часто над ними знущаються, тому що вони отримують багато позитивної уваги з боку однолітків і дорослих.

Розумні, цілеспрямовані, творчі

У школі ці учні намагаються з усіх сил виконувати шкільні завдання. Або вони вчаться дуже швидко та виконують проєкти й завдання швидше, ніж інші учні. Наприклад, обдарованих учнів часто переслідують за відмінну успішність в школі.

Уразливі

Діти-інтроверти з тривожним або покірним характером більш схильні до знущань, ніж діти-екстраверти з наполегливим характером. Більшість кривдників хочуть відчувати себе сильними, тому часто вибирають дітей слабших, ніж вони самі.

Ізольовані

У багатьох жертв знущань, як правило, менше друзів, ніж в інших дітей. Вони можуть бути відкинуті однолітками, виключені з громадських заходів і навіть можуть проводити обід і перерву на самоті.

З примітним зовнішнім виглядом

Практично будь-які фізичні характеристики, відмінні або унікальні, можуть привернути увагу кривдників. Жертва може бути невисокого зросту або висока, худорлява або гладка. Може носити окуляри або мати прищі, великий ніс або вуха, які стирчать. Кривдник обирає особливість і перетворює її на ціль.

З релігійними або культурними переконаннями

Діти нерідко зазнають знущань за їх релігійні переконання, які відрізняються від переконань інших.

Іншої раси

Іноді діти знущаються з інших, тому що вони іншої раси.

З хворобою або інвалідністю

Кривдники часто переслідують дітей з особливими потребами. Це може включати дітей з розладом аутистичного спектра, синдромом Аспергера, синдромом дефіциту уваги / гіперактивності, дислексією, синдром Дауна або

будь-яким іншим характерним станом. Діти з харчовою алергією, астмою, поганим зором та іншими захворюваннями також можуть стати мішенню для кривдника.

Наслідки булінгу

Знущання мають негативні наслідки як для жертв, так і для кривдників.

Постраждавши, дитина отримує ряд психологічних травм, які неминуче позначаються на її подальшому житті:

Психічні розлади. Навіть одиничний випадок цькування залишає глибокий емоційний шрам, що вимагає особливого лікування у психолога. Дитина стає агресивною та тривожною, схильною до депресій та відхилень у поведінці.

Труднощі зі встановленням відносин. Жертви цькування в дитинстві часто стають жертвами знущань на робочому місці. Психологи відзначають, що більшість дорослих, які зазнали насильства в дитинстві, зазвичай залишаються самотніми в житті, досягають менших успіхів у своїй кар'єрі та зазнають труднощів у повсякденному спілкуванні.

Хвороби. Звичайні наслідки цькування - фізичні нездужання та хвороби на психологічному підґрунті: анорексія та булімія, неврози, порушення сну, порушення серцево-судинної системи.

Попри те, що кривдник менше страждає від знущань, ніж жертва, це все одно має наслідки для його життя:

Труднощі в спілкуванні. Примітивні антисоціальні форми поведінки рідко призводять до успішної соціальної адаптації: вони, як правило, відчувають труднощі в спілкуванні з іншими, мають конфлікти та в цілому низький соціальний статус.

Проблеми у взаєминах. Діти, які були кривдниками, стають агресорами в родині та на роботі. Навіть, якщо вони досягають високих результатів в кар'єрі, відсутність друзів і труднощі в спілкуванні призводять до психологічних проблем.

Проблеми в родині. Інші люди, як правило, відчувають себе некомфортно поруч із колишніми кривдниками. Вони не знають, як побудувати теплі довірливі стосунки з дітьми та з близькими.

Знущання та цькування в школі - це негативне соціальне явище, яке погано впливає на психологічне здоров'я як жертви, так і агресора. Для того, щоб запобігти таким наслідкам, обов'язково зверніться за допомогою до психолога або психотерапевта.

Як протистояти булінгу?

Наступні поради допоможуть тим, хто не знає як протистояти булінгу, набути впевненості в собі та покласти край знущанням.

1. **Не реагуйте.** Хоча може здатися привабливим дати відсіч знущанням, це може викликати додаткові проблеми. Залякування у відповідь або гнів дадуть кривдникові зрозуміти, що він заподіює вам біль. Не відповідайте на кривдника більшою агресією, щоб змусити його піти або зупинитися
2. **Виявляйте кривдників і уникайте їх.** Кривдники зазвичай дуже популярні та надмірно самовпевнені, можуть фізично або усно намагатися заподіяти шкоду іншій людині. Дізнавшись, що ви перебуваєте в присутності кривдника, ви зможете уникнути його оточення.
3. **Не бійтеся постояти за себе словесно.** Словесні знущання відбуваються, коли хтось говорить вам щось, щоб заподіяти біль або знизити самооцінку. Не бійтеся бути наполегливим і постояти за себе, але уникайте агресивних дій.
4. **Не залишайтеся на самоті.** Самотні люди можуть здаватися більш вразливими та можуть стати привабливою мішенню для кривдників. Намагайтеся завжди бути поруч із друзями, однолітками або іншими людьми протягом дня.
5. **Допоможіть тому, хто піддається булінгу.** Якщо ви бачите або чуєте про те, що хтось піддається знущанням, негайно втруťтеся та припиніть знущання. Якщо ви не можете втрутитися самі, знайдіть того, хто зможе.
6. **Захистіть себе від кібербулінгу.** Подумайте про те, що ви пишете та публікуєте в Інтернеті, а також про те, хто це бачить. Тримайте свій пароль у секреті від інших. Навіть друзі можуть видати ваш пароль або використовувати його, щоб зламати та отримати вашу особисту інформацію.

Як запобігти булінгу на роботі або в закладі освіти ?

Якщо ви потерпаєте від булінгу на роботі або в закладі освіти, ви повинні знати про те як протидіяти булінгу. Якщо ви стали свідком знущань, тобто речі, які ви можете зробити, щоб заступитися за когось іншого. Ви також можете працювати над підвищенням обізнаності серед своїх однолітків і дізнатися про різні способи звернення за допомогою.

1. **Повідомляйте про булінг.** Важливо відразу ж повідомити про знущання, щоб хтось з авторитетів міг покласти їм кінець. Сказавши комусь, що над вами знущаються не соромно, а правильно, адже так ви зможете показати кривдникам, що не будете миритися з їх знущаннями. Знайдіть вчителя, батьків, шкільного консультанта або когось іще, хто може

вам допомогти, і негайно розкажіть їм, що кривдник говорив або робив з вами.

2. **Зверніться до роботодавця.** У роботодавців є моральне, а часто і юридичне зобов'язання запобігати та припиняти булінг на робочому місці. Довідники для співробітників повинні включати чіткі визначення домагань та дискримінації та пояснювати як політику компанії щодо скарг, так і наслідки для тих, хто здійснює булінг на робочому місці. Поговоріть зі своїм керівником або співробітником відділу кадрів. Можливо, вам буде корисно вести письмовий облік свого досвіду або залучити третю сторону, що стала свідком знущань.
3. **Зверніться в поліцію.** Булінг - це злочин, відповідно до закону України. Закон про протидію булінгу [№ 2657-VIII](#) набув чинності 19 січня 2019 року. Закон по булінгу за моральне або фізичне насильство, агресію в будь-якій формі передбачає штраф 850-1700 грн або громадські роботи на 20-40 годин. Якщо ж цькування повториться протягом року, то штраф становитиме 1700-3400 грн або громадські роботи на 40-60 годин.
4. **Розповсюдьте інформацію про те, що цькування повинні припинитися.** Багато закладів освіти проводять кампанії по боротьбі зі знущаннями, очолювані здобувачами освіти, які хочуть, щоб їх школи були безпечними та доброзичливими. Приєднуйтеся до групи або створіть її у своєму закладі освіти, щоб розповісти про проблему знущань і знайти способи її вирішення.
5. **Зверніться за професійною допомогою.** Якщо ви стали жертвою жорстокого знущання, можливо, вам варто звернутися до психолога або психотерапевта. Вони зможуть допомогти вам або вашим знайомим впоратися зі знущаннями, знову здобувши впевненість у собі та підвищити самооцінку, усуваючи наслідки знущань.

Пам'ятайте! Булінг - це НЕ нормально, круто або прийнятно. Ніхто НІКОЛИ не заслуговує на цькування або знущання.