

Булінг — чому це
стається зі мною





ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ
УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ
ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ



MENTAL HEALTH



Формати психологічної допомоги

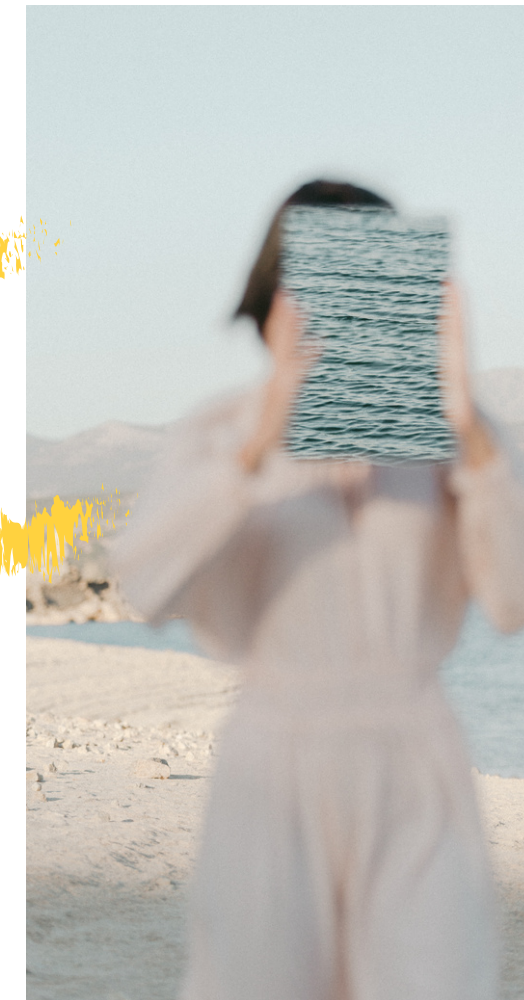
ЩО МИ РОБИМО?

- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК

Що таке булінг як соціальне явище

Булінг — це агресивна, навмисна поведінка, **яка повторюється** з метою приниження, залякування або заподіяння шкоди іншій людині. Булінг не звичайна сварка, де є об'єкт конфлікту між сторонами. Булер вступає в процес і без конфлікту інтересів.

За результатами дослідження UNICEF приблизно 25% дітей зазнають цькування з боку однокласників, а біля 68% людей хоч один раз у житті стикалися з проявами такого насильства.



Етіологія булінгу



Основні причини булінгу:

- Сім'я — агресія в родині, нестача уваги, виховання в жорсткому стилі
- Особистість агресора — низька самооцінка, бажання контролювати, емоційна нестабільність
- Соціальне середовище — вплив агресивної компанії, культура насильства в медіа
- Школа — слабкий нагляд, байдужість з боку педагогів
- Суспільство — дискримінація, стереотипи, нетерпимість до "інакших"

Форми булінгу

- Фізичний (в т.ч. сексуальний)
- Психологічний
- Вербальний (словесний)
- Реляційний (стосунковий)
- Кібербулінг

Приклади булінгу

- Побиття, штовхання (фізичний)
- Образи, погрози (вербальний)
- Ізоляція, ігнорування (психологічний)
- Образливі пости в соцмережах (кібербулінг)



Згідно з останніми дослідженнями, приблизно 82% жінок і 43% чоловіків зазнавали сексуального булінгу у якийсь період свого життя.

Секстинг – надсилання і отримання відвертих повідомлень або зображень на електронні пристрої. Досвід надсилання таких повідомлень є у 16% дітей у віці 11-17 років, а 28% хоч раз їх отримували.

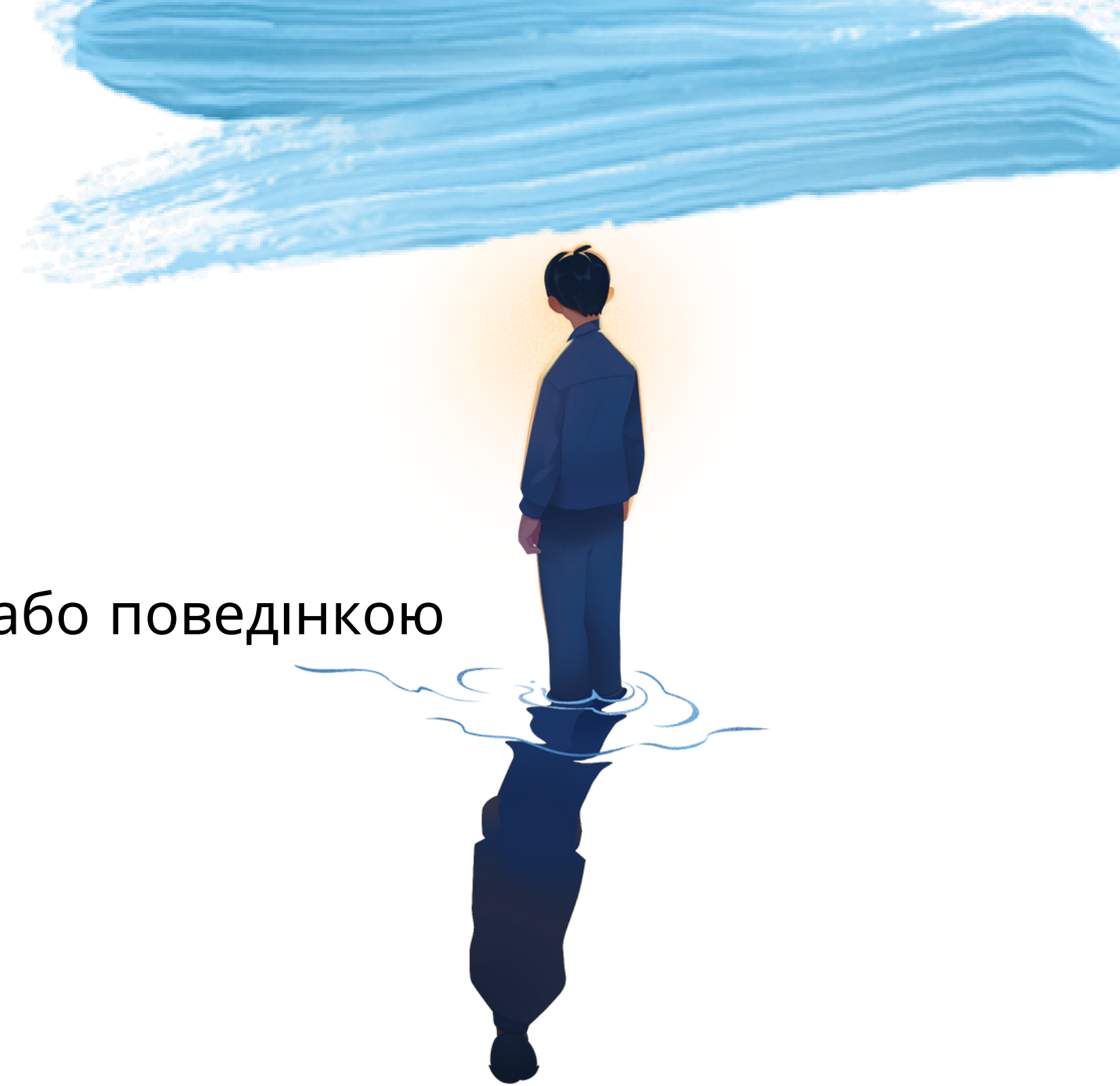
15% школярів віком 9-12 років і 38% підлітків віком 13-17 років зазнавали кібербулінгу,

(статистику взято з ресурсу: Інститут психотерапії і коучингу та stopbullying.gov)



Хто може стати жертвою?

- Люди, які відрізняються зовнішністю або поведінкою
- Люди з інвалідністю
- Новенькі у системі
- Ті, хто не відповідає "нормам" групи



Наслідки

- Стрес
- Депресивні стани
- Тривожність
- Відчуття втрати гідності
- Погіршення успішності
- Суїцидальні думки
- Токсичний сором, відчуття провини, що призводить до травмування психіки

Ознаки, за якими можна помітити булінг

- Замкнутість
- Уникнення контактів з організацією, групою
- Синці, пошкоджені речі
- Порушення сну
- Порушення апетиту, ПХП

Стратегія поведінки з дітьми та підлітками

- Профілактика (попередження)

Проведення роз'яснювальної роботи в організаціях: уроки, тренінги, ігри на емпатію
Виховання культури поваги, толерантності та ненасильства
Залучення психологів, соціальних педагогів

- Виявлення та реагування

Створення умов, де не бояться говорити
Анонімні скриньки, онлайн-форми для звернень
Обов'язкове реагування школи/вчителів на факти булінгу
Фіксація випадків булінгу згідно з законодавством

- Підтримка того, хто постраждав

Індивідуальні зустрічі з психологом
Допомога у відновленні впевненості та соціальних зв'язків
Безпечне шкільне середовище

- Робота з агресором

Бесіди з психологом/соціальним педагогом
Усвідомлення наслідків власних дій
Робота з сім'єю

Мобінг

Мобінг (групове цькування на роботі чи в колективі)

- Систематичне психологічне цькування з боку групи осіб
- Найчастіше — на роботі
- Може включати приниження, ігнорування, поширення пліток

Мобінг — це один із видів булінгу, але завжди груповий і часто тривалий.



Типові помилки, які заважають вирішенню проблеми:

”Це просто жарти”

- Знецінення почуттів людини
- Виправдання агресора

”Не винось сміття з хати”

- Спроби замовчати проблему
- Втрата довіри до дорослих

”Сам винен – треба було захищатися”

- Перекладання відповідальності на постраждалого
- Сором і ізоляція замість допомоги

Ігнорування або замовчування булінгу

- Установки типу: ”Перетерпи, і все минеться”
- Дозвіл агресору продовжувати дії

Публічне обговорення без згоди постраждалого

- Може ще більше травмувати
- Порушення приватності



Відповідальність за булінг в Україні

Закон України “Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню), від 19 січня 2019 року.

Вчинення булінгу (цькування) стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу карається штрафом від **850** до **1700** грн або громадськими роботами від **20** до **40** годин. Такі діяння, вчинені повторно протягом року після або групою осіб караються штрафом у розмірі від **1700** до **3400** грн або громадськими роботами на строк від **40** до **60** годин. У разі вчинення булінгу (цькування) неповнолітніми до 16 років, відповідатимуть його батьки або особи, що їх замінюють. Також, за булінг може бути і кримінальна відповідальність ст. 120 КК України.

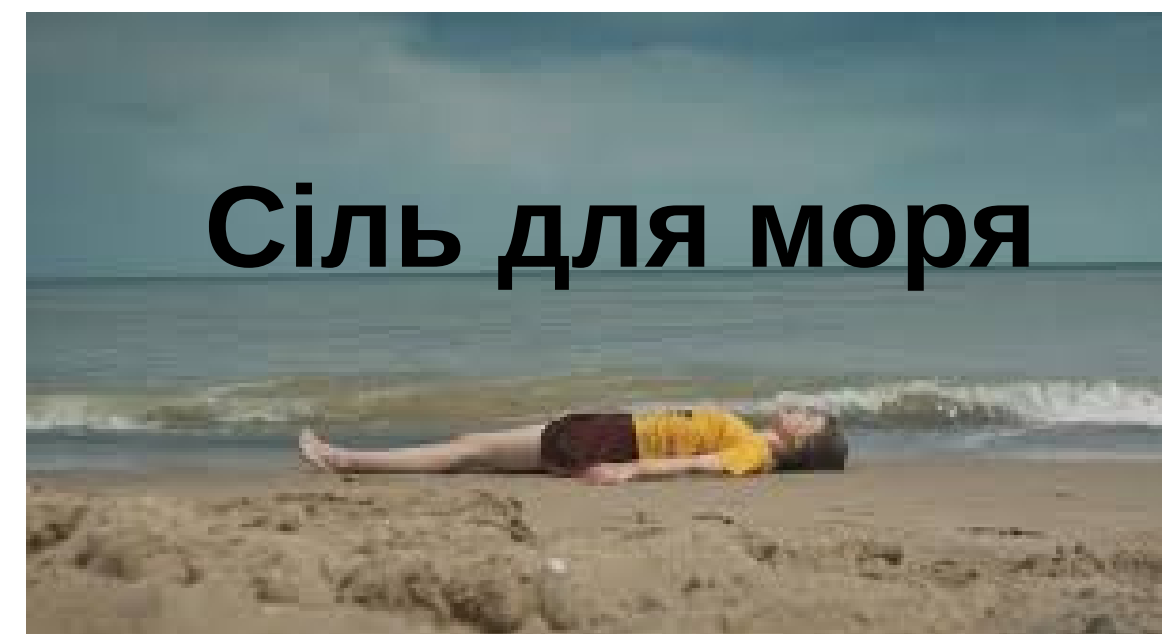
Відповідальність кривдника у GB

Кривдники можуть бути змушені сплатити штраф, розмір якого залежить від серйозності вчинку. У деяких випадках можуть бути призначені громадські роботи. У разі тяжких злочинів, таких як напади чи поширення образливих матеріалів, можливе позбавлення волі.

Про випадок булінгу учні в першу чергу заявляють у NSPCC — Національне товариство із запобігання жорстокому поводженню з дітьми. А ще популярна серед учнівської молоді гаряча лінія Childline.

Для реагування на булінг у Великій Британії часто використовують перевірену на практиці схему Olweus Bullying Prevention Program. (дан Ольвеус)

Рекомендації фільмів



Література



Творчість як превенція булінгу



Знайдемося у Інстаграм



@ANNANOHOL_PSY