

БУЛІНГ : ЩО ВАРТО ЗНАТИ

Підготувала:
Провідний психолог
ЧМЦСССДМ
Мудра Оксана

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

- Bulling
- **Bully** – хуліган, забіяка, задирака
- Булінг = шкільне цькування
- Булінг – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення до дитини



Види булінгу:

1. фізичні знущання

- ❖ Удари
- ❖ Штовхання
- ❖ Побиття
- ❖ Принизливий фізичний контакт
- ❖ Підніжки
- ❖ Ляпаси



Види булінгу:

2. психологічний тиск

- ❖ Образи
- ❖ Приниження
- ❖ Погрози
- ❖ Ігнорування



Види булінгу:

3. кібербулінг

- ❖ Знущання з використанням **електронних засобів**
- ❖ Мета - дошкулити, нашкодити чи принизити людину **дистанційно**
- ❖ «Зброєю» булера стають соціальні мережі, форуми, чати, мобільні телефони



Булінг чи піддражнювання?

❖ Піддражнювання, жарти



❖ Булінг, цькування, знущання



Отже, булінг – це якщо:

- Людині завдали **болю, принизили** фізично або словесно
- Така поведінка **повторюється** (хоча може статися і один раз)
- Це було зроблено **навмисно**
- Людина **не може себе захистити**
- Булер має **переваги** (старший, сильніший, має вищий авторитет)



Як впоратись самотійно?

• Ігноруй кривдника

Якщо є можливість, намагайся **уникнути сварки**, зроби вигляд, що тобі **байдуже і йди геть**. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям



Як впоратись самотійно?

•Використовуй гумор

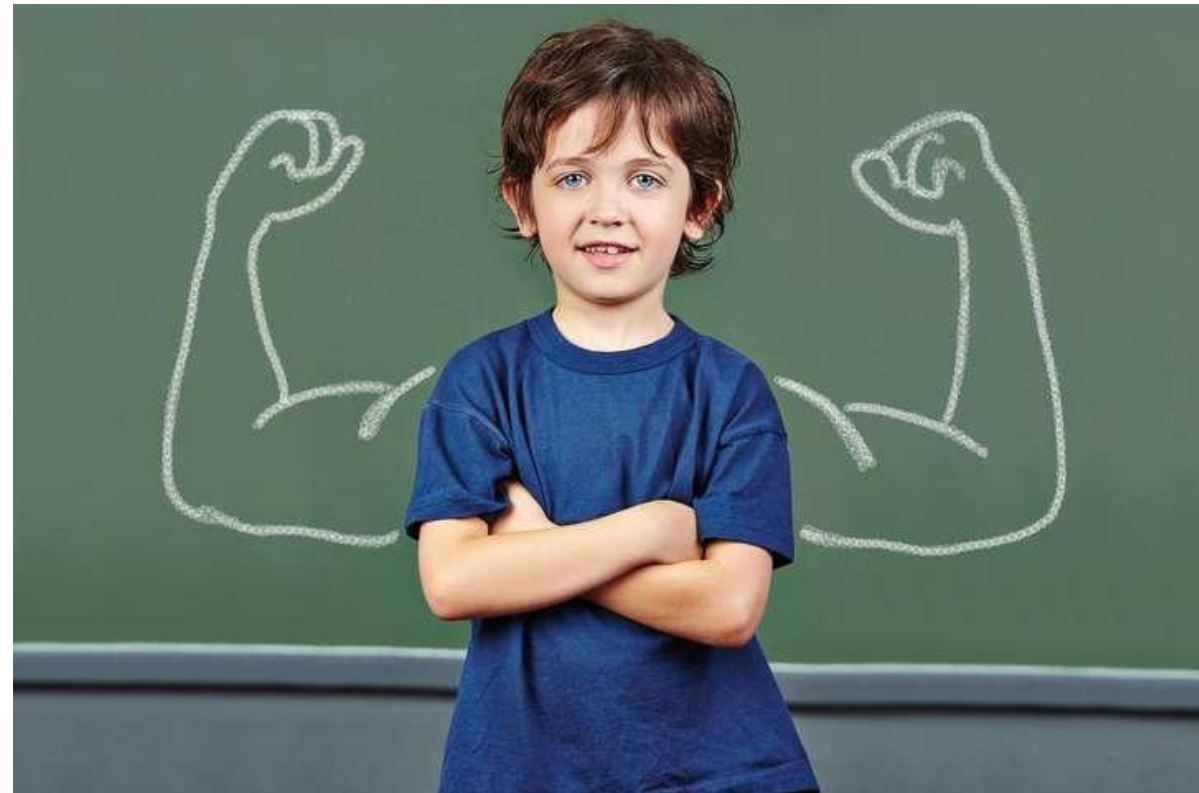
Якщо ситуація не дозволяє піти, **зберігаючи самовладання**, використай гумор. Цим ти можеш **спантеличити** кривдника, відволікти його від наміру зашкодити тобі.



Як впоратись самотійно?

•Стримуй гнів і злість

Адже це саме те, чого
домагається кривдник. Говори
**спокійно і впевнено, покажи силу
духу.**



Як впоратись самотійно?

•Не вступай у бійку

Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ти реагуєш, то більше шансів опинитися у загрозовій для твоєї безпеки і здоров'я ситуації.



Як впоратись самотійно?

- Не соромся обговорювати загрозливі ситуації з людьми, яким ти довіряєш

Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити знущання.



Я зможу допомогти



1. Які емоції чи переживання ви відчували дітей, які опинились у складних ситуаціях
2. Які поради ви би радили застосувати героям?
3. Як би ви допомогли дітям, якби це сталось у вашому класі?



**Було б набагато ліпше, якби люди
замість булінгу робили щось добре
один одному !**

Дякую за увагу!

