



БУЛІНГ: ВСЕ, ЩО ТРЕБА ЗНАТИ

-Увага! Увага! Увага! Вас вітають учні 6-А класу!

-Сьогодні ми зібралися в радіостудії, щоб обговорити дуже важливе питання!

-Я впевнена, що чимало школярів нашої школи стикалися з булінгом. Будь-який учень несподівано для себе може опинитись у ситуації, коли його ображають, висміюють або бойкотують. Або ж навпаки, може сам приєднатися до тих, хто знущається над іншою дитиною.

-Тому дуже важливо розрізнити булінг та звичайну сварку між дітьми.

-Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним психологічним і часто фізичним впливом.

- Дитину систематично дражнять образливим для неї чином, навмисно не приймають у колектив, залякують, шантажують або навіть б'ють.

-Причин булінгу — безліч. А тим, кого булять може виявитися кожен, хто не вписався у рамки того чи іншого колективу.

-Ми опитали дітей нашої школи і виявили, що вони зазнавали цькування через зачіски, зовнішній вигляд, ластовиння, окуляри, через надто високий або низький зріст, вагу, національність тощо.

-Цькують також через успіхи в навчанні або особливості характеру. Дитину кривдять, якщо вона інтроверт і їй важко спілкуватися з однолітками. Булінг не має причин! Кривдники просто прагнуть конфлікту і знаходять першу ліпшу жертву.

-Ми часто не розуміємо, чому ж булять? Шкільний психолог Олена Анатоліївна говорить, що одні діти систематично принижують інших, бо

1. Вважають, що це смішно і в ньому немає великої проблеми чи трагедії. Діти, які булять, не надто переймаються почуттями тих, кого вони ображають.
2. Вважають, що дорослі не будуть звертати на це уваги.
3. Булери вважають, що хтось заслуговує на таке ставлення. Або так себе заспокоюють.

4. Вважають, що така поведінка є нормою
5. Самі зазнали булінгу.
6. Хочуть відчувати силу та вплив. Прагнуть уваги та лідерства у групі.
7. Інколи — через почуття самотності і невпевненості.

- Якщо ти став жертвою булінгу, не панікуй. Ці п'ять кроків допоможуть впоратися з проблемою.

1. У жодному разі не тримай це в секреті. Виріши, кому ти довіряєш і можеш про це розповісти батькам чи іншим родичам, другу або подрузі, вчителю, психологу, тренеру або навіть друзям своїх батьків.
2. Не бійся просити про допомогу — вона тобі необхідна.
3. Припини звинувачувати себе чи виправдовувати дії інших. Ніхто не має права порушувати твої кордони, примушувати робити щось, принижувати чи ображати тебе. Така поведінка не прийнятна.
4. Якщо трапилась будь-яка небезпечна для тебе ситуація, звертайся за допомогою до адміністрації школи, вчителів, старших учнів, батьків.
5. Проконсультуйся зі шкільним психологом, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

- Що ж робити, якщо ви бачите, як булять іншого?

1. Ти можеш бути тим, хто нарешті почне про це говорити.
 2. Якщо бачиш ситуацію булінгу, одразу клич на допомогу дорослих, які є поруч.
 3. Якщо тобі пропонують приєднатися до булінгу або дивитися на те, що відбувається, рішуче відмовляйся.
 4. Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки. Порадь звернутися по допомогу до дорослих, яким ви довіряєте.
- Що робити якщо ти несподівано для себе зрозумів, що поводишся як той, хто булить:

1. Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще.
2. Дорослі дійсно переймаються тим, що відбувається. Навіть, якщо здається, що це не так.
3. Булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому. Подумай, ти дійсно цього прагнеш?
4. Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

Викресли булінг зі свого життя!