

Пам'ятка
«МАРКЕРИ БУЛІНГУ»

СИСТЕМАТИЧНІ
СЛОВЕСНІ ОБРАЗИ
І ЦЬКУВАННЯ –
ЦЕ БУЛІНГ!



STOP БУЛІНГ



Булінг (цькування) - тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

В перекладі від англ. bullying — залякування, цькування, задирання — різновид насильства, яке є довготривалим (повторюваним) з боку індивіда чи групи, стосовно індивіда, і що відбувається переважно в організованих колективах з певною особистою метою (наприклад, бажання заслужити авторитет у бажаних осіб, тощо).



Найпоширеніші форми булінгу:

Психологічне насильство – форма булінгу, що включає словесні образи, поширення неправдивих чуток, глузування, залякування, ігнорування, бойкот, відмову від спілкування, погрози, приниження, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, якщо такі дії або бездіяльність завдали шкоди психічному здоров'ю потерпілого.

Фізичне насильство – форма булінгу, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, завдання ударів.

Економічне насильство – форма булінгу, що включає дрібні крадіжки, пошкодження або знищення особистих речей, вимагання грошей, їжі, умисне позбавлення їжі, одягу, коштів, документів, іншого майна або можливості користуватися ними, перешкоджання в отриманні освітніх послуг, примушування до праці та інші правопорушення економічного характеру.

Сексуальне насильство – форма булінгу, що включає принизливі погляди, образливі жести, висловлювання, прізвиська, образи, жарти, погрози, поширення чуток тощо.

З розвитком сучасних електронних технологій насильницькі дії (передусім прояви психологічного, сексуального насильства) при булінгу (цькуванні) часто вчиняються за допомогою електронних засобів комунікації, що має назву – **кібербулінг**, який може проявлятися в різному вигляді:

- перепалка (флеймінг) – обмін короткими гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням комунікаційних технологій (як правило, на форумах та в чатах);
- нападки (домагання) – регулярні висловлювання образливого характеру на адресу жертви (багато СМС-повідомлень, постійні дзвінки), що переважують персональні канали комунікації;
 - наклеп – поширення неправдивої, принизливої інформації;
 - самозванство – використання особистих даних жертви (логіни, паролі до акаунтів в мережах, блогах) з метою здійснення від її імені негативної комунікації;
 - публічне розголошення особистої інформації – поширення особистої інформації, наприклад шляхом публікування інтимних фотографій, фінансової інформації, роду діяльності з метою образи чи шантажу;
 - ошуканство – виманювання конфіденційної особистої інформації для власних цілей або передачі іншим особам;
 - відчуження (острокізм, ізоляція) – онлайн відчуження в будь-яких типах середовищ, де використовується захист пароллями, формується список небажаної пошти або список друзів;
 - кіберпереслідування – приховане вистежування жертви для скоєння нападу, побиття, згвалтування;
 - хепіслепінг – реальні напади, які знімаються на відео для розміщення в мережі Інтернет, що можуть привести до летальних наслідків;
 - використання інтернет-спілкування для подальшого вчинення дитиною певних дій, зокрема використання її у сексуальних цілях (кібергрумінг – побудова в мережі Інтернет дорослим або групою дорослих осіб довірливих стосунків із дитиною (підлітком) з метою отримання її інтимних фото/відео та подальшим її шантажуванням про розповсюдження цих фото, наприклад для отримання грошей, більш інтимних зображень чи навіть примушування до особистих зустрічей) або доведення до самогубства («спільноти смерті»).

Кібербулінг є формою психологічного насильства.

Як протистояти булінгу:

1. Якщо ти відрізняєшся від однолітків, це не привід для цькування!

Пам'ятай, головна причина криється не у тобі, а у самому агресоріві. Щаслива людина з адекватною самооцінкою ніколи не буде намагатися самостверджуватися за рахунок інших.

Головна мета кривдника – знайти потенційну жертву, якій можна вселити думку про її неповноцінність у порівнянні з агресором.

Твоє головне завдання – не піддатися на провокацію!

2. Стався до агресора з жалістю, а не з ненавистю!

Пам'ятай, що знущання – це не демонстрація сили, а навпаки, прояв слабкості з боку булера. Агресивна поведінка кривдника завжди обумовлена психологічними причинами:

- особисті комплекси і низька самооцінка, яку булер прагне підвищити за рахунок пригноблення слабших;
- негативний досвід – ймовірно, булер сам був жертвою цькування, тому через пережитий страх і відчуття незахищеності він керується принципом «кращий спосіб захисту – напад»;
- непорозуміння з іншими, через що агресор намагається привернути до себе увагу тими методами, які здаються йому найбільш ефективними.

3. Не дозволяй побачити у тобі потенційну жертву!

Зазвичай, булери обирають її серед тих, кого вважають слабшими або вразливими. Найкоротший шлях до успіху – знайти рису, що є причиною комплексів у потенційної жертви і направити всі сили на цю больову точку. Тож, щоб не стати жертвою агресора, не давай йому можливість побачити твою вразливість.

4. Зосередься на своїх перевагах і здолай агресора у власній свідомості!

Мета булера принизити, змусити сумніватися у своїй гідності. Пам'ятай, саме ті якості і риси, через що тебе намагаються цькувати, одночасно роблять тебе особливим. Тож спробуй перетворити свою «інакшість» на унікальність, яка надає тобі переваги над кривдником.

Особистість з адекватною самооцінкою і самоповагою має значно більше шансів залишитися поза увагою кривдника. Можливість отримати гідну відсіч завжди лякає булера, бо він і без цього має низьку самооцінку.

5. Ігноруй кривдника або намагайся відповідати на спроби психологічного нападу влучним жартом.

Мета булера – отримати реакцію. Якщо потенційна жертва починає бурхливо реагувати – нервувати, ображатися або плакати, то вона «на гачку».

Якщо є можливість уникнути сварки, зроби вигляд, що тобі байдуже просто йди. Пам'ятай, це не прояв боягузтва, бо тримати себе у руках частіше значно важче, ніж дати волю емоціям. Якщо ж ти вважаєш за потрібне щось відповісти кривднику, стримуй гнів і злість – говори твердо і дивись в очі співрозмовнику.

6. Оточи себе союзниками!

Мета булера виділити потенційну жертву й по можливості ізолювати її від інших. Це дозволить зробити її безпорадною перед агресором та його прибічниками. Тож намагайся залучитися підтримкою інших, не уникай спілкування з одногрупниками, не залишайся на самоті один на один зі своєю проблемою.

Пам'ятай, агресори не схильні цькувати когось, якщо потенційна жертва не наодинці, а у компанії. Група однолітків швидше дасть опір та захистить того, кого кривдники намагаються цькувати.

7. Якщо тебе цькують, не бійся говорити про це!

Не думай, що, зіштовхнувшись із проявами булінгу, ти зобов'язаний вирішити цей конфлікт самостійно. Просити поради і допомоги – не ознака слабкості. Тож не соромся обговорювати ситуації цькування з тими людьми, яким ти довіряєш. Разом ви зможете вибудувати правильну лінію поведінки і припинити направлену на тебе агресію.

8. Не вступай у бійку!

Пам'ятай, кривдник тільки і чекає слушного часу, як застосувати силу, тож не піддавайся на провокацію. Якщо до тебе не застосовують фізичну силу, не починай першим. Що агресивніше ти відреагуєш, то матимеш більше шансів опинитися в загрозливій для себе ситуації.

9. Булінг – злочин, який карається законом!

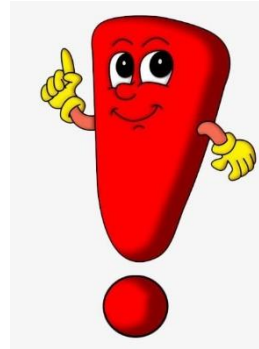
Пам'ятай, ніхто не має права знущатися над тобою, цькувати, штовхати чи застосовувати фізичну силу. В Україні діє **Закон щодо протидії булінгу** (http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=64402). Тому, якщо тебе цькують, ти маєш захистити себе, звернувшись разом із батьками до відповідних інстанцій.

10. Підтримай тих, кого цькують!

Не залишайся осторонь, якщо став свідком булінгу! Ти можеш допомогти і завадити цьому – дій відповідно до ситуації, щоб і захистити жертву цькування, і не наразити на небезпеку себе.

Відповідальність за вчинення булінгу:

Закон України від 18 грудня 2019 року № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» запровадив адміністративну відповідальність за булінг (цькування) учасника освітнього процесу.



Так, відповідно до статті 173⁴ Кодексу України про адміністративні правопорушення за булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого, – до винної особи може бути застосоване адміністративне стягнення у вигляді штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян **(від 850 до 1700 гривень)** або **громадські роботи від 20 до 40 годин.**

За вчинення булінгу групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення законодавством передбачено накладення штрафу від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян **(від 1700 до 3400 гривень)** або **громадські роботи від 40 до 60 годин.**

У разі цькування малолітніми або неповнолітніми особами віком *від 14 до 16 років*, відповідальність будуть нести їх батьки або особи, які їх замінюють. До них застосовуватимуть покарання у вигляді *штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (від 850 до 1700 гривень) або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин*, а у випадку вчинення таких дій групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, – у вигляді штрафу від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян **(від 1700 до 3400 гривень)** або **громадські роботи від 40 до 60 годин.**



Куди звернутися по допомогу:



1. До керівника закладу освіти

Керівник закладу освіти в межах наданих йому повноважень забезпечує створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти, вільного від насильства та булінгу. Повідомлення про випадок булінгу(цькування) може бути подано керівнику закладу освіти в усній та (або) письмовій формі, в тому числі із застосуванням засобів електронної комунікації.

2. До заступника директора з виховної роботи, практичного психолога, класного керівника або майстра виробничого навчання.

Куди повідомити про вчинення булінгу:

- Дитяча лінія **116 111** або **0 800 500 225** (з 12.00 до 16.00);
- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу **116 000**;
- Гаряча лінія з питань запобігання насильству **116 123** або **800 500 335**;
- Центр надання безоплатної правової допомоги **0 800 213 103**;
- Національна поліція України **102**;
- «Гаряча лінія» з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей **1547**

Безоплатно консультацію і роз'яснення з правових питань можна отримати:

- звернувшись до місцевих центрів з надання безоплатної вторинної правової допомоги (контакти: <https://www.legalaid.gov.ua/tsentry>);
- написавши в Телеграм-чат: <http://legalaid.gov.ua/telegram.html> або Вайбер-чат: <http://legalaid.gov.ua/viber.html>;
- скориставшись мобільними застосунками «Безоплатна правова допомога» або «Твоє право (завантажуйте з Google Play чи App Store: <https://bit.ly/3hwwgqR> або <https://bit.ly/3iorbkEt>);
- зателефонувавши на Єдиний телефонний номер системи безоплатної правової допомоги – 0 800 213 103.

Пам'ятай! Твої права повинні бути захищені!