

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ БУЛІНУ: ДОВГОСТРОКОВІ ЕФЕКТИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



Підготувала
студентка ХДАК
Ксенія Медведєва



Булінг — це агресивна поведінка, що проявляється у формі фізичного, вербального або психологічного насильства, і має на меті завдати шкоди іншій людині. Це може бути цькування, приниження, ізоляція або навіть погрози. Булінг може відбуватися не лише в школах, але й закладах вищої освіти, робочих колективах, онлайн-просторі та в повсякденному житті.



Види булінгу :

1. **Фізичний булінг:** удари, штовхання, крадіжка особистих речей.
2. **Вербальний булінг:** образи, глузування, погрози.
3. **Соціальний булінг:** ізоляція, виключення з групи, поширення чуток.
4. **Кібербулінг:** використання цифрових технологій для цькування — образи в соціальних мережах, погрози через месенджери.



Наслідки булінгу

Булінг має серйозні наслідки як для жертв, так і для агресорів. Жертви можуть страждати від низької самооцінки, депресії, тривожності та навіть фізичних захворювань. У деяких випадках це може призвести до фатальних наслідків. Агресори також не залишаються безкарними — їхня поведінка може призвести до проблем у соціалізації, навчанні та майбутній професійній діяльності.



Протидія булінгу — це не лише захист окремих осіб, але й формування здорового суспільства. Кожен з нас має право на безпечне середовище, де панують повага і підтримка. Булінг руйнує ці цінності і створює атмосферу страху та недовіри.

Чому важливо протидіяти булінгу?

- 1. Права людини:** Булінг — це порушення основних прав людини. Кожен має право на безпечне середовище, де панують повага та підтримка. Ніхто не повинен страждати від насильства чи приниження.
- 2. Соціальна відповідальність:** Протидія булінгу — це наша спільна відповідальність. Якщо ми залишимося байдужими, ми стаємо співучасниками цього явища. Активна позиція кожного з нас може стати запорукою змін.



3. Емоційне та психічне здоров'я: Жертви булінгу часто стикаються з серйозними наслідками — депресією, тривожністю, низькою самооцінкою. Це не лише впливає на їхнє життя, але й на життя оточуючих. Здорове суспільство починається з емоційно стабільних людей.

4. Розвиток суспільства: Булінг заважає розвитку інклюзивного суспільства, де кожен може реалізувати свій потенціал. Створення безпечного середовища для всіх — це шлях до прогресу.

ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ!



**НАСИЛЬСТВУ
НЕМАЄ
ВИПРАВДАННЯ**

Як потрібно діяти , щоб протидіяти булінгу ?

1. Освіта та просвіта: Важливо впроваджувати програми навчання в школах та університетах, які б пояснювали, що таке булінг, його наслідки та способи запобігання. Створення курсу з емоційного інтелекту може допомогти молоді краще розуміти свої емоції та емоції інших.

2. Створення підтримуючого середовища: У школах та на роботі необхідно створити культури підтримки. Це можуть бути групи підтримки, анонімні гарячі лінії або навіть просто відкриті дискусії, де кожен може висловити свої переживання.

3. Залучення батьків і громади: Батьки повинні бути активними учасниками процесу протидії булінгу. Інформування батьків про ознаки булінгу і способи реагування може суттєво змінити ситуацію. Громадські організації також можуть організовувати заходи для підвищення обізнаності.

4. Використання технологій: Сьогоднішня молодь активно користується цифровими технологіями. Використання соціальних мереж для поширення позитивних меседжів, кампаній проти булінгу та інформації про підтримку може стати ефективним інструментом у цій боротьбі.

5. Законодавчі ініціативи: Потрібно працювати над вдосконаленням законодавства щодо захисту жертв булінгу. Створення чітких механізмів реагування на випадки булінгу у навчальних закладах та на роботі є необхідним кроком до зміни ситуації.

STOP BULLYING



Які конкретні кроки ми можемо зробити для зміни ситуації.

1. Освіта та підвищення обізнаності

Проведення семінарів та тренінгів: Організація регулярних семінарів для студентів та викладачів на теми, пов'язані з булінгом, його наслідками та способами запобігання. Використання інтерактивних методів, таких як рольові ігри та групові обговорення, може допомогти учасникам краще усвідомити проблему.

Розробка інформаційних матеріалів: Створення буклетів, постерів та електронних ресурсів, які містять інформацію про булінг, його ознаки та способи отримання допомоги. Важливо, щоб ці матеріали були доступні в загальних зонах академії

2. Створення безпечного середовища

Формування груп підтримки: Організація груп підтримки для студентів і викладачів, які стали жертвами булінгу. Ці групи можуть стати місцем для обміну досвідом і отримання емоційної підтримки.

Створення «безпечних зон»: Визначення певних місць у навчальному закладі, де студенти можуть відчувати себе в безпеці і отримати підтримку. Це можуть бути кімнати психолога або спеціально відведені простори для тих, хто переживає стрес чи страх.

3. Активна взаємодія з адміністрацією

Розробка політики протидії булінгу: Співпраця з адміністрацією академії для створення чіткої політики щодо булінгу. Це включає процедури реагування на випадки булінгу та визначення відповідальності всіх учасників навчального процесу.

Впровадження анонімних скриньок: Створення можливості для анонімного повідомлення про випадки булінгу через спеціальні скриньки або онлайн-платформи. Це дозволить жертвам відчувати себе безпечніше при зверненні за допомогою.

4. Психологічна підтримка

Індивідуальні консультації: Надання індивідуальних консультацій для жертв булінгу та свідків. Це допоможе їм зрозуміти свої емоції, знайти способи подолання стресу та сформувані стратегії для подальшого розвитку.

Групові терапії: Організація групових терапій, де учасники можуть ділитися своїм досвідом та отримувати підтримку один від одного. Це створить атмосферу довіри і взаєморозуміння.



**Скажи разом
з нами
«Ні!»
булінгу !**

5. Використання технологій

Онлайн-ресурси та платформи: Розробка онлайн-курсів або вебінарів на тему булінгу, де студенти та викладачі можуть отримати знання та навички для протидії цьому явищу.

Соціальні мережі: Використання соціальних мереж для поширення інформації про булінг і кампаній проти нього. Створення позитивного контенту, який популяризує повагу і підтримку у спільноті.



Психологічні наслідки булінгу



1. Тривожність і депресія

Дослідження показують, що жертви булінгу часто страждають від підвищеного рівня тривожності та депресії.

2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Булінг може бути травматичним досвідом, що призводить до розвитку ПТСР.

3. Зниження самооцінки

Постійна критика і приниження з боку однолітків сприяють формуванню негативного образу себе.

4. Соціальна ізоляція

Жертви булінгу часто стають ізольованими від своїх однолітків.

Довгострокові наслідки

Довгострокові наслідки булінгу можуть бути дуже серйозними і впливати на життя жертви в багатьох аспектах.



- 
1. Психічне здоров'я.
 2. Соціальні відносини.
 3. Академічні та професійні досягнення.
 4. Самооцінка.
 5. Фізичне здоров'я.
 6. Повторення циклу насильства.
 7. Відчуття безвиході.

Профілактика і підтримка



1. Освіта та обізнаність

Важливо проводити освітні програми для дітей, батьків і вчителів про наслідки булінгу та способи його подолання

2. Психологічна підтримка

Жерти булінгу потребують професійної психологічної допомоги для подолання наслідків травми.

3. Створення безпечного середовища

Школи повинні створювати безпечне середовище для всіх учнів, де булінг не буде терпітися. Це включає в себе чіткі політики щодо покарання за агресивну поведінку та програми підтримки для жертв.



БУЛІНГ - ЦЕ НАСИЛЬСТВО

ФІЗИЧНЕ • ПСИХОЛОГІЧНЕ • СЕКСУАЛЬНЕ • ЕКОНОМІЧНЕ (у т.ч. КІБЕРБУЛІНГ)

**НЕ МОВЧИ,
ЗВЕРНИСЯ ПО ДОПОМОГУ!**

БЕЗОПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА

0 800 213 103

НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА ГАРЯЧА ЛІНІЯ

116 111

НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

102





Дослідження показують, що наслідки булінгу можуть тривати навіть у дорослому житті. Люди, які зазнали булінгу в дитинстві, частіше стикаються з проблемами психічного здоров'я, такими як хронічна депресія, тривожні розлади та проблеми в стосунках.

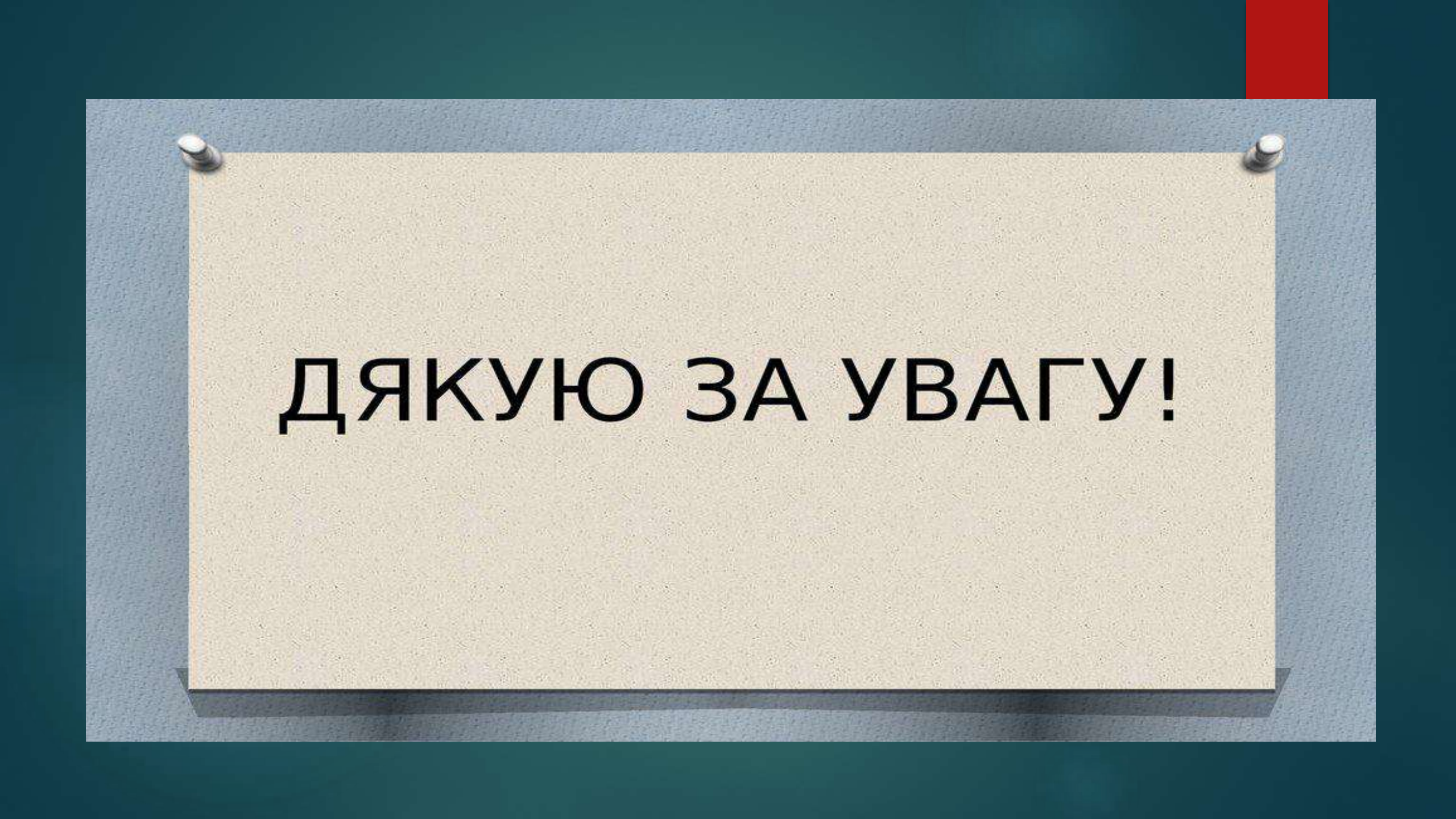
Якщо ви або хтось із ваших близьких переживає булінг, важливо звертатися за допомогою та підтримкою. Тому що професійна допомога може суттєво полегшити наслідки цього досвіду.

Сьогодні ми маємо можливість зробити важливий крок у боротьбі з булінгом.

Кожен з нас може зробити свій внесок у створення безпечного середовища для себе та оточуючих.

У боротьбі з булінгом важливо пам'ятати, що зміни починаються з нас самих. Як практикуючі психологи, ми маємо унікальну можливість впливати на культуру нашого навчального закладу, формуючи середовище, вільне від насильства і приниження. Спільними зусиллями ми можемо створити академію, де кожен відчуває себе в безпеці і має можливість реалізувати свій потенціал.

Протидія булінгу — це не лише обов'язок, але й можливість побудувати краще майбутнє для всіх нас. Пам'ятаймо: разом ми можемо змінити ситуацію на краще!



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!