

Година психолога на тему «ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ» (насилля в коледжанському середовищі)

Мета: ознайомити з поняттям, «булінг», «насилльство» та його основні форми проявлення; формування психологічної культури учасників навчально-виховного процесу.

“Булінг” – це агресивна поведінка, що зазвичай повторюється. Вона має за мету завдати шкоду, викликати страх або тривогу, або ж створити негативне середовище у коледжі для іншої особи.

Булінг може виявлятися у багатьох формах. Він може бути:

- *фізичним* – завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності
- *словесним* – обзивання, глузування або висловлювання, якими ображається стать, раса або сексуальна орієнтація
- *соціальним* – виключення інших із групи чи розповсюдження пліток або чуток
- *в письмовій формі* – написання записок або знаків, що є болючими чи образливими
- *електронним* (загальновідомий як кібербулінг) – розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів (наприклад, надсилання СМС) і сайтів соціальних мереж.

Булінг є неприпустимим незалежно від того в якій формі він виявляється.

Чи конфлікт є те ж саме, що і булінг?

Іноді люди плутають конфлікт із булінгом, але це є різні речі. Конфлікт виникає, коли між двома чи кількома особами існує незгода, розбіжність думок або різні погляди. Конфлікт між здобувачами освіти не завжди означає, що це булінг. Діти у ранньому віці вчаться розуміти, що інші люди можуть мати іншу думку, ніж їх власна, але розвиток цієї здатності сприймати іншу точку зору потребує часу, і цей процес продовжується до початку повноліття.

Конфлікт стає булінгом, лише коли він повторюється знову і знову, і існує дисбаланс сил. З часом може з'явитися схема поведінки, за якої особа, що поводить себе агресивно у конфлікті, продовжує це робити або навіть

загострює конфлікт. Особа, наяку спрямований агресивний конфлікт, може почуватися все менше і менше здатною висловити свою думку і все більше і більше безсилою. Саме тоді негативний конфлікт може перейти у булінг.

У випадку булінгу адміністрація коледжу розгляне доцільність накладання прогресивних дисциплінарних заходів, які можуть передбачати відсторонення від занять або виключення з коледжу.

Чи хлопці і дівчата проявляють булінг однаково?

Схильними до булінгу можуть бути як хлопці, так і дівчата. Хлопці частіше вдаються до фізичного булінгу, а дівчата у більшості випадків застосовують більш непрямі дії, такі як розповсюдження пліток про однокласників, або ж ізолювання останніх шляхом виключення із спільної діяльності або груп. Проте з віком, як хлопці, так і дівчата більше вдаються до словесного і соціального булінгу.

Здобувачі освіти, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть змушені з інших, скоріше вони будуть підтримувати однолітків, які є об'єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті. Пропагування здорових стосунків є головним способом запобігання булінгу і створення безпечної і приязної атмосфери у коледжі.

ОБЕРЕЖНО: КІБЕРБУЛІНГ!

Раніше хуліганів можна було зустріти на вулиці або в навчальному закладі, та зараз вони частково перейшли в Інтернет. Цифрові технології відкрили багато нових можливостей, на жаль, для шахраїв також. У результаті цього і виник кібербулінг.

Кібербулінг – це знущання над співрозмовником у віртуальному просторі, жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити іншу людину. При цьому використовуються інформаційно-комунікативні засоби: мобільні телефони, електронна пошта, соціальні мережі, тощо.

Кібербулінг складається з безлічі методів для залякування і цькування своїх «потенційних жертв»:

* ***Анонімні погрози*** – пересилання листів без підпису на електронну адресу своєї «потенційної жертви», в яких прописані образи, залякування, часто з використанням ненормативної лексики.

* *Переслідування* – довготривала часта розсилка своїй «потенційній жертві» через мобільний зв'язок та електронну пошту повідомлень, а в подальшому – шантажування її якимись фактами з її ж особистого життя.

* *Використання особистої інформації* – отримання особистої інформації про «потенційну жертву» через злам її електронної пошти або сторінки в соціальних мережах і використання для шантажування чи знущань.

* *Флеймінг* – це обмін короткими емоційними репліками між двома людьми – агресором і «потенційною жертвою» (іноді, агресорів може бути декілька). Мета агресора – принизити «жертву» і, тим самим, отримати від цього задоволення.

* *Хепіслепінг* – це відеоролики, в яких зняті реальні сцени насильства. Найчастіше ці ролики розміщуються на таких ресурсах, де їх можуть переглядати мільйони людей. Природно, такі ролики в більшості випадків «заливаються» в мережу без згоди «потенційної жертви».

ПРАВИЛА-ПОРАДИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ І ПОДОЛАННЯ КІБЕРБУЛІНГУ

1. Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір. Не відповідай на принизливі чи загрозові повідомлення, доки не порадишся з дорослими. Перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю.

2. Будуй свою репутацію

Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки – «нетикетом» (новоутворення від англ. net – мережа і «етикет»). Хоча кібер-простір і надає додаткові можливості відчутти свободу і розкутість завдяки анонімності, але існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо

некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: заплямувати її легко, виправити – важко.

3. Поважай факти

Зберігай підтвердження факту нападів. Якщо тебе неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків або друзів за порадою. Можна зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками (дорослими) в зручний час.

ЩО ІГНОРУВАТИ?

Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібер-булінг на початковій стадії і зупиниться. Досвідчені форумчани послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор». Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

КОЛИ ІГНОРУВАТИ НЕ ВАРТО?

Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку поліції із роботи з неповнолітніми (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації.

ПРАВИЛА ДЛЯ СВІДКІВ

Якщо ви стали очевидцем кібер-булінгу, існує три типи правильної поведінки:

1) виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно),

2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві),

3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер.

7 ПОРАД ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ:

• Порада перша і найтяжча.

Ніколи не намагайтеся отримати все і одразу.

Пам'ятайте, що успіх - це насамперед праця.

Не вірте красивим фільмам, де щоб досягти успіху досить бути вродливим чи багатим.

• Порада друга - про любов.

Обов'язково зміни своє відношення до людей, які тебе оточують.

Хочеш, щоб тебе любили люди - полюби їх сам.

Подумай, чи подобаються особисто тобі егоїстичні, нетерпимі до чужих думок люди? То чому, якщо ти саме такий, повинні любити тебе?

• Порада третя - особлива.

Потрібно на деякий час забути, що ти особливий, не такий як всі.

Запам'ятай, що про це знають лише твої батьки і ти сам.

• Порада четверта - про найдорожче.

Полюби себе насамперед сам.

Це не значить, що ти повинен любитися собою в дзеркало.

Просто стався з повагою до свого тіла, не отруй його алкоголем, сигаретами, та іншими "ядами"

• Порада п'ята - пріоритетна.

Не розпорошуй свої сили відразу у всіх напрямках.

Вибери кілька важливих для тебе справ і наполегливо вдосконалюйся саме в них. Хоча спробувати себе в нових справах ніколи не завадить. Хтосьна, можливо, саме там чекає на тебе успіх, " сидить" собі і жде, коли ж ти його віднайдеш.

- **Порада шоста - навчайся!**

Навчайся все своє життя.

Ніхто не заперечує, що ти і так багато знаєш та умієш.

Добре, що ти знаєш, скільки часу тривала столітня війна, чудово, якщо ти можеш відрізнити комп'ютерний вірус від вірусу грипу, вітаємо, якщо зумієш своїми руками забити звичайний цвях в цегляну стіну.

- **Порада сьома і остання (по списку, а не по значенню!)**

Отже, ти хочеш досягти успіху? То чого ж тоді чекаєш і витрачаєш свій дорогоцінний час на читання цих порад? Давай, не сиди, пора уже щось зробити своїми руками.

МИ ВСІ МОЖЕМО ДОПОМОГТИ ЦЕ ЗУПИНИТИ

