

ЗУСТРІЧ ІЗ ПСИХОЛОГОМ ОДАУ АНТОНІНОЮ КРИЦЬКОЮ «ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

23 вересня 2026 року студенти першого курсу спеціальності Геодезія та землеустрій Одеського державного аграрного університету зустрілися з практичним психологом ОДАУ **Антоніною Крицькою**. Захід було присвячено профілактиці булінгу та психологічного насильства в закладі вищої освіти.

Під час зустрічі здобувачі освіти ознайомилися з поняттям булінгу, його основними ознаками та можливими проявами в освітньому середовищі. Психологиня розповіла про різні види психологічного насильства, зокрема образи, приниження, висміювання, залякування, маніпуляції, ігнорування та ізоляцію.

Особливу увагу було приділено алгоритму дій у разі виявлення булінгу. Студенти дізналися, до кого можна звернутися по допомогу, як повідомити про випадок цькування та чому важливо не замовчувати подібні ситуації. В ОДАУ діє план заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню).

У разі виявлення булінгу студенти можуть звернутися:

- до адміністрації університету - ректора, проректора або керівника відповідного структурного підрозділу;
- до практичного психолога ОДАУ Антоніни Крицької;
- до куратора академічної групи, викладача або іншого працівника університету, якому вони довіряють;
- до Національної поліції України, якщо ситуація становить загрозу життю, здоров'ю чи безпеці.

Повідомити про булінг може не лише безпосередньо постраждала особа, а й свідок ситуації або людина, яка підозрює, що цькування відбувається щодо іншого учасника освітнього процесу. Після отримання заяви керівництво закладу освіти розглядає звернення та вживає передбачених заходів для з'ясування обставин події.

Під час практичної частини зустрічі студенти виконали вправи, спрямовані на саморегуляцію та опанування емоцій у складних ситуаціях. Запропоновані техніки допомагають знизити рівень напруження, відновити дихання, зосередитися на власному емоційному стані та знайти внутрішні ресурси для конструктивного реагування.

Зустріч відбулася в атмосфері відкритого діалогу. Студенти мали можливість поставити запитання та отримати рекомендації щодо побудови безпечного, толерантного й доброзичливого освітнього середовища.

Як повідомити про булінг анонімно

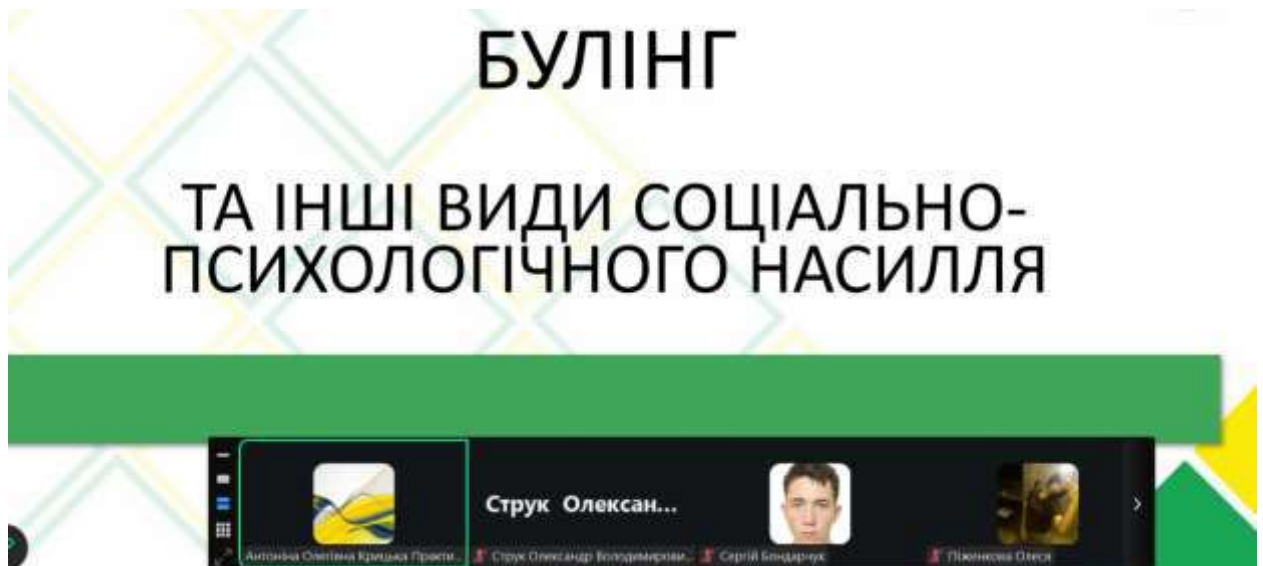
Студент, який бажає не розголошувати свої персональні дані, може звернутися до практичного психолога або адміністрації університету з проханням зберегти конфіденційність. У повідомленні бажано зазначити:

- що саме сталося;
- коли та де відбулася подія;
- хто був учасником або свідком ситуації;
- чи повторювалися такі випадки раніше;
- чи існує загроза життю або здоров'ю.

Також можна скористатися внутрішнім анонімним каналом університету або скринькою довіри, якщо такий механізм функціонує в ОДАУ. Можливість подання повідомлення через онлайн-сервіс АІКОМ необхідно уточнювати, оскільки в наявних роз'ясненнях цей інструмент описаний передусім для випадків булінгу в школах.

Важливо пам'ятати: звернення по допомогу — це не прояв слабкості, а відповідальний крок для захисту власної безпеки та безпеки інших. У разі безпосередньої загрози життю чи здоров'ю необхідно негайно звернутися до Національної поліції України.

Довідково: практичний психолог ОДАУ **Антоніна Крицька** бере участь у заходах із психологічної підтримки здобувачів освіти та реалізації плану профілактики булінгу в університеті



Чинники виникнення булінгу



ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ

- розлади та порушення розвитку дитини;
- інакшість, зовнішній вигляд, стан здоров'я чи інвалідність;
- завоювати авторитет в очах друзів та однолітків;
- компенсація за невдачі в навчанні чи громадському житті.

ЧИННИКИ СЕРЕДОВИЩА

- авторитарний стиль навчання і культура репресивних заходів;
- маніпулювання колективом за допомогою булінгу (цькування);
- ігнорування проблеми на рівні закладу освіти;
- відсутність контролю з боку педагогічного персоналу за поведінку дітей;
- сексуальні стосунки, які



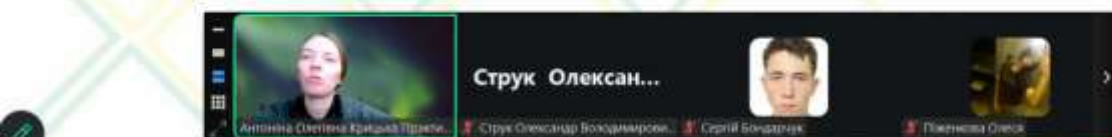
КОЛО БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ)



Гостинг



- раптове зникнення. Припинення контактів без жодних пояснень, залишаючи іншу людину у стані невизначеності та болю.



Вісхолді



- покарання мовчанням.

Демонстративне мовчання, емоційна холодність, що включає відстороненість без будь-яких пояснень.



ВПРАВА «Повернення контролю»



Рекомендовано виконувати цю вправу при відчутті втрати контролю. Вона допоможе зупинитися та повернутися до раціонального сприйняття реальності.

1. **Зупиніться.** Зробіть паузу в тому, що робите. Просто зараз скажіть собі: «Стоп». Мета — переключити увагу. Не потрібно боротися з думками чи примушувати себе «очистити розум».
2. **Подихайте.** Зробіть кілька усвідомлених вдихів і видихів. Це заспокоїть нервову систему.
3. **Спостерігайте за тілом.** Усвідомте свої тілесні відчуття, те, що відбувається у Вас та довкола Вас. Просто зафіксуйте це, без оцінок. Що Ви відчуваєте? Чи є напруга, біль, тепло, розслаблення або інші відчуття? Які запахи, звуки чи текстури Ви зараз помічаєте?
4. **Спостерігайте за Емоціями:** які емоції Ви відчуваєте? Радість, тривогу, злість чи щось інше?
5. **Спостерігайте за думками:** які ідеї, судження чи припущення Ви зараз робите?
6. **Тепер дозвольте собі повернутися до своїх справ.** Зараз Ви знаходитесь у більш усвідомл...

