

Що робити, якщо ти став жертвою булінгу:

Перше і найголовніше правило – **не тримати це у секреті**. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.

Іноколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов'язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також **не слід звинувачувати себе** у тому, що тебе цькують. Кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – **йди до директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це**. Також повідом про ситуацію батьків.

Якщо у школі є **психолог**, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

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



Що робити, якщо ти став свідком цькування:

Якщо цькують твого друга чи подругу, то **одразу звернись до дорослих**: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

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**.

У жодному разі **не слід присднуватись до групи, що цькує**, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Деякі діти цькують, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

Спробуй повідомити про булінг людей зі школи, де це відбувається, або батьків дитини.

- **Фізичне** – штовхання, зачіпання, підніжки, бійки, стусани, ляпаси, удари та інші дії, які завдають біль і тілесні ушкодження.



- **Психологічне** – образи, глузування, поширення неправдивих пліток, ізоляція, бойкот, залякування, погрози, ігнорування, відмова від спілкування, маніпуляції, шантаж тощо.

Булінг – це насильство:

- **Економічне** – дрібні крадіжки, пошкодження або знищення особистих речей, вимагання грошей, їжі тощо.
- **Сексуальне** – образливі жести, висловлювання, прізвиська, жарти, погрози, поширення чуток, обмацування сексуального (інтимного) характеру та/або змісту тощо.



- **Кібербулінг** – вчиняється із використанням електронних засобів комунікації, Інтернету, соціальних мереж, тощо. Кібербулінг може проявлятися у різних формах: постійні дзвінки, образливі СМС, повідомлення у месенджері, поширення неправдивої інформації в соціальних мережах, викладання в Інтернеті небажаних фото чи відео, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження, створення фальшивих акаунтів та ін.

