

## Що робити коли ти є свідком булінгу

1. Одразу клич на допомогу дорослих, які є поруч (це необхідно зупинити).
2. Якщо булер встиг піти до того, як втрутилися дорослі – допоможи буллі (жертві) дочекатися допомоги, будь поруч.
3. Розкажи дорослим все, що побачив (-ла).
4. Розкажи вдома про ситуацію, свідком якої ти став/стала.

## Що робити коли ситуація булінгу сталася з тобою

1. Якщо є можливість, намагайся уникнути сварки, вдай, що тобі байдуже та йди.
2. Якщо ситуація не дозволяє піти, зберігай спокій, використовуй гумор – цим можна спантеличити кривдника(булера).
3. Стримуй гнів і злість, адже це саме те, чого домагається кривдник.
4. Не вступай у бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу.
5. Якщо булер не зупиняється і справа дійшла до бійки – клич на допомогу (кричи).

6. Не залишай цю ситуацію без уваги. Розкажи батькам або іншим дорослим, яким ти довіряєш. Разом із ними (або без них) звернись до класного керівника, психолога/соціального педагога твого навчального закладу, а в разі їхньої неспроможності владнати ситуацію – до завуча або директора.

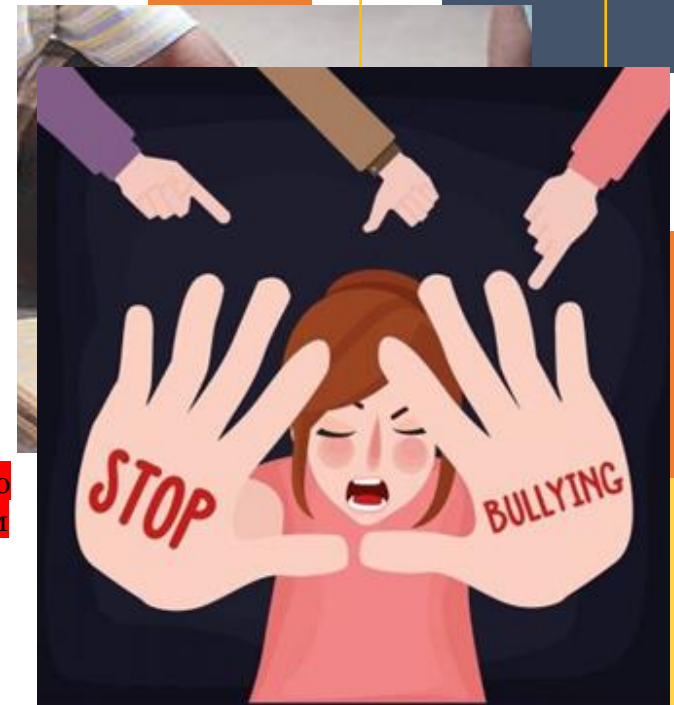


STOP  
BULLYING

Якщо ти не готовий (-ва) або маєш сумніви щодо того, чи потрібно звертатися до дорослих зі своїм питанням або не маєш наразі тих, кому довіритися, ти можеш зателефонувати за номером **116 111** на Національну дитячу «гарячу лінію».

Телефонуй із будь-якими питаннями.

Консультант вислухає тебе, підкаже, як можна вчинити у твоїй ситуації, та як діяти далі. Всі дзвінки анонімні (не обов'язково називати своє ім'я та вказувати навчальний заклад, де ти навчаєшся) та безплатні!



# «Про булінг для дітей»

**БУЛІНГ, АБО ЦЬКУВАННЯ** – це свідомі дії, що мають характер насильства і вчиняються однією дитиною, групою дітей або дорослою людиною стосовно іншої дитини або дорослого, які пов'язані навчальним процесом.

## Основні форми булінгу

**Фізичний булінг** – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

**Психологічний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

**Економічний булінг** – крадіжки, пошкодження чи знищення речей та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.

**Сексуальний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки в роздягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

**Кібербулінг** – приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі).

## Хто є учасником процесу булінгу

Ситуація булінгу має колективний характер. Як правило, булінг включає трьох основних учасників:

- кривдник (булер);
- потерпілий (жертва булінгу/буллі);
- спостерігачі.

**Кривдник (булер)** – це той, хто безпосередньо вчиняє булінг. У разі, якщо булінг вчиняється групою осіб, то зазвичай серед кривдників виділяється лідер, а також один або декілька послідовників.

**Буллі** – жертва, та людина, яка зазнає цькування.

**Спостерігачі (булінг може відбуватися й без них)** – люди, які є свідками булінгу, можуть ставати на один або інший бік.



## Чим відрізняється булінг від конфлікту

**Булінг відрізняється від сварки або конфлікту кількома ознаками:**

**-систематичність(повторюваність) дій** – вчинення в різних формах насильства двічі й більше разів стосовно однієї і тієї ж людини;

**-злий умисел** – коли метою дій кривдника є умисне заподіяння шкоди, приниження, страху, тривоги, бажання підпорядковувати іншу людину своїм інтересам або спричинити її ізоляцію від інших;

**- дисбаланс сил** – кривдник сильніший за постраждалого як фізично, так і психологічно;

**-відсутність розкаяння** в кривдника.

