

Інструкція для дітей

Центр інформації про права людини на основі матеріалів ЮНІСЕФ підготував інструкцію для дітей, аби правильно та своєчасно реагувати на прояви цькування.

Що таке булінг та які його причини

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

Кривдники можуть знайти безліч причин, щоб цькувати дитину: зовнішність, що не вписується в загальноприйняті рамки, поведінка, думки, які не збігаються з думкою більшості, тощо.

Яскравими прикладами булінгу є словесні образи, навмисне неприйняття дитини до колективу, шантаж та навіть побиття.

«Успіхи у навчанні, матеріальні можливості та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводить себе відлюдкувато чи, навпаки, провокативно», - зауважують психологи.

Частіше за все люди, що цькують, вважають, що це смішно і в цьому немає великої проблеми чи трагедії, а також, що дорослі не будуть звертати на це уваги.

Як відрізнити булінг та сварку між дітьми

Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, draжнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах.

В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.

Якщо булінг відбувся, він може повторюватися багато разів.

Що робити, якщо ти став жертвою булінгу

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

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютне 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** в тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якимось чином відрізнитися від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились із 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 своїй силі та зрозуміти, як діяти.

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 **друг чи подруга** поділились з тобою, що вони потрапили в ситуацію булінгу, обов'язково поговори з ними про це – вони **потребують твоєї підтримки**.

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

Що робити, якщо інших цькуєш ти

Зрозумій, **булінг – це твої дії, а не твоя особистість**. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. Пам'ятай, що **булінг завдає фізичного та емоційного болю** іншому, а тому подумай, чи дійсно ти цього прагнеш? **Деякі речі** можуть здаватися смішними та невинними, проте вони **можуть завдавати шкоди іншій людині**.