

# СТОП БУЛІНГ. ПАМ'ЯТКА ДЛЯ

## УЧНІВ.

### ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

**Дуже важливо розрізняти булінг і звичайну сварку між дітьми.**

**Булінг** — це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском.

1. Дитину **систематично** висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах.

2. У ситуації булінгу **завжди беруть участь три сторони**: той, хто переслідує, той, кого переслідують, і ті, що спостерігають.

3. Булінг **негативно впливає** на всіх учасників, на їхнє **фізичне та психічне здоров'я**.

4. Булінг **може виникати спонтанно**, коли несподівано для себе дитина опиняється або в ситуації переслідування, або приєднується до переслідувача.

5. Якщо булінг відбувся, він **може повторюватися багато разів**.

### Якщо виявлено випадок булінгу:

Педагоги або інші працівники школи мають негайно зупинити будь-які прояви булінгу, повідомити керівника закладу.

Директор має скликати засідання комісії з розгляду випадків булінгу та окреслити подальші дії. Якщо комісія визнала, що це був булінг, а не одноразовий конфлікт, повідомляються уповноважені підрозділи органів Національної поліції України та Служба у справах дітей. У разі, якщо комісія не кваліфікує випадок як булінг, а постраждалий не згодний з цим, то він може одразу звернутися до органів Національної поліції України.

### ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТЕБЕ БУЛЯТЬ?

#### Зроби п'ять кроків:

1. У жодному разі **не тримай це в секреті**. Виріши, кому **ти довіряєш** і можеш **про це розповісти**: батькам чи іншим родичам, другу чи подрузі, учителю, психологу, тренеру або навіть друзям своїх батьків.

2. **Не бійся просити про допомогу** — вона тобі необхідна. Це не слабкість, а **необхідність захиститися**.

3. Припини звинувачувати себе чи виправдовувати дії інших. Ніхто не має права порушувати твої кордони, примушувати робити щось, принижувати чи ображати тебе. **Така поведінка не прийнятна**.

4. Якщо трапилася будь-яка небезпечна для тебе ситуація, **звертайся за допомогою** до адміністрації школи, учителів, старших учнів, батьків.

5. **Проконсультуйся** зі шкільним психологом, щоб **відновити відчуття впевненості у своїх силах** і зрозуміти, як діяти далі.

**самотужки. Не бійся поговорити про проблему з батьками!**



**Булінг карається законом!**

**Із булінгом неможливо впоратися**

## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ БАЧИШ, ЯК БУЛЯТЬ ІНШОГО?

*Діти, які піддаються булінгу в школі, починають вигадувати приводи, щоб не ходити на заняття, прикидаються хворими. Стають замкнутими, утрачають смак до життя.*

### Що робити, якщо ти бачиш, як булять іншого, і хочеш йому допомогти:

1. Ти можеш бути тим, хто нарешті **почне про це говорити**.
2. Якщо бачиш ситуацію булінгу, одразу **клич на допомогу** дорослих, які є поруч.
3. Якщо тобі пропонують приєднатися до булінгу або дивитися на те, що відбувається, **рішуче відмовляйся**.
4. Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили в ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — **вони потребують твоєї підтримки**. Порадь звернутися по допомогу до дорослих, яким ти довіряєш.

## 5. ЯКЩО ТИ ПОВОДИШСЯ ЯК ТОЙ, ХТО БУЛИТЬ...

*Що робити, якщо ти несподівано для себе зрозумів, що поводишся як той, хто булить:*

1. Зрозумій, булінг – **це твої дії**, а не твоя особистість. **Ти можеш ними керувати** та змінювати на краще.
2. Дорослі дійсно переймаються тим, що відбувається. Навіть, якщо здається, що це не так. **Звернися за допомогою**.
3. Булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому. Подумай, **ти дійсно цього прагнеш?**

**Деякі речі** можуть здаватися смішними та невинними, проте вони **можуть завдати шкоди** іншій людині. Чи дійсно твої жарти подобаються

4. тому, на кого вони спрямовані?

**Викресли булінг зі свого життя!**