

СТОП БУЛІНГ. ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧНІВ.

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

Дуже важливо розрізнити 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.

Булінг карається законом!

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.

Тобі допоможуть:

- класні керівники
- психолог школи:

Токова Вікторія Борисівна (066 164 45 23)

- **соціальний педагог школи:**

Макаричева Тамара Мусіївна (066 631 00 31)

- **шкільний офіцер поліції:**

Грінченко Вікторія Вікторівна (099 481 59 68)

**Із булінгом неможливо впоратися самотужки.
Не бійся поговорити про проблему з батьками!**



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.

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?**
4. Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони **можуть завдати шкоди** іншій людині. Чи дійсно твої жарти подобаються тому, на кого вони спрямовані?

Викресли булінг зі свого життя!