

# Про булінг для дітей

**Булінг(цькування)** - це свідомі дії, що мають характер насильства і вчиняються однією дитиною, групою дітей або дорослою дитиною стосовно іншої дитини або дорослого, які пов'язані з навчальним процесом



## Хто є учасниками процесу булінгу

Ситуація булінгу має колективний характер. Як правило, булінг включає 3 основних учасників:

- Кривдник(булер);
- Потерпілий (жертва булінгу/буллі);
- Спостерігачі.

**Кривдник(булер)** – це той, хто безпосередньо вчиняє булінг.  
**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 конфлікт відрізняється від булінгу?

### Конфлікт

- Одноразовий, неповторюваний акт
- Незгода, розбіжність думок
- Рівність сил  
здатність кожної зі сторін впливати на процес конфлікту

VS

### Булінг

- Тривалі, повторювані дії
- Агресивна поведінка з метою завдати шкоду та принизити
- Нерівність сил  
різниця у фізичному стані, рівні соціально-психологічної адаптованості, стані здоров'я

## Не кожен конфлікт є булінгом.

Ситуація, коли одна дитина штовхнула іншу без наміру завдати шкоду - **не є булінгом**.

Ситуація, коли дитина навмисно фотографує однокласників в роздягальнях та шантажує або поширює ці фото з метою приниження - **є булінгом**.

## 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 втрутились 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.

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. Порадь звернутися по допомогу до дорослих, яким ви довіряєте. Запропонуй бути поруч під час розмови із дорослими.

### Що робити, коли ситуація булінгу трапилась з тобою

1. Якщо є можливість, намагайся уникнути сварки, вдавай, що тобі байдуже та йди.
2. Якщо ситуація не дозволяє піти, зберігай спокій, використовуй гумор - цим можна спантеличити кривдника.
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. Необхідно бути сильною людиною, щоб наважитися та попросити про допомогу(але ти маєш це зробити!).
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 гімназії.
7. Якщо вчителі та адміністрація навчального закладу не допомогли - звертайся до поліції або зателефонуйте на Національну «гарячу» лінію за номером 116 111.

**Якщо булером є вчитель** - звернись по допомогу до дорослого, якому ти довіряєш та разом(або самостійно) звернись до адміністрації школи.

# ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ!



- Національна дитяча «гаряча лінія» **116 111** або **0 800 500 225** (з 12.00 до 16.00);
  - Гаряча телефонна лінія щодо булінгу **116 000**;
- Гаряча лінія з питань запобігання насильству **116 123** або **0 800 500 335**;
  - Уповноважений Верховної Ради з прав людини **0 800 50 17 20**;
  - Уповноважений Президента України з прав дитини **044 255 76 75**;
  - Центр надання безоплатної правової допомоги **0 800 213 103**;
  - Національна поліція України **102**.