



## Поради

### «Як боротися з булінгом»

1. Упевнися, що ти не є кривдником по відношенню до інших.
2. Заступайся за тих, кого ображають.
3. Якщо ти став жертвою булінгу— розкажи про це дорослим, яким довіряєш (батькам, вчителю), або повідом про це анонімно.
4. Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий.
5. Якщо ти побачив, що над кимось знущаються, клич на допомогу, привертай увагу дорослих.
6. Стався до інших так, як хочеш, щоб ставилися до тебе.
7. Є питання — телефонуй на Національну дитячу «гарячу» лінію: 0 800 500 225 або 116111.

*Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом.*

*(Л. Костенко)*

*Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною.*

*(Сааді)*

*Байдужість—це найвища жорстокість.*

*(М. Уїлсон)*

Не знаєш, до кого звернутися?

Національна дитяча «гаряча» лінія—твій друг і порадник

зі стаціонарного

**0 800 500 225**



з мобільних

**116111**

Безкоштовно. Анонімно. Конфіденційно.

Заболотгівська  
ГІМНАЗІЯ

**СТОП  
БУЛІНГ**



**ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ!**  
Ми за безпечну школу!  
Ми за толерантність та дружбу!

[seredneschool.at.ua](http://seredneschool.at.ua)

**БУЛІНГ** (англ. bully — залякувати, цькувати, задирати) — агресивна поведінка дітей шкільного віку, яка призводить до цькування іншої дитини з метою приниження, залякування та демонстрації сили.

В системі цькування вирізняють три сторони: *жертви, нападники та свідки.*

## Види булінгу

### 1. ВЕРБАЛЬНИЙ (СЛОВЕСНИЙ)

словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке вкючає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про когось (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.).



### 2. ФІЗИЧНИЙ БУЛІНГ

фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, бійках, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і непалежним чином.



## Види булінгу

### 3. СОЦІАЛЬНИЙ БУЛІНГ

соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапезах за обіднім столом, грі, заняттях спортом чи громадською діяльністю.



### 4. КІБЕРБУЛІНГ

полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.



## Булінг в Україні

За останні кілька місяців близько 67% дітей в Україні віком від 11 до 17 років стикалися з проблемою цькування. І 48% з них нікому про це не розповідали.

Іноді це може довести дитину до думок про самогубство, і якщо вона не хоче розмовляти з близькими людьми, то краще за все звернутися до її батьків або друзів, вчителя. І самому спробувати допомогти.

## Жертви та булери

Найчастіше жертвами стають ті, хто найбільше виділяється (дивно одягнений, дивно поводить-ся, неохайний). Також потенційними жертвами можуть стати ті, хто швидко втрачає самоконтроль, легко піддається емоціям.

Булерами найчастіше стають ті, хто ростуть без заборон та авторитету батьків, але в той же час їм не вистачає уваги і поваги дорослих. У більшості таких дітей – яскраво виражені парцисові риси характеру. Їм доводиться самостверджуватися за рахунок інших людей, доводити власну перевагу.