**Поради дітям: як розпізнати булінг і реагувати на його прояви**

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

Кривдники можуть знайти безліч причин щоб цькувати дитину: зовнішність, що не вписується у 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 поводиться 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 увагу.

**ЯК ВІДРІЗНИТИ БУЛІНГ ТА СВАРКУ МІЖ ДІТЬМИ**

Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, дражнять, 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 і найголовніше правило – не тримати це 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 абсолютно 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 у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі 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 своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ**

Якщо цькують твого друга чи подругу, то одразу звернись до дорослих: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

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.

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

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

**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 завдати шкоди іншій людині.

[Відеоролик "Як боротися з булінгом: інструкція для дітей"](http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cHM6Ly95b3V0dS5iZS9ObnhhSEE2TV92QQ==/)

**Поради дітям, як поводитися із кривдником**• Якщо це можливо, ігноруйте кривдника і уникайте контактів з ним.  
• Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, демонструйте силу духу.  
• Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися у загрозливій для вашої безпеки і здоров’я ситуації.  
• Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.  
• Радимо при явних ознаках вчинення булінгу викликати поліцію, яка має повноваження приїхати, припинити правопорушення та скласти протокол про притягнення до адміністративної відповідальності кривдника, який потім буде розглянутий судом.

**Відповідальність за вчинення булінгу**Юридична відповідальність за вчинення булінгу виписана в статті 173-[4 Кодексу України Про адміністративні правопорушення.](https://zakon.rada.gov.ua/go/80731-10)  
1) Вчинення булінгу без обтяжуючих обставин: штраф від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.  
2) Булінг вчинений групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення: штраф від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.  
3) Булінг, вчинений малолітніми або неповнолітніми особами віком від 14 до 16 років: штраф на батьків або осіб, які їх замінюють, від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.  
4) Булінг вчинений групою осіб або повторно малолітньою або неповнолітньою особою віком від 14 до 16 років: штраф на батьків або осіб, які їх замінюють, від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.  
5) Неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу: штраф від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку.  
Якщо під час булінгу вчиняються дії, які підпадають під ознаки інших правопорушень, то покарання наступає за такі дії додатково. Наприклад, коли під час цькування особі завдаються тілесні ушкодження, такі дії вже будуть підпадати під дію [Кримінального кодексу України](https://zakon.rada.gov.ua/go/2341-14), і в залежності від тяжкості тілесних ушкоджень наставатиме відповідальність.  
Крім того, якщо у процесі булінгу була завдана майнова шкода (пошкоджено майно, витрати на лікування), то кривдник або його батьки нестимуть цивільно-правову відповідальність, яка полягає в обов’язку відшкодувати завдану майнову шкоду.