**Інструкція для дітей**

Центр інформації про права людини на основі матеріалів ЮНІСЕФ підготував інструкцію для дітей, аби правильно та своєчасно реагувати на прояви цькування.

**Що таке булінг та які його причини**

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

**Кривдники можуть знайти безліч причин, щоб цькувати дитину:** зовнішність, що не вписується в 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 уваги.

**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 й найголовніше правило – **не тримати 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 абсолютне 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** в тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятися від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились із 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 свої силах та зрозуміти, як діяти.

**Що робити, якщо ти став свідком цькування**

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

Якщо **друг чи подруга** поділились з тобою, що вони потрапили в ситуацію булінгу, обов’язково поговори 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.

**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 завдавати шкоди іншій людині**.