

Поради для учнів

Що робити, якщо ти став жертвою булінгу

Перше правило – не тримати це у секреті. Розкажи батькам, учителям, дорослим, яким довіряєш, про те, що тебе ображають у школі.

Також не слід звинувачувати себе у тому, що тебе цькують (булять).

Якщо цькування у школі (словесне чи фізичне), йди до директора школи або заступників директора та розкажи всі подробиці факту булінгу. Також повідом про ситуацію батьків.

Звернись до психолога, 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 зверніться до дорослих: учителя, родичів, батьків.

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.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то не проходите повз. Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знущання і приниження слабших за себе.

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

Повідомте про булінг педагогів школи, батьків дитини.

Що робити, якщо інших цькуєш ти

Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінюватися 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.

До уваги учнів!

Психологічний супровід осіб, причетних до факту булінгу, здійснює соціальний педагог із практичним психологом. З цією метою в закладі проводяться консультаційні години у практичного психолога і соціального педагога, облаштовано скриньку довіри для учнів, оприлюднено інформацію з телефонами довіри.

- **Практичний психолог Снятинського ліцею ім. М. Бажанського - 0957325181**
- **Дитяча 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 116 000 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.**

У випадку здійснення булінгу Вам варто розповісти про це адміністрації закладу, психологу та соціальному педагогу, класному керівнику, батькам, щоб у короткий термін можна було відреагувати на факт булінгу (цькування) та віднайти шляхи вирішення проблеми.