

# Поради

## «Як протистояти булінгу?»



1. Намагайся уникнути сварки, дій хоробро, вдай, що тобі байдуже та йди.
2. Якщо ситуація не дозволяє піти, зберігай спокій, використовуй гумор - цим можна спантеличити кривдника (булера).
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 (кричи).
6. Якщо ти став жертвою булінгу - розкажи про це дорослим, яким довіряєш (батькам, вчителю), або повідом про це анонімно за номером 116111.
7. Якщо ти побачив, що над кимось знущаються, клич на допомогу, привертай увагу дорослих, телефонуй на «гарячу лінію» за номером 116111.

## Відповідальність за прояви булінгу

**#СтопБулінг**

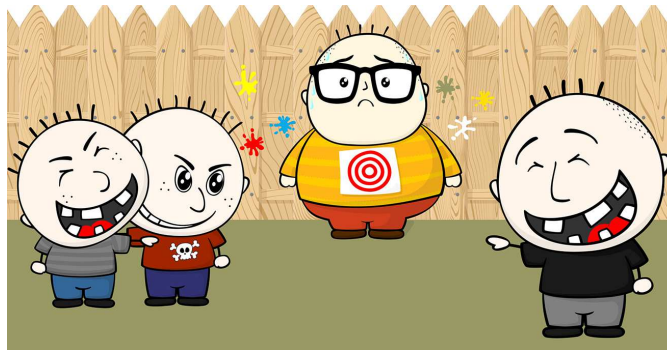
Головне територіальне управління юстиції у Львівській області

Вчинення булінгу неповнолітньою чи малолітньою особою

- Штраф від 850 до 1700 грн.
- Громадські роботи від 20 до 40 годин

Знущання, вчинені повторно упродовж року після або групою осіб

- Штраф від 1700 до 3400 грн
- Громадські роботи від 40 до 60 годин



## 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.

ЗУПИНИМО  
БУЛІНГ  
РАЗОМ!



НАСИЛЬСТВУ  
НЕМАЄ  
ВИПРАВДАННЯ



# Що таке булінг?

## STOP BULLYING

**Булінг** – це агресивна і вкрай неприємна свідома поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском.

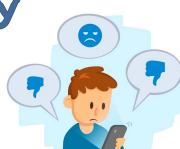
НАЯВНИЙ КРИВДНИК ТА ПОТЕРПІЛИЙ



ПРИ ЗНУЩАННІ ПРИСУТНІ СПОСТЕРІГАЧІ



## ОЗНАКИ БУЛІНГУ



ПОТЕРПІЛОМУ СПРИЧИНЕНА ПСИХІЧНА (ТА/АБО ФІЗИЧНА) ШКОДА

СИСТЕМАТИЧНІСТЬ ЗНУЩАННЯ

## Види булінгу

### 1. Вербальний (словесний) булінг

**Що це таке:** це словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь.

### 2. Фізичний булінг

**Що це таке:** фізичне залякування полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином, бійках, нанесенні тілесних ушкоджень.



### 3. Соціальний булінг

**Що це таке:** когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, до прийому їжі за обіднім столом, гри, занять спортом чи іншої діяльності.

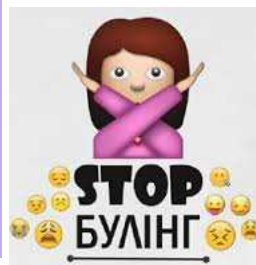
### 4. Психологічний булінг

**Що це таке:** принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляція, шантаж.



### 5. Економічний булінг

**Що це таке:** постійне вимагання грошей, крадіжки, пошкодження та знищення одягу чи особистих речей.



### 6. Сексуальний булінг

**Що це таке:** принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти.

### 7. Кібербулінг

**Що це таке:** кіберзалякування (кібернасильство) або булінг у кіберпросторі полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах.

- БЛОКУЙ**  
тих, хто ображає тебе в інтернеті або через мобільний телефон
- ЖАЛІЙСЯ**  
на сторінку кривдника адміністрації соцмережі  
Не знаєш як?  
Запитай дорослих
- НЕ ВІДПРАВЛЯЙ**  
приватних та інтимних фото або повідомлень
- ПАМ'ЯТАЙ**  
Все, що ти робиш в інтернеті, залишається у кіберпросторі, навіть коли ми видаляємо інформацію.

## КІБЕРБЕЗПЕКА

ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ В ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ І НЕ ТІЛЬКИ

- ЗНАТИ ПРО ПОТЕНЦІЙНІ НЕБЕЗПЕКИ**
- СОЦМЕРЕЖІ ТА МЕСЕНДЖЕРИ**
  - ЧИТАТИ ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ (ЗАХИСТ ДАНИХ, ВІКОВІ ОБМЕЖЕННЯ)
  - ОБМЕЖИТИ НАЛАШТУВАННЯ ПРИВАТНОСТІ ТА ДОСТУП ДО СПИСКУ ДРУЗІВ
  - НЕ ВІДМІЧАТИ ГЕОЛОКАЦІЮ
  - НЕ ВКАЗУВАТИ ОСОБИСТУ ІНФОРМАЦІЮ (ТЕЛЕФОН, АДРЕСУ)
  - ДВОФАКТОРНА АУТЕНТИКАЦІЯ
  - РІЗНІ НІКИ (НАПРИКЛАД, В TELEGRAM ТА INSTAGRAM)
- КРАЩЕ СПІЛКУВАТИСЯ З ТИМИ, КОГО ЗНАЄШ ОСОБИСТО**
- ПРИ СПІЛКУВАННІ З НЕЗНАЙОМИМИ**
  - ПАМ'ЯТАТИ ПРО ТЕ, ЩО ЛЮДИНА МОЖЕ ВИДАВАТИ СЕБЕ ЗА ІНШОГО
  - МОЖЛИВІ ЗАГРОЗИ
    - ОНЛАЙН-ГРУМІНГ
    - СЕКТОРШЕН
    - НАМАСАННЯ НАЛАДИТИ КОНТАКТ/ОТРИМАТИ НАПІСЛАННЯ
  - ПЕРЕВІРИТИ ПРОФІЛЬ
    - ЧИ Є ФОТО УНІКАЛЬНИМИ
    - СПІЛНІ ДРУЗІ? СПИТАТИ ІХ
  - УНИКАТИ ІНШОЇ ЗНАЙОМСТВА, НЕ ПОСІЩАТИ ЗУСТРІЧАТИСЯ, СПОСТЕРІГАТИ ЗА СПІЛКУВАННЯМ
- ПРИ ЗУСТРІЧІ З ОНЛАЙН-ЗНАЙОМИМИ**
  - ЙТИ З ПОДАРУНОКОМ/СЕСТРОНО
  - ВІСІРАТИ ЛЮДИНЕ РІСНЕ
  - НЕ СІЛАТИ В МАШИНУ/НЕ ЙТИ В КВАРТИРУ/ГОТЕЛЬ
- ТЕСТ "БІЛБОРА"**  
ЧИ ГОТОВА Я ПОВІДОМИТИ ТЕ, ЩО НАДСИЛАЮ/ВИСТАВЛЯЮ, НА БІЛБОРА?
- ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ**
- СТВОРІТЬ БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР ДЛЯ МОЛОДШИХ БРАТІВ ТА СЕСТЕР**

**ЩО МОЖЕ БУТИ ПІДОЗРИЛИМ**

- СЕКРЕТНЕ/ТАЄМНЕ СПІЛКУВАННЯ
- РОЗМОВИ ПРО СЕКС
- ШВИДКИЙ РОЗВИТОК ВІДНОСИН/БАГАТО СПІЛКУВАННЯ
- НАДСИЛАННЯ/ПРОСАННЯ НАВІСАЛАТИ ІНТИМНІ ФОТО
- ПРОПОЗИЦІЯ ВІДВОСПІЛКУВАННЯ, АЛЕ НЕ ПОКАТУЄ СЕБЕ
- МАНІПУЛЯЦІЇ