

## Якщо ви стали свідком булінгу? – Допомогти жертві булінгу інколи досить просто.



- виступити **проти** кривдника, дати зрозуміти, що він **неправий** і що ти **не погоджуєшся** з тим, що відбувається
- підтримати того, кого ображають; скажи, що він чи вона не заслуговує на таке ставлення.
- повідомити дорослим про факт такої поведінки. Ви можете звернутися до:
  - ✓ батьків;
  - ✓ старшого брата або сестри;
  - ✓ друзів (подруг);
  - ✓ класного керівника;
  - ✓ директора, заступника директора;
  - ✓ батьків кривдника;
  - ✓ поліції;
  - ✓ соціально-психологічної служби;
  - ✓ «гарячої лінії» з питань насильства та захисту прав дітей



Або **772** - безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України

### Як впоратися з ситуацією самостійно

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.



ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ  
№36 с. Балин  
Хмельницької області

### Буклет-пам'ятка

# БУЛІНГ СТОП

Зупинимо булінг разом



**«Байдужість - це найвища  
жорстокість»**

*(М. Уїлсон)*

Підготувала:  
Соціальний педагог  
Дзюбій О.В.

с. Балин 2020



## Що таке булінг?

Булінг - це цькування однієї дитини іншою, агресивне переслідування, яке часто поширене серед підлітків.

80% українських дітей

піддаються цькуванню, навіть не усвідомлюючи цього.

## Види булінгу

- фізичний
- психологічний
- економічний
- сексуальний



**Кібербулінг** - це жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити дитину, в яких використовуються інформаційно-комунікаційні засоби: мобільні телефони, електронна пошта, соціальні мережі тощо



Соціальна структура булінгу має три елементи:

- переслідувач;
- жертва
- спостерігач.



В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.



**Слід пам'ятати**, що сьогодні ти - спостерігач, а завтра - жертва.

Форми булінгу можуть бути різними:



- систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини);
- задирство;
- фізичні і психічні приниження;
- різного виду знущання;
- бойкот та ігнорування;
- псування особистих речей та ін.

## ПОКАРАННЯ ЗА ЦЬКУВАННЯ

Доведений випадок булінгу тягне штраф від 850 грн. до 1700 грн. або громадські роботи від 20 до 40 годин - **якщо** цькували вперше.

І від 1700 грн. до 3400 грн. або громадські роботи від 40 до 60 годин, **якщо** дії вчинили повторно або знущалась група осіб.

**Якщо** ці дії вчиняли малолітні або неповнолітні від 14 до 16 років, штраф заплатять батьки або особи, які їх замінюють.