

# Як ти думаєш, це булінг?



**01** —  
Постійне  
образання  
та приниження



**02** —  
Систематичне  
відбирання  
грошей



**03** —  
Бойкотування



**04** —  
Навмисне  
псування  
особистих речей



**05** —  
Мацання  
частин тіла  
проти волі



**06** —  
«Тролінг»  
у соцмережі



**Відповідь зі зворотного боку**

# Це булінг!



Булінг — це навмисна повторювана поведінка, що проявляється у вигляді цькування, бойкоту, насмішок, поширення чуток, висміювання, псування особистих речей, фізичної розправи, залякування, вимагання грошей, приниження через інтернет-ресурси тощо. Булінг часто спрямований на людей з певними відмінностями, такими як зовнішній вигляд, поведінкові особливості, расова приналежність, релігія, інвалідність або хвороба, сексуальна орієнтація та інше, але жертвою може стати будь-хто.

## Що робити?

- Поговори з дорослим, якому ти довіряєш. Ти не повинен/на протистояти наодинці.
- Якщо тобі важко говорити, напиши про те, що відбувається, та надішли довіреному дорослому електронною поштою або месенджером.
- Ігноруй глузування та йди від кривдників. Не соромся бігти з місця події.
- Намагайся бути серед людей, особливо на перервах та під час обіду. Уникай відлюдних «кутків» та місць, де зазвичай відбувається цькування.
- Тримайся поруч з приятелями, які можуть захистити тебе. Подумай, на кого ти можеш розраховувати у цій ситуації.
- Якщо тебе фотографують або глузують у роздягальнях, не заходь туди разом із кривдниками.
- Якщо ситуація дійшла до фізичної розправи, крадіжок або пошкодження речей, звертайся до поліції.
- Не застосовуй силу або цькування у відповідь.
- Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та клич дорослих.
- Якщо тебе кривдить друг/подруга (друзі), навіть під виглядом жартів, відмовляйся від цих стосунків.
- **Пам'ятай**, це не твоя провина. Ніхто не заслуговує цькування, і ніщо не виправдовує булінгову поведінку.

## А якщо це відбувається в інтернеті?

Неприємні повідомлення, коментарі, посилання на твій профіль у глузливих постах — це різновид булінгу (кібербулінг). Одразу блокуй тих людей, які ображають тебе в Інтернеті або через мобільний телефон. Функція блокування є в електронній пошті, всіх соціальних мережах, sms та дзвінках мобільного. Також можна пожалітися на сторінку кривдника адміністрації соцмережі. Якщо ти не знаєш, як це зробити, запитай у старших.

Не відправляй нікому інтимних зображень та повідомлень. Навіть якщо це твій/твоя хлопець/дівчина, якому/якій ти довіряєш. **Пам'ятай**, все що ти робиш в інтернеті, залишається у кіберпросторі, навіть коли ми видаляємо інформацію. Це може стати джерелом для кібербулінгу.

Youtube →



З будь-якими питаннями про булінг і не тільки, ти можеш звернутися на Національну дитячу «гарячу» лінію:

**0 800 500 225**

безкоштовно зі стаціонарного

**116 111**

безкоштовно з мобільного

Facebook →

