

Булінг — це навмисна повторювана поведінка, що проявляється у вигляді цькувань, 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.

Це булінг!

П'ятниця, 14 червня 2019, 14:42 -

— 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.

Це булінг!

П'ятниця, 14 червня 2019, 14:42 -

— 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 цькувань, 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.

З будь-якими питаннями про булінг і не тільки, ти можеш звернутися на Національну дитячу «гарячу» лінію: 0 800 500 225 безкоштовно зі стаціонарного безкоштовно з мобільного 116 111

Це булінг!

П'ятниця, 14 червня 2019, 14:42 -
