

# Булінг

*ЯК РОЗПІЗНАТИ ТА ПРОТИДІЯТИ*



# Булінг — це не жарти!



Булінг — це систематичні дії, спрямовані на приниження, залякування або заподіяння шкоди іншій людині.



Цькування може відбуватися в освітньому середовищі, під час спілкування та в інтернеті.



Кожна людина має право на повагу, гідність і безпеку.



**НЕ МОВЧИ! НЕ ПІДТРИМУЙ!  
НЕ ЗАЛИШАЙСЯ ОСТОРОНЬ!**

# Як розпізнати булінг?



ФІЗИЧНИЙ



удари, штовхання, псування речей



ПСИХОЛОГІЧНИЙ



погрози, образи, приниження



СОЦІАЛЬНИЙ



ізоляція, поширення чуток, налаштовування інших проти людини



КІБЕРБУЛІНГ



образливі повідомлення, принизливі фото, цькування в соціальних мережах



ЕКОНОМІЧНИЙ



вимагання грошей або речей

Булінг відрізняється від звичайного конфлікту систематичністю та обставинами, за яких людині складно захистити себе. Водночас будь-яке насильство потребує реагування.

# Якщо цькують тебе

ТИ НЕ ВИНЕН / НЕ ВИННА В ТОМУ, ЩО ТЕБЕ ОБРАЖАЮТЬ!

ЩО РОБИТИ?

Подбай про власну безпеку

Розкажи дорослому, якому довіряєш

Збережи докази, якщо цькування відбувається в інтернеті

Якщо тебе не почули — звернися до іншого дорослого

Не залишайся наодинці з проблемою



**ПАМ'ЯТАЙ:**  
просити про допомогу — це смливість,  
а не слабкість

# ЯКЩО ТИ СТАВ СВІДКОМ булінгу



## ТВОЯ ПОЗИЦІЯ МАЄ ЗНАЧЕННЯ!

Не смійся з образ і не поширюй принизливі матеріали

Підтримай людину, яку ображають

Повідом учителя, батьків або іншого дорослого, якому довіряєш

Не наражай себе на небезпеку, намагаючись самотійно зупинити насильство

### ПАМ'ЯТАЙ:

мовчання може підтримувати цькування.  
Підтримка може його зупинити.

# Поради батькам

БУДЬТЕ ПОРУЧ!

Звертайте увагу на зміни  
в поведінці дитини:

- небажання відвідувати заняття;
- тривожність, замкнутість, різкі зміни настрою;
- порушення сну або часті скарги на самопочуття;
- втрачені чи пошкоджені речі.



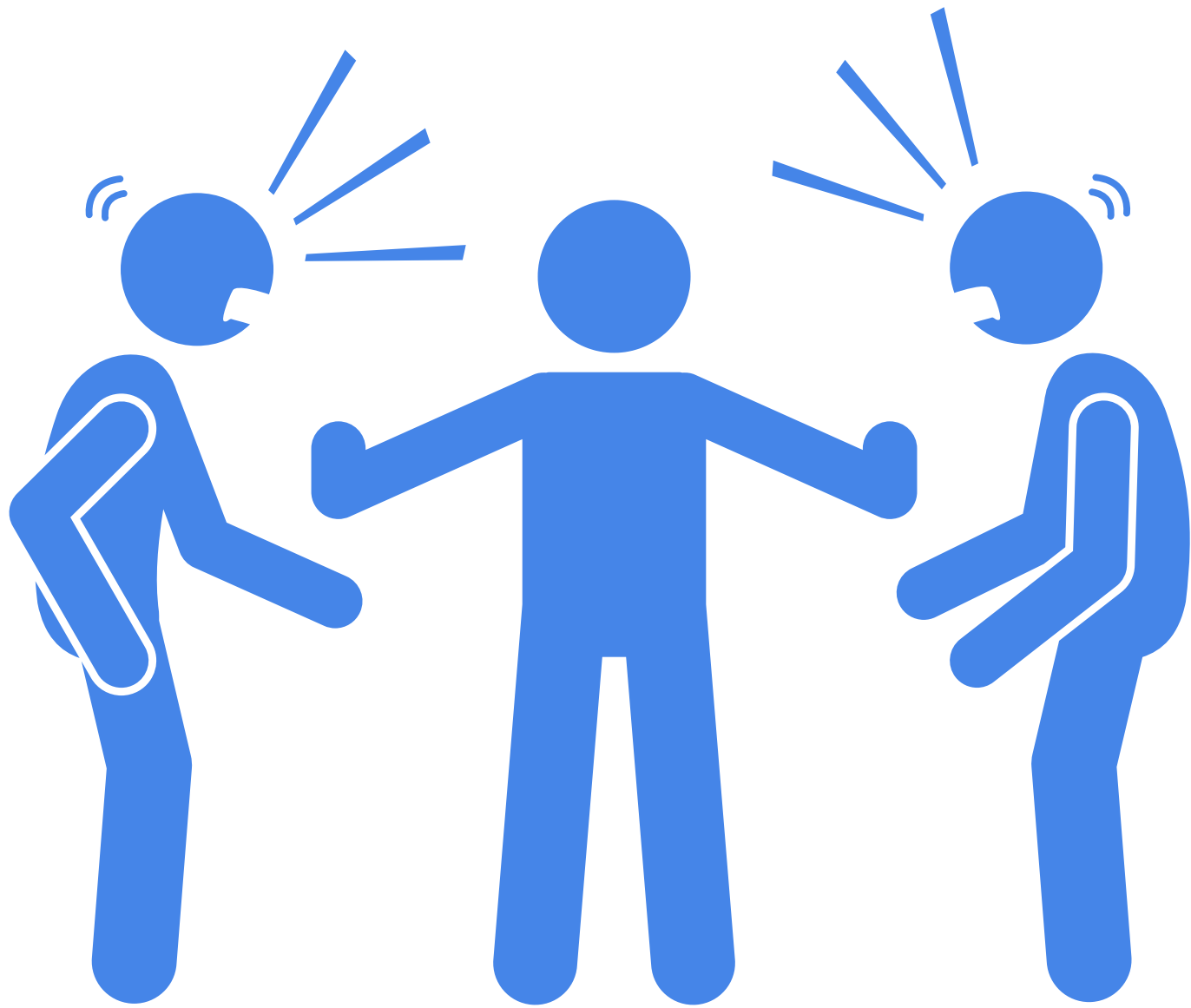
Як допомогти?

- Вислухайте дитину без осуду.
- Не звинувачуйте її та не знецінюйте переживань.
- Зафіксуйте факти й докази.
- Зверніться до керівництва закладу освіти.
- За потреби залучіть психолога.

Дитині важливо знати: її чують, їй вірять, її підтримують.

# Поради педагогам

Безпечне освітнє середовище починається з нас



- Не ігноруйте образи, погрози та приниження.
- Негайно реагуйте на небезпечні ситуації.
- Повідомляйте керівника закладу освіти про можливий булінг.
- Фіксуйте факти та дотримуйтеся встановленого алгоритму реагування.
- Забезпечуйте конфіденційність і психологічну підтримку.
- Формуйте культуру поваги, взаємодопомоги й відповідальності.

Не кожен конфлікт є булінгом, але кожна ситуація насильства потребує уваги.

# Разом проти булінгу!



Якщо ти або хтось поруч зіткнувся з булінгом:

- звернися до батьків, учителя, психолога чи керівника закладу освіти;
- повідом про ситуацію дорослому, якому довіряєш;
- у разі безпосередньої загрози життю чи здоров'ю телефонуй **112** або **102**



Не бійся говорити про проблему.  
Звернення по допомогу — важливий  
крок до її вирішення.



Повага починається з кожного з нас.

**Не принижуй! Не мовчи!**

**Підтримуй! Дій!**

Створймо освітнє середовище, у якому кожен  
може навчатися, розвиватися, висловлювати  
свої думки та почуватися в безпеці.