



ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ТА ТИХ, ХТО ПОРУЧ

Поради психолога для учнів та учениць у ситуації булінгу

ЯКЩО ТИ ЗІШТОВХНЕШСЯ З ЦЬКУВАННЯМ:

Пам'ятай: ти не винен / не винна

Якщо хтось тебе ображає, **це не твоя провина.**

Те, що ти інший, успішний, сором'язливий або просто відрізняєшся, **не дає нікому права тебе принижувати.**

Фіксуй, що відбувається

Якщо можеш, **записуй факти булінгу:** дати, слова, місця, свідків.

Це допоможе дорослим **зрозуміти ситуацію і підтримати тебе**, а кривдникам — зрозуміти, що їх дії мають наслідки.

Не відповідай агресією

Крики, бійки чи образи у відповідь можуть зробити ситуацію гіршою.

Якщо можеш, **спробуй зберегти спокій і відійти**, а дорослі допоможуть вирішити проблему.

Якщо бачиш, як ображають інших

Якщо ти станеш свідком цькування:

- підтримай того, кого ображають;
- поклич дорослого;
- не поширюй чутки і не приєднуйся до образ.

Навіть невелика **підтримка може змінити ситуацію.**

Небезпечна ситуація

Якщо булінг переходить у загрозу твоєму здоров'ю або здоров'ю тих, хто поруч із тобою, **не чекай** — одразу звертайся:

- до дорослих у школі (вчителів, адміністрації, шкільного психолога);
- до батьків або опікунів;
- до всіх дорослих, яким ти довіряєш;
- за телефоном 102 (поліція) або дитяча гаряча лінія 116 111.

Не залишайся один / одна з проблемою

Якщо ти стикаєшся з булінгом, **розкажи комусь, кому довіряєш:**

- класному керівнику;
- шкільному психологу або соціальному педагогу;
- батькам чи дорослим, яким ти довіряєш.

Розповідаючи про те, що відбувається, ти не слабкий / слабка — **ти піклуєшся про себе.**

Шукай підтримку серед друзів

Якщо ти стикаєшся з цькуванням, **не залишайся наодинці.**

Будь поруч із тими, хто тебе підтримує, разом з друзями легше почуватись в безпеці.

Пам'ятай про свою цінність

Якщо ти стикаєшся з цькуванням, пам'ятай: це не визначає тебе.

Ти маєш право:

- бути собою;
- відчувати себе в безпеці;
- навчатися і дружити без страху.

Дбай про себе

Якщо ти стикаєшся з булінгом, **шукай способи відновити сили:**

- спілкуйся з тими, хто тебе приймає;
- займайся улюбленими справами;
- пам'ятай свої сильні сторони і досягнення.

Пам'ятай

Якщо ти зіштовхнешся з цькуванням, ти не один / не одна. Допомога є, і ти заслуговуєш на повагу та безпеку щодня.