***Пам'ятка «Маркери булінгу»***

******

Цькува́ння, також бу́лінг (від [англ.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0) bullying — залякування, цькування, задирання) — різновид насильства; навмисне, що не носить характеру [самозахисту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D1%82) і не є санкціонованим нормативно-правовими актами держави, довготривале (повторюване) фізичне чи психологічне насильство з боку індивіда чи групи, які мають певні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо) стосовно індивіда, і що відбувається переважно в організованих колективах з певною особистою метою (наприклад, бажання заслужити авторитет у бажаних осіб)

**Найпоширеніші форми булінгу:**

1. Погрози, глузування, словесні образи.
2. Залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій з метою змусити жертву щось зробити чи не зробити.
3. Ігнорування, відмова від спілкування, виключення з гри, бойкот.
4. Вимагання у жертви грошей,особистих речей, їх умисне пошкодження
5. Фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, що заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження).
6. Приниження за допомогою мобільних телефонів та Інтернету (СМС- повідомлення, електронні листи, образливі репліки й коментарі в чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

# Як протистояти булінгу

## **1. Якщо ти відрізняєшся від однолітків, це не привід для цькування!**

Пам’ятай, головна причина криється не у тобі, а у самому агресорові. Щаслива людина з адекватною самооцінкою ніколи не буде намагатися самостверджуватись за рахунок інших.

Насправді, привід для цькування може бути обрано який-завгодно – маленький чи високий зріст, надмірна вага чи навпаки худоба, певні особливості фізичного розвитку, рівень успішності у порівнянні з іншими учнями класу або вік. Тобто, якщо ти хоч чимось відрізняєтеся, для булера це може стати приводом для цькування.

Головна мета кривдника – знайти потенційну жертву, якій можна вселити думку про її неповноцінність у порівнянні з агресором.

Твоє головне завдання – не піддатись на провокацію!

## **2. Стався до агресора з жалістю, а не з ненавистю**

Пам’ятай, що знущання – це не демонстрація сили, а навпаки,  прояв слабкості з боку булера. Агресивна поведінка кривдника завжди обумовлена психологічними причинами:

* особисті комплекси і низька самооцінка, яку булер прагне підвищити за рахунок пригноблення слабших;
* негативний досвід –  ймовірніше, булер сам був жертвою цькування, тому через пережитий страх і  відчуття беззахисності він керується принципом «кращий спосіб захисту – напад»;
* непорозуміння з іншими, через що агресор намагається привернути до себе увагу тими методами, які здаються йому найбільш ефективними.

## **3. Не дозволь побачити у тобі потенційну жертву**

Зазвичай, булери обирають її серед тих, кого вважають слабшими або вразливими. Найкоротший шлях до успіху – знайти рису, що є причиною комплексів у потенційної жертви і направити всі сили на цю больову точку. Тож, щоб не стати жертвою агресора, не давай йому можливість побачити твою вразливість.

Наприклад, якщо потенційна жертва буде бурхливо реагувати на будь-які розмови про свою вагу, то булер буде почувати себе справжнім героєм, відпускаючи злісні жарти на цю тему. А ось якщо особистість сама часто жартує над собою з цього приводу, то це вже не є її болючим місцем, на яке можна вплинути.

## **4. Зосередься на своїх перевагах і здолай агресора у власній свідомості!**

Мета булера принизити, змусили сумніватися у своїй гідності. Пам’ятай, саме ті якості  і риси, через що тебе намагаються цькувати, одночасно роблять тебе особливим. Тож спробуй перетворити свою «інакшість» на унікальність, яка надає тобі переваги над кривдником.

Особистість з адекватною самооцінкою і самоповагою має значно більше шансів залишитися  поза увагою кривдника. Можливість отримати гідну відсіч завжди лякає булера, бо він і без цього має низьку самооцінку.

## **5. Ігноруй кривдника або намагайся відповідати на спроби психологічного нападу влучним жартом**.

Мета булера – отримати реакцію. Якщо потенційна жертва починає бурхливо реагувати – нервувати, ображатися або плакати, то вона «на гачку».

Якщо є можливість уникнути сварки, зроби вигляд, що тобі байдуже і йди геть. Пам’ятай, це не прояв боягузтва, бо тримати себе у руках частіше значно важче, ніж дати волю емоціям. Якщо ж ти вважаєш за потрібне щось відповісти кривднику, стримуй гнів і злість – говори твердо і дивись в очі співрозмовнику.

## **6. Оточи себе союзниками**

Мета булера виділити потенційну жертву й по можливості ізолювати її від інших. Це дозволить зробити її безпорадною перед агресором та його прибічниками. Тож намагайся залучитися підтримкою інших, не уникай спілкування з однокласниками, не залишайся на самоті один на один зі своєю проблемою.

Пам’ятай, агресори не схильні цькувати когось, якщо потенційна жертва не наодинці, а у компанії. Група однолітків швидше дасть опір та захистить того, кого кривдники намагаються цькувати.

## **7. Якщо тебе цькують, не бійся говорити про це!**

Не думай, що, зіштовхнувшись із проявами булінгу, ти зобов’язаний вирішити цей конфлікт самостійно. Просити поради і допомоги – не ознака слабкості. Тож не соромся обговорювати ситуації цькування з тими людьми, яким ти довіряєш. Разом ви зможете вибудувати правильну лінію поведінки і припинити направлену на тебе агресію.

## **8. Не вступай у бійку**

Пам’ятай, кривдник тільки і чекає слушного часу, як застосувати силу, тож не піддавайся на провокацію. Якщо до тебе не застосовують фізичну силу, не починай першим. Що агресивніше ти відреагуєш, то матимеш більше шансів опинитися в загрозливій для себе ситуації.

## **9. Булінг – злочин, який карається законом!**

Пам’ятай, ніхто не має права знущатися над тобою, цькувати, штовхати чи застосовувати фізичну силу. В Україні діє [***Закон щодо протидії булінгу***](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=64402) (<http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=64402> ). Тому, якщо тебе цькують, ти маєш захистити себе, звернувшись разом із батьками до відповідних інстанцій.

Згідно закону, передбачена адміністративна відповідальність за цькування у вигляді штрафу або громадських робіт, а саме:

* вчинення булінгу неповнолітніми особами карається штрафом від 850 до 1700 грн або громадськими роботами від 20 до 40 годин;
* повторне вчинення булінгу упродовж року після або групою осіб караються штрафом від 1700 до 3400 грн або громадськими роботами від 40 до 60 годин;
* приховування відомих фактів булінгу керівником освітнього закладу може каратися штрафом від 850 до 1700 грн або призначення виправних робіт на строк до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку.

Відповідальність за цькування з боку неповнолітніх булерів несуть батьки або особи, які їх замінюють.

## **10. Підтримай тих, кого цькують**

Не залишайся осторонь, якщо став свідком булінгу!  Ти можеш допомогти і завадити цьому – дій відповідно до ситуації, щоб і захистити жертву цькування, і не наразити на небезпеку себе

***Телефони довіри:***

***§  Дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00);***

***§  Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000;***

***§  Гаряча лінія з питань запобігання насильству 116 123 або 0 800 500***

***335;***

***§  Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20;***

***§  Уповноважений Президента України з прав дитини 044 255 76 75;***

***§  Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103;***

***§  Національна поліція України 102.***