

ІНСТРУКТАЖ
із техніки безпеки при проявах булінгу,
проведений для учнів 1-11 класів
у Ворзельському ЗЗСО І-ІІІ ступенів №10

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом. Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах. Частіше за все люди, що цькують, вважають, що це смішно і в цьому немає великої проблеми чи трагедії. Проте булінг – це дійсно проблема, а ті, хто чинять його, - чинять злочин.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

- Перше і найголовніше правило – не тримати це у секреті. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.
- Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов'язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.
- Також не слід звинувачувати себе у тому, що тебе цькують. Запам'ятай: кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнитись від оточуючих.
- Якщо у школі ти потерпаєш від словесних чи фізичних цькувань – негайно йди до класного керівника, директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це. Також повідом про ситуацію батькам.
- Якщо у школі є психолог, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ

- Якщо цькують твого друга чи подругу, то одразу звернись до дорослих: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

