**Протидіємо насиллю та булінгу!**

***На жаль, люди не завжди вміють мирно розв’язувати конфлікти. Наприклад, у школі трапля­ють­ся сварки, бійки, штовхання. Це — приклади насилля. Інколи бувають випадки переслідування однієї людини з боку іншої. Часто це відбувається за участі групи осіб. Таке явище називають цькуванням або булінгом (від англ. to bully — задиратися, знущатися).***

****

**Ознаками булінгу є *приниження, глузування, залякування, ігнорування* —** тобто все, що ображає гідність людини.

Знущання заподіює людині біль, який неможливо виправити. Якщо ви стали свідком булінгу чи його жертвою, обов’язково постарайтеся припинити це, а коли не виходить — повідомте дорослим.

**Ваші кроки при виявленні боулінгу:**

1. **Розкажіть дорослим, яким ви довіряєте.**
2. **Зверніться до шкільного психолога.**
3. **Разом із рідними зверніться до адміністрації школи або в поліцію.**

**Наслідки шкільного насилля.** ***Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість.***

***Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи: - неадекватне сприймання себе***

– занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність; - негативне сприймання однолітків

– відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;

- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;

- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

****

**Як впоратися з булінгом?**

* **Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не говорить про боягузтво, а навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.**
* **Використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.**
* **Стримуйте гнів та злість. Адже це – саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.**
* **Не вступайте в бійку. Кривдник тільки і чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися в загрозливій для вашої безпеки і здоров’я ситуації.**
* **Не соромтеся обговорювати. Такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.**

****

***У ситуації булінгу є три сторони:агресор, жертва та свідки.***

* Агресор – це особа, або група, що принижує та цькує;
* Жертва – це особа, яка зазнає цькування
* Активні чи пасивні спостерігачі – це свідки булінгу, які є пасивними співучасниками, або байдужими спостерігачами або ж захищають жертву.

**Що робити, коли ви є свідком булінгу?**

1. **Втрутитися і припинити цькування – булінг не слід ігнорувати.**
2. **Зайняти нейтральну позицію в суперечці.**
3. **Пояснити, які саме дії ви вважаєте булінгом і чому їх варто припинити.**
4. **Якщо булер встиг піти до того, як втрутилися дорослі – допоможи потерпілому, будь поруч.**
5. **Повідомити керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася , щоб припинити цькування.**

«Подолання насильства щодо дитини: координація дій»

*Не мовчи! Не залишайся на одинці з проблемою! Звернись до вчителя, шкільного психолога, поговори з батьками.*

