

Булінг - не цькуй!

Що таке булінг?

Булінг - це будь-яка форма агресії, яка проявляється у вигляді фізичного, психологічного чи вербального насильства. Це може бути постійні образи, погрози, насмішки, уникання, фізичні напади або приниження.

Чому булінг - це погано?

🎬 Він завдає психологічної та фізичної шкоди жертвам.

🎬 Може викликати тривогу, депресію та інші проблеми зі здоров'ям.

🎬 Порушує право кожного на безпеку і повагу.

Як розпізнати булінг?

- Постійні негативні коментарі або знущання.
- Ігнорування або соціальна ізоляція.
- Фізичні напади або погрози.
- Неправдиві чутки чи спроби принизити когось.

Що робити, якщо ти є свідком булінгу?

- Не мовчи, повідом про це вчителям або батькам.
- Підтримуй жертву, покажи, що ти на її стороні.
- Не бери участь у булінгу і не підбурюй інших.

Що робити, якщо ти сам став жертвою булінгу?

- Говори про це з дорослими, яким ти довіряєш.
- Не намагайся вирішувати проблему самотужки.
- Записуй інциденти, щоб мати конкретні докази.

Як уникнути булінгу?

- Будь добрим і поважай інших.
- Висловлюй свої думки та почуття відкрито, але з повагою.
- Спілкуйся з іншими і знайди друзів, які підтримують тебе.

Пам'ятай: Твоя безпека та добробут важливі! Булінг ніколи не є прийнятним, і всі ми маємо право на повагу та захист. Якщо ти чи хтось інший стикається з булінгом, не вагайся звернутися за допомогою.