

# СКАЖИ БУЛІНГУ «НІ»!

**Булінг** (знуцання, цькування, залякування) – це , образлива поведінка, пов'язана з дисбалансом влади, авторитету або сили.

**Вербальний (словесний) булінг** - це цькування або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.).

**Фізичний булінг** – це знущання, що полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином.


**Соціальний булінг** - це залякування або застосування тактики ізоляції, коли когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, до обіду за одним столом, до спільних занять спортом, до гри чи іншої колективної діяльності.

**Кібербулінг** полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень у різних соціальних мережах.

## Якщо булінг торкнувся тебе:

- **Якщо ти свідок** – не будь байдужим до чужої біди!
- **Якщо ти жертва** - зберігай спокій і обійди ситуацію.
- Розкажи співробітнику школи, якому ти довіряєш (вчителю, директору) про те, що трапилося, або повідом про це анонімно.
- Поговори про цю ситуацію із своїми рідними, вчителями або з друзями, щоб отримати пораду та підтримку.





Проблему,  
краще здолати  
разом,  
а не наодинці!