*Пам'ятка для жертви булінгу*

1.**Не протиставляй себе колективу.** Намагайся бути доброзичливоюлюдиною, навітьізагресивноналаштованимидо тебе членами колективу.  
2. **Не принижуйінших**: не обзивайся, не погрожуй.  
3. **Захищайся:** твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, щоможешпостоятиза себе.  
4. **Наберись терпіння**: те, щовідбулося, не триватимедовго.  
5. **Розбирайсяу причинах**, але не займайсясамоїдством, самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.  
6. **Говори впевнено, але тактовно**, коли розмовляєшізбулером, стій прямо, поводьсяспокійно, не бійся, не кричи та тимбільше не вступай в бійку.  
7. **Кажи «НІ»** і не почувай себе винним.  
8. **Шукайпідтримки** у працівниківнавчального закладу, друзів, батьків. Вони допоможутьтобівистояти.  
9. **Не мовчи! Розповідай**про знущання та насильство над собою. Цедопоможешвидшеприпинитипротиправнідії.  
10. **Звертайся до компетентнихорганів**, щомаютьзахищатитвої права, отримуйінформаціющодовласногозахисту.



***Декількапорад на випадок, якщо вас залякуютьабопереслідують у мережі:***

* **Повідомляйте про залякування**вмережі, незважаючи на те, чивоностосується вас безпосередньо. Позначайтетаківипадки для розгляду командою YouTube. Блокуйтекористувачів, якізалякуютьабопереслідують.
* **Ніколи не відповідайте** на такікоментарі, аджецеможелишепогіршитиситуацію. Хочаце й складно, спробуйтеігноруватиобрази.
* **Зберігайте та роздруковуйте**образливіповідомлення, публікації, зображеннячивідео, яківиотрималичипобачили.
* **Занотовуйте дату та час**публікаціїобразливихповідомлень, а такожбудь-якідані про особу, яка їхопублікувала.
* **Не передавайте відеочиповідомлення**, метою яких є залякування в мережі, аджеви станете співучасником.
* Якщо вас постійноображають, спробуйте**змінитисвійідентифікаторкористувача**, псевдонімабопрофіль.
* Насамкінець, **не ігноруйтевипадкизалякування**іншихосіб у мережі. Якщовинатрапите на такийвипадок, повідомте про це та запропонуйтесвоюдопомогу – розкажітькористувачеві про CyberMentors.



**Кілька стратегій, які можуть допомогти покращити ситуацію і твоє самопочуття:**

* **Уникайбешкетника** й перебувай у товариствідрузів. Не заходь у туалет, якщозадираказнаходиться там, не ходи в роздягалку, колинемаєнікогопоруч. Постійноперебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатисьнаодинці з недругом. Перебувай в оточенніприятелів у транспорті, у коридорах або на перерві – скрізь, де можназустрітибешкетника. Запропонуй те ж самесвоєму другу.
* **Стримуйгнів.**Розхвилюватись у зв’язкузізнущаннямприродно, але самецього й домагаютьсябешкетники. Цезмушуєїхвідчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Цевимагаєвеликоїкількостітренувань, але цекориснанавичкадативідсічбешкетнику. Інодікориснопрактикуватистратегіюприведення себе в повнурівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записуватисвоїгнівні слова на аркушіпаперу, робитиглибокийвдихабо просто йти. Іноді треба навчатидітейробитинепроникнийвиразобличчя, поки вони не позбудутьсянебезпеки (посмішкаабосміхможутьпровокуватирозбишаку).
* **Дій хоробро**,йди та ігноруйбешкетника. Твердо й чітко скажи йому, щобвінприпинив, а потімрозвернись й піди. Намагайсяігноруватиобразливізауваження, наприклад, демонструйбайдужістьчивдавай, щотизахопленийбесідою по мобільному телефону.Ігноруючизадираку, типоказуєш, щовінтобібайдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.
* **Розкажидорослим** про знущання. Викладачіі, психолог, директор ліцею, батьки можутьдопомогтиприпинитизнущання.
* **Розповідай про це.** Поговори з кимось, кому тидовіряєш,наприклад, ізпсихологом, викладачем, братом, сестрою або другом. Вониможутьзапропонуватидеякікорисніпоради, і навітьякщо вони не можутьвиправитиситуацію, цедопоможетобівідчути себе меншсамотнім.
* **Усуньпровокаційніфактори.**Якщорозбишакавимагаєвід тебе грошей наобід, приносьобідіз собою. Якщовіннамагаєтьсявідібратитвіймузичнийплеєр, не бери його до школи.

**Телефони довіри**

**Національна дитяча "гаряча 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 500335;  
Урядова гаряча лінія 15 47;  
**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.



Соціально-психологічна служба Пулинського професійного ліцею