

Чому це відбувається?

Чи можна комусь розповісти?

Чи це моя вина?

БУЛІНГ

ДОБРОБУТ

Як з цим впоратися?

Як діяти?

Як захиститися?

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

Булінг — це повторюване завдання болю, образи, домагання, фізичне або емоційне знуцання.

Вербальний булінг — образи, висміювання, приниження.

Кібербулінг — образи або погрози в онлайн просторі.

Фізичний булінг — биття, штовхання, псування речей.

Соціальний булінг — плітки, ізоляція, ігнорування.

ЯКЩО ТЕБЕ ХТОСЬ БУЛИТЬ:

ЗНАЙДИ ПІДТРИМКУ

Поговори з дорослим, якому ти довіряєш, наприклад:

- з батьками, старшим братом чи сестрою,
- з класним керівником, тренером, шкільним психологом.

Розкажи про свої переживання друзям, яким довіряєш.

Якщо тобі важко про це говорити, можна написати повідомлення або звернутись:

- до психолога — не обов'язково приходити особисто, багато психологів пропонують онлайн-консультації,
- на гарячі та кризові лінії,
- до неприбуткових організацій.

ФІКСУЙ ФАКТИ

Зберігай скріншоти, повідомлення та інші докази. Це допоможе тобі, якщо ти захочеш звернутися до батьків, вчителів чи керівництво школи.

НЕ ЗАБУВАЙ ПРО СЕБЕ

Не звинувачуй себе — **вина завжди лежить на агресорі.**

ЯКЩО ТИ СТАВ СВІДКОМ БУЛІНГУ:

- Розкажи дорослому про те, що ти бачив або бачила. **Ти ні на кого не „стукаєш”, а навпаки — захищаєш.**
- **Будь опорою для людини, яка зазнає булінгу.**
- Водночас **пам'ятай про свої межі.** Бути свідком теж може бути важко.
- Якщо не знаєш, що робити, можеш **звернутися, наприклад, до шкільного психолога або на гарячу лінію.**

ЩО ТАКЕ ДОБРОБУТ?

Добробут — це загальний стан фізичного, психічного та емоційного благополуччя:

- Ти почувашся безпечно, спокійно.
- У твоєму оточенні є люди, яким ти довіряєш, і можеш відкрито говорити з ними про свої почуття.
- Ти знаєш, як впоратися з тривогою, страхом або гнівом.
- Завдяки цьому ти почувашся добре як фізично, так і психічно і можеш насолоджуватися життям.

ЩО СПРИЯЄ ТВОЄМУ ДОБРОБУТУ?

Слухай себе і не бійся говорити про свої почуття. **Не припиняй робити те, що тобі подобається.** Навіть дрібниці можуть допомагати.

друзі, сім'я

хобі, творчість, відпочинок

вираження почуттів, обійми

природа, рух, прогулянка

ПАМ'ЯТАЙ:

Булінг — це не дрібниця.

Ти не самотній і не самотня.

Навколо тебе є люди, які тобі допоможуть.

Твоє душевне благополуччя — це пріоритет.

Ти маєш право на повагу.

Це не твоя вина.



Подальші можливості підтримки (з додатковою інформацією і матеріалами) можна знайти тут:



Новини від МЕТИ, корисні посилання і пропозиція безплатних заходів — все в нашій **розсилці.**

