

## **ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ПРОТИСТОЯННЯ БУЛІНГУ**

Насильство в освітньому середовищі має різний характер і природу. Воно може проявлятися як у формі одноразових, так і в вигляді систематичних дій до однієї тієї самої особи. Найнебезпечнішим є повторюваність випадків насильства. Ці дії завжди завдають шкоди психічному та фізичному здоров'ю всіх учасників цього процесу. Саме систематичні насильницькі дії є булінгом.

**Булінг(цькування)** (від англ. *bullying* — залякування, цькування) — навмисний, тривалий процес свідомого жорстокого поводження та агресивної поведінки з боку індивіда чи групи.

Булінг не знає меж — він є у кожній країні світу та залишає по собі слід ледь не на все життя. Як можна протистояти цій проблемі? Ось декілька порад.

### **➤ *Просити допомоги — не ознака слабкості.***

Якщо ви думаєте, що з булінгом ви зможете і зобов'язані впоратися самотійно, і що, якщо ви поскаржитесь комусь або попросите допомоги означатиме, наче ви слабка людина, то ви глибоко помиляєтеся. Самостійно пережити цькування — не є ознакою вашої сили, адже булери саме цього і прагнуть. Вони намагаються домогтися вашої ізоляції, хочуть, аби ви почувалися безпорадно, думають, що виглядатимуть героями, поставивши вас у відповідне положення. Коли ви ні з ким не спілкуєтеся про булінг, то у вас складається враження, наче ніхто не розуміє, через що ви проходитье і ніхто не може допомогти.

### **➤ *Скаржитися на булінг — не означає доносити.***

Часто діти і підлітки бояться стати донощиками. Але якщо відвідування навчального закладу перетворюється для вас на сильний стрес, якщо вам складно приходити до цієї будівлі, або ви переживаєте, що хтось казатиме вам неприємні речі, зачіпатиме чи штовхатиме, то ви маєте про це повідомити. Таким вчинком ви не доносите на когось — ви захищаєте себе.

### **➤ *Оточіть себе союзниками.***

Агресори не схильні булити людину, яка знаходиться в групі своїх друзів, тож впевніться, що навколо вас є люди, з якими ви спілкуєтеся і яким довіряєте. Розуміння того, що на вашому боці є захисники, люди, готові у будь-який момент підтримати, завжди допомагає.

➤ ***Ставтеся до булерів не з ненавистю, а із жалістю.***

Для тих, хто потерпає від цькувань, потрібно пам'ятати, що булінг — це прояв слабкості агресора, а не його сили. Якщо ви зможете віднести до цієї людини, хоча зробити це дуже непросто, то ви можете захистити своє внутрішнє «Я» від його поведінки.

➤ ***Зосередьтеся на своїх перевагах — інші теж помічають їх.***

Якщо ви піддаєтеся цькуванню, постійно нагадуйте собі про все хороше, що у вас є. Ви, як і більшість із нас, знаходитеся на цьому світі, аби зробити його кращим. Немає такої людини, яка б усім подобалася, тож якщо вас хтось не любить і цькує, це зовсім не означає, що всі інші не бачать тих прекрасних якостей, які у вас є.

➤ ***Особливості, виділені агресором, — це те, що робить вас унікальним.***

Булери постійно вигадують способи, які б змусити вас почуватися принижено. Запам'ятайте — через яку б причину вас би не цькували — саме вона і робить вас унікальною людиною! Вони обзивають вас товстим чи товстою? Скажіть їм, ви не товстун, вас просто легше побачити. Вони насміхаються з вас за великий ніс? Скажіть їм, що дихати вам значно легше і простіше, ніж іншим. У вас все унікальне, таке, як ні в кого іншого у світі.

➤ ***Не мститься своїм булерам.***

Зупиніться на хвилинку і зрозумійте — те, що ви збираєтеся зробити чи сказати, згодом може мати свої наслідки. Вас пам'ятатимуть за вашими вчинками та словами. Тож подумайте: як ви хочете запам'ятатися? Як добра людина чи зла?

➤ ***Підтримайте тих, кого цькують.***

Ви можете зробити це одразу або пізніше. І ваша підтримка може бути як простим повідомленням у соціальних мережах, так і пропозицією бути поруч. Правильне тактовне втручання у ситуацію, коли когось булять, може принести користь, хоча цей варіант протистояння булінгу не є універсальним і не у всіх ситуаціях підходить.