

ПАМ'ЯТКА

для здобувачів освіти
ХКФК в разі проявів
булінгу



1. **Не мовчи!** Розкажи про те, що відбувається, дорослим, яким ви довіряєте: батькам, викладачу, психологу, директору коледжу чи його заступнику або іншим надійним дорослим.
2. **Зберігай спокій!** Спробуй не реагувати агресією у відповідь — це може ще більше загострити ситуацію. Глибоко вдихни й пам'ятай: проблема не в тобі, а в поведінці кривдника.
3. **Чітко покажи, що булінг неприйнятний!** Якщо можливо, спокійним і впевненим тоном скажи: «Мені це неприємно, припини». Не виправдовуйся й не намагайся жартувати — кривдник може сприйняти це як слабкість.
4. **Уникай небезпечних ситуацій!** Якщо знаєш, де й коли найчастіше трапляється булінг, намагайся там не залишатися сам. Тримайся ближче до друзів чи групи — кривдники рідше діють при свідках.
5. **Зафіксуй факти булінгу!** Запам'ятай або запиши дату, місце, хто був присутній, що саме сталося. Якщо це онлайн-булінг — збережи повідомлення, скріншоти, фото.
6. **Якщо булінг не припиняється.** Разом із батьками звертайтеся до керівництва закладу з письмовою заявою. У разі серйозних випадків — до поліції (патрульної або ювенальної превенції).
7. **Пам'ятай про підтримку!** Ти не сам, ти не сама — завжди є друзі, родина, дорослі, які можуть допомогти. Якщо відчуваєшся пригніченим — звернися до психолога або на гарячу лінію допомоги.

Психолог коледжу (096) 425 37 63

Дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 або з мобільних 772

Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000