

ПАМ'ЯТКА до Міжнародного дня протидії булінгу (4 травня)

Булінг — це проблема, яка може впливати на емоційний стан, самооцінку та психологічне благополуччя людини. Саме тому важливо вчасно помічати прояви цькування та не залишатися байдужими.

Булінг може проявлятися через:

- образливі слова та насмішки;
- приниження та ігнорування;
- поширення чуток;
- психологічний тиск;
- фізичну агресію;
- кібербулінг у соціальних мережах.

Якщо ви стали свідком булінгу:

- ✓ не залишайтеся байдужими;
- ✓ підтримайте людину, яка постраждала;
- ✓ повідомте куратора, викладача або психолога;
- ✓ не поширюйте образливий контент.

Пам'ятайте:

- ✓ кожна людина заслуговує на повагу;
- ✓ підтримка має велике значення;
- ✓ звернення по допомогу — це прояв сили, а не слабкості.

Якщо булінг стосується вас:

- ✓ пам'ятайте — ви не самі;
- ✓ звертайтеся по допомогу;
- ✓ говоріть про свої переживання;
- ✓ не відповідайте агресією на агресію.

Повага, підтримка, толерантність та безбар'єрність — основа безпечного освітнього середовища.