



Help With Bullying

## Корисні поради для дітей

Організація "Kidscape" допомагає дітям і сім'ям, які зіткнулися з залякуванням та знуцанням. Ми також працюємо з вчителями та представниками інших професій, які можуть забезпечити безпеку дітей. Тільки працюючи разом ми зможемо зупинити залякування та знуцання.

Організація "Kidscape" ("Кідскейп") підтримує різні громади в Англії та Уельсі. Ми хочемо допомогти всім дітям та їхнім сім'ям, що стали жертвами залякування та знуцання. Тому ми вирішили дати вам кілька порад, перекладених на українську мову, і сподіваємось, що вони будуть для вас корисними.



Що таке  
залякування та  
знуцання, також  
відоме як "булінг"?

Це будь-яка поведінка з метою заподіяння фізичної та моральної шкоди. Ця поведінка може повторюватися, і жертвам знуцання дуже важко цьому протистояти (іншими словами – чия сила, того й право). Найчастіше над дітьми знуцаються інші діти, але також можуть знуцатися і дорослі.

### **Як розпізнати залякування та знуцання?**

Діти скаржаться, що найчастішою формою залякування та знуцання є обзивання (вслів про те, що словом не можна вбити, не зовсім вірний, бо образа може бути такою ж пекучою, як і фізичний біль). Знуцання може бути фізичним та емоційним, і може відбуватися віч-на-віч та онлайн в Інтернеті.

### **"Не такий як всі"**

Дуже часто діти знуцаються з тих, хто від них відрізняється. Ми всі унікальні, але деякі з нас помітно відрізняються від інших. Ми маємо пишатися тим, хто ми є, і якщо вас цькують, то це не ваша провина.

### **Різниця між знуцанням і дружнім підтрюнюванням**

Дружнє підтрюнювання може бути формою здорових стосунків у сім'ї, або серед друзів. Але треба бути обережними, бо навіть така форма може перетворитися на цькування. Переконайтеся, що те, що ви говорите іншим, їх не ображає. Якщо вони засмучені або знаходяться у пригніченому стані, зупиніться і вибачтеся.

# Корисні поради для дітей

## Що робити, якщо наді мною знущаються



### 1 Пам'ятай, це не твоя провина.

Ти можеш відчувати страх, смуток і збентеження, але це не твоя провина. Змінюватися повинна людина, що знущається з тебе, а не ти.

### 2 Звернись за допомогою.

Не страждай наодинці. Подумай, хто з дорослих міг би тобі допомогти. Скажи їм, що тобі здається, що над тобою знущаються, і тобі потрібна їхня допомога. Якщо тобі не дали необхідної поради, звернись за допомогою до когось іншого. Ніхто не має права причинити тобі біль. Людина, яка просить про допомогу – це сильна людина.

### 3 Записуй події.

Веди щоденник подій. Записуй те, що сталося, коли і з ким. Твої батьки чи опікуни можуть тобі у цьому допомогти.

### 4 Знай своїх друзів.

Переконайся, що ти спілкуєшся тільки з людьми, серед яких відчуваєш себе добре. Якщо хтось хоче викликати у тебе відчуття смутку і страху, або змушує тебе робити те, чого ти не хочеш, вони тобі не друзі.

### 5 Вчись постояти за себе.

Стоячи або сидячи перед дзеркалом, потренуйся встановлювати зоровий контакт і скажи «Ні», чітко і твердо. Не показуй людині, яка знущається над тобою, що ти реагуєш на цькування.

## Хто може допомогти

Організації, які надають консультації та допомогу дітям та підліткам, що стали жертвами залякування та знущання:

Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Childline: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

The Mix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (для дітей молодше 25 років)

YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

### 6 Знайди безпечне місце

Якщо тобі можуть завдати реальної шкоди, немає нічого принизливого у намаганні уникнути такої ситуації. Зроби все, щоб не постраждати. Якщо потрібно, знайди безпечне місце під час перерви або обіду, наприклад, в класі або у бібліотеці. Звернись за допомогою при першій нагоді.

### 7 Пам'ятай, що ніхто не має права заподіяти тобі шкоду.

Якщо хтось фізично заподіяв тобі шкоду у будь-якому вигляді, наприклад, торкнувся тебе так, що це тобі неприємно, або змушує тебе зробити щось небезпечно та ризиковане, звернись за допомогою. Якщо людина, до якої ти звернувся, не слухає або не сприймає тебе серйозно, не звинувачуй себе, а знайди когось, хто зможе тобі допомогти.

### 8 Люби себе.

Коли тебе цькують, тобі може бути сумно і самотньо, і у тебе є відчуття, що ти нікому не потрібен. Але це не так, ти потрібен. Ти неповторний і чудовий, і твоє життя стане кращим. Роби те, що дозволяє тобі почувати себе краще. Ти можеш гратися з домашніми тваринами, гуляти, займатися спортом, співати, дивитися смішні відео, записувати свої почуття у вигляді віршів або пісень. Ми хочемо, щоб ти знав, що ти не самотній. Щодня тисячі дітей стають жертвами залякування та знущання. Разом ми зупинимо це, і з тобою все буде гаразд.

### 9 Заступайся за інших.

Ми всі повинні сприяти тому, щоб покласти край залякуванню та знущанням. Якщо ти бачиш дітей, які налякані або самотні, просто постій або посидь з ними. Не приєднуйся до тих, хто з них знущається. Не смійся і не поширюй образливу інформацію в Інтернеті. Дай зрозуміти тим, хто знущається з інших, що ти не бачиш в цьому нічого смішного, і що тобі це не подобається. Заступайся за тих, хто не схожий на інших. Покажи їм, що ти думаєш, що вони привабливі такими, які вони є.

 **KIDSCAPE**

Help With Bullying