



# Що таке “булінг”?

- Булінг (від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичній розправі, тощо

# Форми булінгу

- **Фізичний булінг** – штовхання, підніжки, зачіпачання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.
- **Економічний булінг** – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.
- **Психологічний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

# Поради

## “Як справитися з булінгом»

- Зберігай спокій і обійди ситуацію
- Розкажи дорослому, якому ти довіряєш про те, що трапилось, або повідом про це анонімно
- Поговори про це із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній
- Зателефонуй на «гарячу лінію»