



# Як протистояти булінгу: 9 практичних порад

Illustration: Gyimah Gariba

**Булінг** не знає меж — він є у кожній країні світу та здатен лишати по собі слід ледь не на все життя. Вчитель, психолог, соціальна активістка, директорка академії та інші люди, що мають безпосередній досвід цькування, діляться своїми роздумами про те, як можна протистояти цій проблемі.

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

Не думайте, що з булінгом ви зобов'язані впоратися самотійно, і що, якщо ви поскаржитесь комусь або попросите допомоги означатиме, наче ви слабка людина. Самостійно пережити цей досвід — не ознака вашої сили, адже булери саме цього і прагнуть. Цькувальники хочуть домогтися вашої ізоляції, хочуть,

аби ви почувалися безпорадно, вони думають, що виглядатимуть сміливцями, поставивши вас у таке положення. Це була помилка, котрої я допустився в дитинстві та через яку все пішло шкереберть. Коли ви ні з ким не говорите про булінг, то у вас складається враження, наче ніхто не розуміє, через що ви проходите і ніхто не може допомогти — і такі монологи у голові стають все голоснішими й голоснішими.

Ерік Джонсон, вчитель 6 класу зі штату Індіана, США, та інноваційний педагог [TED-Ed](#)

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

Часто діти бояться стати ябедами, тобто донощиками. Але якщо відвідування школи перетворюється для вас у сильний стрес, якщо вам складно переступати поріг цієї будівлі, або ви остерігаєтеся, 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.

[Надія Лопес](#), директорка Академії Мотт Холл Бріджес, Бруклін, Нью Йорк

### **Оточіть себе союзниками**

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

Джен Джеймс, засновник [Crisis Text Line](#)

### **Ставтеся до агресорів із жалістю, а не ненавистю**

У дитинстві я піддавався булінгу, і, думаю, цей досвід сприяв розвитку емпатії в мені. Я завжди хочу бачити в людях почуття власної гідності. Але для тих, хто потерпає від цькувань, найголовніше, пам'ятати, що булінг — це не прояв сили агресора, а, навпаки — прояв його слабкості. І якщо ви можете віднести з жалістю до цієї людини — що зробити дуже непросто — ви можете захистити своє внутрішнє «Я» від його поведінки.

[Ендрю Соломон](#), професор клінічної психології у Медичному центрі Колумбійського університету та автор

## **Здолайте агресорів у власній свідомості**

Захищатися від агресорів всередині так само важливо як і зовні. Одне дослідження проаналізувало групу людей, котрих затримали як політичних в'язнів у Східній Німеччині. Вони зазнавали психологічного та фізичного насилля. І десять років потому майже дві третіх в'язнів продовжували боротися з посттравматичним стресовим розладом, і лише одна третя — ні. Чому? Менша група переборола насильників у власній свідомості. Попри те, що вони корилися охоронцям та підписували липові зізнання, всередині себе вони були вищі над цим усім. Таємно вони відмовилися вірити у свою поразку, натомість уявляли, як рано чи пізно отримають тріумф.

Меґ Джей, клінічна психологиня та доцентка освіти Університету Вірджинії

## **Зосередьтеся на своїх перевагах — інші теж помічають їх**

Якщо ви піддаєтеся булінгу, не забувайте нагадувати собі про всі ті хороші та красиві речі, що у вас є. Ви, як і більшість із нас, знаходитеся тут, аби зробити світ 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.

Шамерон Філандер, учень 6 класу та член of a TED-Ed Club у Кейптауні, Південна Африка

## **Особливості, виділені булером, — це те, що робить вас унікальним**

Булери постійно намагаються вигадати способи, які б змусити нас почуватися принижено. Але через яку причину вас би не цькували — саме вона і робить вас унікальною людиною! Вони називають вас товстим чи товстою? виправте їх: ви не товстун, вас просто легше побачити. Вони кажуть, що у вас великий ніс? Скажіть їм, що дихати вам значно простіше, ніж іншим. Все у вас унікальне, таке, як ніщо інше у світі.

Донара Давтян, студентка коледжу і колишній член TUMO TED-Ed Club у Єревані, Вірменія

## **Припиніть мститися своїм булерам**

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

Ерік Джонсон, вчитель

### **Підтримайте тих, кого булять**

Ви можете зробити це одразу або пізніше. І ваша підтримка може бути як простим повідомленням у соціальних мережах, так і пропозицією сидіти поруч. Правильне тактовне втручання у ситуацію, коли когось цькують, може принести користь, але такий варіант протистояння булінгу не універсальний і не завжди всім підходить.