

Булінг може проявлятися по-різному:

- побої, покалічення (фізичний булінг),
- бойкот, плітки, ігнорування, ізоляція в колективі, інтриги, шантаж (поведінковий булінг),
- глузування, підколи, образи, окрики (вербальна агресія),
- цькування за допомогою соціальних мереж або надсилення образ на електронну адресу (кібербулінг).

Як впоратися із булінгом? Фахівчиня запропонувала кілька правил:

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не говорить про боягузтво, адже навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
- Стримуйте гнів та злість. Адже це – саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
- Не вступайте в бійку. Кривдник тільки і чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися в загрозовій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати. Такі загрозові ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

Зокрема, вчинення булінгу неповнолітньої чи малолітньої особи карається штрафом від **8 50 до 1700 грн**
або
громадськими роботами від 20 до 40 годин

Знущання, вчинені повторно упродовж року після або групою осіб, караються штрафом у розмірі від **1700 до 3400 грн** або **громадськими роботами на строк від 40 до 60 годин.**

У разі цькування неповнолітніми від 14 до 16 років, відповідають батьки або особи, що їх заміняють. До них застосовуватимуть покарання у вигляді штрафу від **850 до 1700 грн**
або
громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

Якщо виникають питання з приводу захисту прав – можна звернутися на гарячу лінію системи безоплатної правової допомоги **0 800 213 103**.

Відділ «Брусилівське бюро правової допомоги»

30095