

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
КАРПАТСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»**

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТІВ

БУЛІНГ: ЯК РОЗПІЗНАТИ ТА ЗУПИНИТИ

Що таке булінг?

Булінг — це систематичне (повторюване) психологічне, фізичне або онлайн-насильство однієї особи чи групи осіб щодо іншої людини з метою приниження, залякування або ізоляції.

Основні ознаки:

- повторюваність
- нерівність сил
- завдання психологічної або фізичної шкоди



Ознаки булінгу

- Постійні насмішки, образи, приниження
- Поширення чуток або неправдивої інформації
- Ігнорування, бойкот
- Погрози та залякування



Кібербулінг

Кібербулінг — це цькування через:

- соціальні мережі
- месенджери
- електронну пошту
- онлайн-платформи

Якщо ви стали свідком

- Не підтримуйте агресора мовчанням
- Підтримайте постраждалого
- Повідомте куратора або адміністрацію
- Зафіксуйте докази (скріншоти, повідомлення)



Якщо ви постраждали

- Не мовчіть
- Зверніться до викладача або адміністрації
- Поговоріть із психологом
- Повідомте близьких
- Зберігайте докази



Куди звернутися по допомогу?

- Адміністрація університету
- Куратор академічної групи
- Психологічна служба
- Національні гарячі лінії підтримки

