

Пам'ятка учням

(профілактика насильницької поведінки та жорстокого поводження під час освітнього процесу)

1. **Поважай кожного учасника освітнього процесу**, незалежно від його зовнішності, віку, статі, здібностей, поглядів чи особливостей.
2. **Контролюй свої емоції та поведінку**. У разі виникнення злості чи роздратування зроби паузу, заспокойся та не приймай необдуманих рішень.
3. **Вчися вирішувати конфлікти мирним шляхом**. Намагайся спокійно висловлювати власну думку, слухати співрозмовника та шукати компроміс.
4. **Не застосовуй фізичне чи психологічне насильство**. Не ображай, не принижуй, не погрожуй іншим, навіть у жарт.
5. **Пам'ятай про відповідальність за свої слова та вчинки**, зокрема й у соціальних мережах та месенджерах.
6. **Не підтримуй прояви булінгу, насильства чи жорстокого поводження**. Якщо ти став свідком жорстокого поводження чи булінгу, повідом про це дорослих, яким довіряєш.
7. **Не підтримуй кривдника мовчанням чи схваленням**. Сміх, поширення образливих матеріалів або підтримка агресивних дій можуть посилювати проблему.
8. **Поважай особисті кордони інших людей, їхнє право на власну думку, почуття та безпечне середовище**. Не торкайся людини без її згоди, не поширюй її особисту інформацію, фото чи відео без дозволу.
9. **Будь відповідальним у соціальних мережах**. Не поширюй образи, чутки, принизливі повідомлення чи матеріали про інших.
10. **Навчайся висловлювати свої емоції екологічно**, використовуючи слова замість агресивних дій.
11. **Уникай провокацій та не відповідай агресією на агресію**. За потреби звернися по допомогу до дорослих.
12. **Підтримуй доброзичливу атмосферу у класному колективі**, проявляй взаємодопомогу, толерантність та емпатію.
13. **Підтримуй тих, хто потребує допомоги**. Добре слово, підтримка та небайдужість можуть допомогти людині відчувати себе у безпеці.
14. **Звертайся по допомогу**. Якщо відчуваєш, що не можеш самостійно впоратися зі складною конфліктною ситуацією, якщо ти зазнаєш насильства, погроз або жорстокого поводження, не мовчи - ти можеш звернутися до класного керівника, практичного психолога, соціального педагога, адміністрації закладу освіти або батьків.
15. **Пам'ятай : насильство – не норма!** Кожен учень має право навчатися в безпечному, доброзичливому та комфортному освітньому середовищі.

Пам'ятай!

Сила людини проявляється не в агресії, а у вмінні керувати своїми емоціями, поважати інших та знаходити мирний вихід із будь-якої ситуації. Сильний не той, хто завдає болю, а той, хто вміє поважати, підтримувати та захищати.