

# საერთაშორისო შედეგების თვალსაზრისით



UK Government

UK in Support of Sustainable Peace  
Complementary Initiative to COBRIPAC



DRI

დემოკრატიის კვლევის ინსტიტუტი  
DEMOCRACY RESEARCH INSTITUTE

2023

# როგორ უნდა მოიქცეთ, თუ ბუდინგის მსხვერპლი გახდებით?

- პირველ რიგში გაიაზრე, რომ მომხდარი შენი ბრალი არ არის;
- ესაუბრე უფროსს, რომელსაც ენდობი, უამბე მომხდარის შესახებ და საჭიროების შემთხვევაში, სთხოვე დახმარება;
- ყოველთვის შეგიძლია დაუკავშირდე ბავშვთა დახმარების ცხელ ხაზს -111;
- თუ საქმე კიბერბულინგს ეხება, არ წაშალო მტკიცებულებები;
- ისწავლე "არას" თქმა;
- ეცადე თანატოლებში მხარდამჭერები იპოვო და იმუშავე ალიანსების შექმნაზე;
- მხოლოდ მათთან გაატარე დრო, ვინც შენს მიმართ კეთილგანწყობილია;
- შეეცადე ახალი მეგობრები გაიჩინო, შეუერთდი სხვადასხვა წრეებს და ჩაერთე სოციალურ აქტივობებში;
- ონლაინ ბულინგის შემთხვევაში დაუყოვნებლივ დაბლოკე მჩაგვრელი;
- გახსოვდეს, რომ მარტო არ ხარ.

# რა არ უნდა გააკეთოთ თუ ბუდინგს განიცდით?

- არ დაიწყო ბულინგის შემთხვევის მიზეზებში საკუთარი თავის დადანაშაულება, რადგან ბულინგისთვის მიზეზები არ არსებობს;
- არ დაკარგო ნდობა თანატოლების მიმართ. ხშირად, თანატოლები ბულინგის შემთხვევებში თავიანთდაუნებურად მონაწილეობენ ან დუმან. ამ სიჩუმის მიზეზი თავადაც მსხვერპლად გახდომის შიშია და სულაც არ ნიშნავს, რომ ისინი იზიარებენ მჩაგვრელის დამოკიდებულებას;
- არ მოითმინო და შეეგუო, რადგან ყოველთვის არსებობს ადამიანი, რომელიც მოგისმენს და შეძლებს დახმარებას;
- არ უპასუხო საპასუხო აგრესიით, ამან შეიძლება პირიქით, გაამწვავოს სიტუაცია;
- კიბერბულინგის შემთხვევაში არ გააგრძელო კომუნიკაცია მჩაგვრელთან.

## STOPBLOCKTALK

# მიღვოდს ჩიბრბუდინგთან ბრძოლისთვის

- STOP:** გამოიჩინე სიფრთხილე და ყოველთვის დაფიქრდი, რას აზიარებ ინტერნეტ სივრცეში;
- BLOCK:** თუკი ვინმე, რაიმე ფორმით გაწუხებს და დისკომფორტს გიქმნის, არასოდეს შეეგუო და დაარეპორტე;
- TALK:** ისაუბრე სანდო ადამიანთან, თუ ვინმე გაწუხებს.