

# Як протидіяти БУЛІНГУ

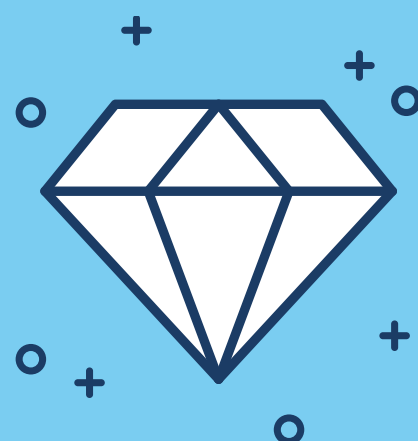
*рекомендації для учнів*

Якщо цькування тільки починається, намагайся ігнорувати образи, не відповідай та йди від кривдника. Змусь його думати, що тобі байдуже. Часто глузування закінчується, коли агресор не отримує реакції.



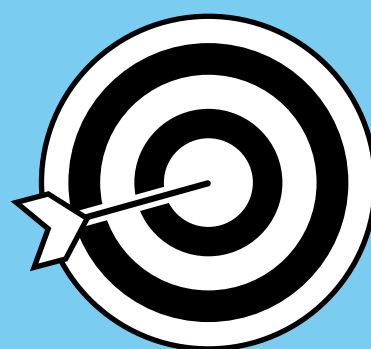
Зберігай рівновагу та відповідай кривднику у спокійному тоні. Керуй своїми емоціями. Відчувати гнів та засмучуватись - нормально, але це дає більшої сили агресору.

Стань рівно, уяви, що ти найвпевненіша в собі людина в світі, поглянь на кривдника, витягни руку вперед й чітко скажи: "Зупинись! Залиш мене в спокої!"



Намагайся бути серед людей. Тримайся поруч з приятелями, які можуть тебе захистити. Подумай, на кого ти можеш розраховувати в подібній ситуації.

Не застосовуй силу або булінг у відповідь. Це лише погіршить ситуацію.



Поговори про те, що відбувається з учителем, шкільним психологом, рідними та друзями.

Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та клич дорослих.