

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ ЩОДО УНИКНЕННЯ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ)

Намагайся підтримувати стосунки з усіма учасниками колективу. Не розпускай плітки, а почувши плітку, не переказуй її іншим. Відстоюй свою думку, не дозволяй принижувати себе. Підтримуй традиції колективу. Бери участь у спільних колективних заходах. Якщо виникають проблеми у стосунках з однолітками або педагогами, звернися до дорослих, яким довіряєш (до класного керівника, психолога, соціального педагога).

Поради здобувачам освіти.

Ось кілька стратегій, які можуть допомогти тобі покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається.

Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо булер знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у коридорах або на перерві - скрізь, де можна зустріти булера, по дорозі додому, у транспорті. Запропонуй те ж саме своєму другу.

Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знуцанням природно, але саме цього й домагаються булери. Це дає їм змогу відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка - дати відсіч агресору. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто походити. Іноді треба навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудишся небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати агресора на нові третирування).

Дій хоробро, ігноруй агресора. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись та піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження. Наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи булера, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, втомиться діставати тебе.

Подолай провокаційні фактори. Якщо булер вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою, кажи, що батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, айфон, планшет – не бери його до коледжу.

Розкажи дорослим про знуцання. Педагоги, психолог, соціальний педагог, класний керівник, директор закладу освіти, батьки допоможуть припинити знуцання, а в разі її систематичного характеру - звернуться до компетентних органів захисту прав дитини.

Поговори з кимось, кому ти довіряєш: із працівниками закладу, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію. Також це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.

