

Пам'ятка для жертви булінгу

Не протиставляй себе колективу.

Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.

Не принижуй інших:

не обзивайся, не дерись, не погрожуй.

Захищайся:

твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.

Наберись терпіння:

те, що відбулося, не триватиме довго.

Розбирайся у причинах,

але не займайся самоїдством, самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.

Говори впевнено, але тактовно,

коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи та тим більше не счиняй бійку.

Кажі «НІ» і не почувай себе винним.

Шукай підтримки у працівників школи, друзів, батьків. Вони допоможуть тобі вистояти.

Не мовчи! Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.

Звертайся до компетентних органів, що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту .