



Якщо ви потрапили в ситуацію булінгу :

- *Визнайте, що ви берете участь, спостерігаєте або потерпаєте від насилля. Коли ми називаємо явище, отримаємо змогу про нього думати, як про щось конкретне.*
- *Прислухайтесь до своїх почуттів: вам страшно, соромно, ви обурені, гніваєтеся, відчуваєте безпорадність, розгублені, тощо. Це допоможе заспокоїтися і вирішити, що робити далі.*
- *Пригадайте, що ситуація приниження та насильства не є прийнятною. Жодна людина не має право принижувати чи завдавати болю іншим. Ви не повинні це терпіти.*
- *Подумайте, з ким ви можете про це говорити; друзі, батьки, родичі, сусіди, колеги, шкільні вчителі, тренери, психологи, соціальні робітники, лікарі. В ситуації булінгу завжди потрібна допомога.*
- *Почніть вивчати цю тему. Є достатньо **сайтів** з чіткими рекомендаціями, як вчиняти в ситуації булінгу батькам, дітям, вчителям.*
- *Продумайте стратегію дій саме для вашої ситуації та почніть поступово її втілювати. Головне, заручитися підтримкою та рухатися вперед.*



Як реагувати на цькування

Молодші школярі мають неодмінно звертатися по допомогу до дорослих — учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Як впоратися з ситуацією самотійно

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
- Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації
- Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте (класний керівник, психолог, друзі, батьки), це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.



