

ЯКЩО КРИВДНИК – ТИ...

Спробуй зрозуміти, що булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Пам'ятай, що булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому, тому подумай, чи дійсно ти цього хочеш? Чи дійсно у твоїх діях вбачається бажання зробити боляче іншим, а не бажання пригнітити, можливо, свою власну біль. Деякі речі можуть здаватися невинними і смішними, натомість вони можуть завдавати шкоди іншій людині, іноді, навіть, приводити до смерті.

Спробуй зрозуміти, що допомога, в якійсь мірі, більше навіть потрібна тобі, аніж тому, кого ти ображаєш. Запитай у себе, які причини того, що тобі хочеться зробити комусь боляче? Що саме примушує тебе поводитись агресивно? Чому тиобираєш шлях ображати іншого, а не навпаки – захищати?

Якщо тобі не вдається самотужки розібратися зі своєю агресією, звернись до того, хто, на твою думку, зможе тобі допомогти. Адже булінг – це явище не нормальне і ти це розумієш. Та з ситуації булінгу можна знайти вихід, варто лише сказати про це дорослій людині.

І головне! Переключи свою увагу з тієї людини, яку ти ображаєш, на себе. Якщо у тебе є таке велике бажання когось систематично ображати і ти, навіть, не замислюєшся над цим, то час замислитись. В природі тварини ніколи так жорстоко не поведуться один з одним, як це вміє робити людина. Як ти думаєш, чому?..