

## *БУЛІНГ –*

- ДРАЖНИТИ
- БРЕХАТИ
- ІГНОРУВАТИ
- ОБЗИВАТИ
- БИТИСЯ
- ШТОВХАТИ
- КРАСТИ
- ПЛІТКУВАТИ
- ГОВОРИТИ ПОГАНІ СЛОВА
  - ЩИПАТИСЯ
  - ПЕРЕКРИВЛЯТИ
  - НАСМІХАТИСЬ
  - ЗАЛЯКУВАТИ
  - ПОГРОЖУВАТИ
  - ПЕРЕСЛІДУВАТИ
  - ШАНТАЖУВАТИ
  - ВИМАГАТИ ГРОШІ

**Поради учневі:**

## **ЯК ВПОРАТИСЯ З СИТУАЦІЄЮ БУЛІНГУ САМОСТІЙНО**

- Ігноруй кривдника. Якщо є можливість, намагайся уникнути сварки, зроби вигляд, що тобі байдуже і йди геть. Така поведінка свідчить про боягузтво, адже навпаки, іноді це зробити набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Якщо ситуація не дозволяє тобі піти, зберігаючи самовладання, використай гумор. Цим ти можеш спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити тобі.
- Стримуй гнів і злість. Адже це – саме те, чого домагається кривдник. Говори спокійно і впевнено,, покажіть силу духу.
- Не вступай у бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ти реагуєш, тим більше шансів опинитися в загрозливій для твоєї безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ти довіряєш. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.
- Зберігай спокій.
- Розкажи дорослому, якому ти довіряєш, про те, що трапилось, або повідом дорослим про це анонімно.
- Поговори про це зі своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній.
- Зателефонуй на «гарячу лінію».
  
- **Гаряча телефонна лінія щодо булінгу – 116 000**