

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ЖЕРТВИ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ)

Не протиставляй себе колективу.

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

Не принижуй інших: не обзивайся, не бийся, 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 самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.

Говори впевнено, але тактовно. Коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи, не провокуй бійку.

Кажі «НІ» і не почувай себе винним.

Шукай підтримки у працівників закладу освіти, 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 .