

Що робити, якщо ти став жертвою булінгу?

- Найголовніше правило – не тримай це в секреті! Розкажи друзям, знайомим, рідним, що тебе образили, принизили тощо.
- Головна помилка, яку ти можеш здійснити у ситуації булінгу – це відповідати агресією на агресію. Подібне породжує подібне. Тільки результат від цього абсолютно різний: булер підживлюється емоціями жертви, а постраждалий з кожною реплікою виснажується.
- Також не варто себе звинувачувати у тому, що тебе цькують.
- Якщо цькування у школі перетворились зі словесних образ на фізичні – йди до дорослого, якому довіряєш (*класного керівника, вчителя-предметника, психолога, директора, заступника директора та ін..*) і розкажи їм про це.
- Якщо ти потрапив у складну ситуацію і потребуєш допомоги, то звертайся не одразу до всіх, хто може допомогти, а адресно, персонально до когось. Краще не кричати: «Допоможіть хто-небудь!», а конкретно: «Чоловіче у сірому пальто, спасіть мене!».

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 спокій, використовуйте гумор. Цим ви зможете 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. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися у загрозовій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозові ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

Якщо ти свідок булінгу:

- Якщо цькують твого друга чи подругу, одразу звернись до дорослих: вчителя, психолога, родичів, старших товаришів, батьків тощо.
- Обов'язково поговори про це з подругою чи другом, які зазнали булінгу, - вони потребують твоєї підтримки.
- У жодному разі не можна приєднуватись до групи, що цькує, та висміювати проблеми свого друга/подруги.
- Наймовірніше важливо виступати на захист потерпілого, і в більшій мірі, проти свавілля агресора.
- Якщо ВИ доросла людина, не проходите мимо! Спробуйте захистити дитину.

Якщо ти кривдник:

- *Зрозумій*, що насилля над іншим – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінюватись на краще. Подумай, до яких наслідків призведуть твої дії. Чи готовий ти за них відповідати?
- *Пам'ятай*, що булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому, а тому подумай, чи дійсно саме цього ти прагнеш. Спробуй оцінити той біль, який переживає жертва.
- У юному віці може здатися, що приниження інших – це показник твоєї сили та переваги. Ні. Це лише демонструє твою дурість і слабкість. Адже сильна самодостатня особистість не потребує невдач інших, аби відчувати себе повноцінною.
- *Знай: принижуючи інших, вищим не станеш.*