



НАД ТОБОЮ ЗНУЩАЮТЬСЯ? ТИ МОЖЕШ ЗУПИНИТИ НАСИЛЛЯ! СПОСОБИ ЗУПИНИТИ БУЛІНГ.

Крок 1

Це не твоя провина. Є безліч причин, чому агресори роблять це. Але це має слабкий зв'язок з тобою, бо причини криються у проблемах агресора. Тому не дивися на себе очима агресора, ти побачиш лише неправильний автопортрет.

Важливо! Пригадай і напиши список своїх «класних» якостей, що вирізняють тебе з натовпу. Повертайся думками до цього списку, це зміцнить твою самооцінку.

Крок 2

Створи свою армію. Оточи себе людьми, які піклуються про тебе і приймають тебе таким, який ти є.

Крок 3

Пам'ятай ці поради, коли стикнешся з булером:

- Ігноруй його.
- Ніколи не обзивай у відповідь.
- Не плач перед образником!
- Май приятелів поряд.
- Забирайся з місця, де є булер.

Крок 4

Знайди когось, з ким ти можеш поговорити. Знайди того, кому довіряєш: вчителя, завуча, психолога, батьків або друга.

ЯКЩО ТОБІ НЕ КОМФОРТНО, ВИКОРИСТОВУЙ ЦЕЙ НОМЕР:

*Національна дитяча «гаряча лінія» за номерами **0 800 500 225** або **772 (безкоштовно)** в межах України (з понеділка по п'ятницю з 10.00 до 20.00, в суботу – з 10.00 до 16.00).*