

## Рекомендації учням щодо уникнення булінгу:

Намагайся підтримувати стосунки з усіма учасниками колективу. Не розпускай плітки, а почувши плітку, не переказуй її іншим. Відстоюй свою думку, не дозволяй принижувати себе. Підтримуй традиції колективу. Бери участь у спільних колективних заходах. Якщо виникають проблеми у стосунках з однолітками або вчителями, звернися до дорослих, яким довіряєш (до класного керівника, психолога, соціального педагога).

### Поради дітям

Ось кілька стратегій, які можуть допомогти тобі покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

- ⓐ Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо булер знаходиться там. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти булера, по дорозі додому, у транспорті. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- ⓑ Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються булери. Це дає їм змогу відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч агресору. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто іти геть. Іноді треба навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудишся небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати агресора на нові третирування).
- ⓒ Дій хоробро, іди геть та ігноруй агресора. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись та піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи булера, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.
- ⓓ Усунь провокаційні фактори. Якщо булер вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою, кажи, що батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, айфон, планшет - не бери його до школи.
- ⓔ Розкажи дорослим про знущання. Учителі, психолог, керівник групи, майстер виробничого навчання, директор, батьки допоможуть припинити знущання, а в разі систематичного характеру – звернуться до компетентних органів захисту прав дитини.
- ⓕ Поговори з кимось, кому ти довіряєш: із працівниками навчального закладу, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію, також це допоможе тобі відчутися менш самотнім.



### Пам'ятка для жертви булінгу

1. Не протиставляй себе колективу. Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.
2. Не принижуй інших: не обзивайся, не дерись, не погрожуй.
3. Захищайся: твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати тебе, показуй, що можеш постояти за себе.
4. Наберись терпіння: те, що відбулося, не триватиме довго.
5. Розбирайся у причинах, але не займайся самоїдством, самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.
6. Говори впевнено, але тактовно, коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи та тим більше не вчиняй бійку.
7. Кажи «НІ» і не почувай себе винним.
8. Шукай підтримки у працівників навчального закладу, друзів, батьків. Вони допоможуть тобі вистояти.
9. Не мовчи! Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.
10. Звертайся до компетентних органів, що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту.