

Що робити, коли це відбувається зі мною?

Говори - не мовчи

- ✓ Поговори з дорослим, якому ти довіряєш. Це можуть бути батьки, вчителі, спортивні тренери, психологи, медіатори, старші брати/сестри, інші родичі тощо. В цій ситуації ти не повинен/а залишатись сам/сама.
- ✓ Якщо тобі важко говорити, напиши про це довіреному дорослому на електронну пошту, месенджери тощо.
- ✓ Попроси своїх батьків поговорити з батьками кривдника. Це часто допомагає вирішити проблему.

Не показуй емоцій

- ✓ Дій сміливо, тримай голову високо, дивись кривднику у вічі, навіть якщо відчуваєшся невпевнено. Мова твого тіла не має відображати внутрішній стан.
- ✓ Ігноруй глузування та уникай кривдників. Змусь їх думати, що тобі цілком байдуже. Часто глузування закінчуються, коли агресори не отримують бажаної уваги або реакції.
- ✓ Керуй своїми емоціями. Відчувати гнів та засмучуватись - нормально, але це надає перевагу кривдникові.
- ✓ Заспокойся. Порахуй до десяти, глибоко вдихни, медитуй або випиши гнівні слова на папір. Ці практики стануть тобі в нагоді пізніше.

Тримайся подалі від кривдників

- ✓ Намагайся бути серед людей, особливо на перервах та під час обіду. Уникай відлюдних "кутків" та місць, де зазвичай відбувається цькування.
- ✓ Тримайся поруч приятелів, які можуть захистити тебе. Подумай, на кого ти можеш розраховувати і хто може розраховувати на тебе у подібній ситуації.
- ✓ Якщо тебе фотографують або глузують у роздягальнях, не заходь туди разом із кривдниками.
- ✓ Якщо ситуація дійшла до фізичної розправи, крадіжок або пошкодження речей - звертайся до поліції.
- ✓ Не застосовуй силу у відповідь. Це лише погіршить ситуацію та може призвести до більш серйозних наслідків.
- ✓ Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та клич дорослих.