**БУЛІНГ! ПРАВИЛА ВАШОЇ ПОВЕДІНКИ**

**Булінг – це тривале жорстоке ставлення однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском, цькуванням, залякуванням.**

**ЯКЩО ВИ КРИВДНИК**

* Уникайте агресії, адже принижуючи іншу людину – ви принижуєте себе
* Пам’ятайте, що усі конфлікти можна вирішити словами
* Уявіть себе на місці жертви, булінг не робить вас сильнішим
* не соромтесь вибачатися – це не прояв слабкості
* не піддавайтесь провокаційному впливу сторонніх осіб
* не шукайте виправдань власним вчинкам
* Пам’ятайте, що булінг карається законом



**ЯКЩО ВИ ПОТЕРПІЛИЙ**

* Уникайте сварки ігноруйте вашого кривдника
* Не піддавайте його провокаціям, стримуйте гнів і злість
* Захищайтесь твердо,нікому не дозволяйте принижувати вас, показуйте , що можете за себе постояти
* Завжди намагайтесь бути доброзичливим
* Знайдіть підтримку серед своїх друзів та батьків
* Зверніться до класного керівника або директора закладу за допомогою

**ЯКЩО ВИ СПОСТЕРІГАЧ**

* Не заохочуйте дії кривдника, займіть нейтральну позицію
* Не соромтесь стати на захист жертви, надайте їй допомогу
* Повідомте про булінг директору закладу, класному керівнику або батькам
* Якщо вам хтось пропонує приєднатися до цькування - відмовляйтесь