

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 бийся, не погрожуй.
3. **Захищайся:** твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, 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 счиняй бійку.
7. **Кажі «НІ» і не почувай себе винним.**
8. **Шукай підтримки у працівників школи, 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 .