



Пам'ятка

Що робити дитині, якщо її булять



Розповідати про випадки булінгу дорослим, яким довіряєш.



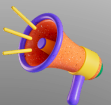
Якщо став свідком насильства, потрібно негайно привести когось із дорослих або порадити жертві піти по допомогу.



Необхідно уникати ситуацій, у яких можливе цькування, та відхиляти пропозиції взяти участь у ній.



Не можна сподіватися помститися за допомогою ще більшої жорстокості. Це спричинить нові проблеми. Краще шукати друзів серед однолітків та використовувати найпотужнішу зброю проти агресії – гумор.



Потрібно зміцнювати самооцінку та поводитися впевнено. Бути наполегливим та сильним.