Якщо ти поводишся як той, хто булить

Що робити якщо ти несподівано для себе зрозумів, що поводишся як той, хто булить:

1. Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще.

 2. Дорослі дійсно переймаються тим, що відбувається. Навіть, якщо здається, що це не так.

 3. Булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому. Подумай, ти дійсно цього прагнеш?

 4. Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

Викресли булінг зі свого життя!