

## Рекомендації психолога щодо уникнення булінгу:

Намагайся підтримувати стосунки з усіма учасниками колективу. Не розпускай плітки, а почувши плітку, не переказуй її іншим. Відстоюй свою думку, не дозволяй принижувати себе. Підтримуй традиції колективу. Бери участь у спільних колективних заходах. Якщо виникають проблеми у стосунках з однолітками або вчителями, звернися до дорослих яким и довіряєш (до класного керівника, психолога, соціального педагога).

### Як впоратися з ситуацією булінгу самотійно

**Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів.** Не заходь у туалет, якщо булер знаходиться там, не ходи до класу, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти булера, по дорозі додому, у транспорті. Запропонуй те ж саме своєму другу.

**Стримуй гнів і злість.** Розхвилюватись у зв'язку зі знуцанням природно, але саме цього й домагаються булери. Це дає їм змогу відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. **Говорить спокійно і впевнено, але тактовно,** покажіть силу духу. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч агресору. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто уходити. Іноді треба навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудешся небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати агресора на нові третирування).

Коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи та тим більше не зчиняй бійку. **Захищайся:** твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.

**Кажі «Ні» і не почувай себе винним. Розбирайся у причинах,** але не займайся самоїдством, самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.

### **Дій хоробро, ухोдь та ігноруй агресора**

Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись та піди. Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використовуйте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника, відволікти його від наміру дошкулити вам. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи булера, ти показуєш, що він тобі байдужий. Така поведінка не свідчить про боягузтво. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозовій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.

**Усунь провокаційні фактори.** Якщо булер вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою, кажи, що батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, телефон, планшет - не бери його до школи.

**Не протиставляй себе колективу.** Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.

**Не принижуй інших:** не обзивайся, не дерись, не погрожуй.

**Наберись терпіння:** те, що відбулося, не триватиме довго.

**Не мовчи!** Розповідай про знуцання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.

**Розкажи дорослим про знуцання.** Не соромтеся обговорювати такі загрозові ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля. Учителі, психолог, соціальний педагог, класний керівник, директор школи, батьки допоможуть припинити знуцання, а в разі її систематичного характеру – звернуться до компетентних органів захисту прав дитини.

**Поговори з кимось, кому ти довіряєш!** Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію, також це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.