

Поради учням

«Як протидіяти булінгу»

- **Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів.** Не заходь у туалет, якщо задирака знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишитися одиниці з недругом. Перебувай в оточенні друзів у транспорті (у шкільному автобусі), у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти бешкетника. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- **Стримуй гнів.** Розхвилюватися у зв'язку зі знущанням природно, але саме цим й допомагають бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоної і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч бешкетнику. 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 йти. Іноді треба навчати дітей робити непроникний вираз обличчя, поки вони не позбудуться небезпеки (посмішка або сміх можуть спровокувати розбішаку).
- **Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника.** Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою на мобільному телефоні. Ігноруючи задираку, ти покажеш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.
- **Розкажи дорослим про знущання.** Психолог, учителі, директори школи, батьки можуть допомогти відмовитися від знущання.
- **Розповідай про це.** Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із психологом, завучем, учителем, братом, сестрою або другу. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити біль, це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.
- **Усунь провокаційні фактори.** Якщо розбішака вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою.