

Первые шаги при буллинге

Если буллинг осуществляется по отношению к тебе

1. Не молчи

Не держи то, что происходит, в себе. Поговори об этом со своими родителями / учителем / другом.



2. Ясно дай понять, чего ты хочешь

Ясно и недвусмысленно скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.

3. Отмечай для себя

Отмечай для себя, если такое поведение будет повторяться.

4. Занимайся вещами, которые тебе нравятся

Буллинг подавляет тебя, повергает в стресс, лишает радости. Займись теми вещами, которые ты делаешь с удовольствием, от которых получаешь радость.

5. Найди тех, кто тебя поддерживает

Найди тех, кто тебя поддерживает, среди одноклассников или других ребят из школы.

6. Найди себе друзей

Найди себе друзей или продолжай развивать отношения с уже имеющимися друзьями. Чтобы чувствовать себя хорошо и не выпадать из социальных отношений, важно иметь друзей.

Если ты видишь, что буллинг осуществляется по отношению к кому-то другому

1. Проинформируй старших

Если ты видишь, что жертвой буллинга стал кто-то из других ребят, обязательно скажи об этом учителю или родителям.



2. Поговори с ребятами

Поговори с другими ребятами об этой проблеме. Не бойся, что тебя сочтут «ябедой», поскольку если все будут молчать, то ничего не изменится.

3. Прямо говори о том, что ты думаешь

Ясно и недвусмысленно скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.

4. Отмечай для себя

Отмечай для себя, если такое поведение будет повторяться.