

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ?

Перше і найголовніше правило – **не тримати це у секреті**. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають, **цього не слід соромитись**.

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації може абсолютно не пов'язана з цим людина: тренер у секції, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття тощо.

Також **не слід звинувачувати себе** у тому, що тебе цькують. Кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятись від оточуючих.

Якщо цькування перетворилось зі словесного на фізичне – сміливо звертайся до **директора училища, заступників директора, психолога, майстра в/н, класного керівника, або просто до технічного працівника чи кого-небудь із дорослих та розкажи їм про це**. Також повідом про ситуацію своїх батьків.

Не мовчи!!!

Не бійся!!!

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ?

Якщо цькують твого друга чи подругу, то **одразу звернись до дорослих**: адміністрації училища, вчителів, психолога, товаришів, батьків тощо.

Якщо твій **друг чи подруга** поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони **потребують твоєї підтримки**.

У жодному разі **не слід приєднуватись до групи, що цькує**, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Спробуй повідомити про булінг когось із дорослих, працівників училища, або батьків дитини твого друга.

Не забувай, що за змовчання та ігнорування, ти несеш відповідальність!!!

Якщо тобі страшно, або хочеш бути анонімним, то про випадок боулінгу можеш повідомити на електронну адресу :

lichka150572@gmail.com

вказавши прізвище булера, або жертви.