



## БУЛІНГУ ТУТ НЕ МІСЦЕ!

### «ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ»

#### **СПОСТЕРІГАЙ ЗА КОЛЕКТИВОМ.**

ВИЗНАЧ ЛІДЕРА, СВИТУ І ЖЕРТВУ. Є ДВА ШЛЯХИ - АБО БЕЗПОСЕРЕДНЬО НАЛАГОДЖУВАТИ КОНТАКТ З ЛІДЕРОМ, АБО ЗНАЙТИ ПІДТРИМКУ СЕРЕД ТИХИХ МОВЧУНІВ І ДІЗНАТИСЯ, ЩО І ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ. ЦЕ У ВИПАДКУ, ЯКЩО КОЛЕКТИВ ДЛЯ ТЕБЕ НОВИЙ. У БУДЬ-ЯКОМУ ВИПАДКУ, ЩОБ НАЛАГОДИТИ ВІДНОСИНИ З АГРЕСРОМ, СПІЛКУВАТИСЯ ПОТРІБНО З НИМ НАОДИНЦІ. ПУБЛІЧНО ВІН НЕ ПІДЕ НА КОНТАКТ, БУДЕ ГРАТИ НА ЦЮ САМУ ПУБЛІКУ. А ОСЬ В СИТУАЦІЇ ОДИН НА ОДИН Є ШАНС НОРМАЛЬНО ПОГОВОРИТИ І ПРОЯСНИТИ ПОЗИЦІЮ.

#### **НЕ СПОДІВАЙСЯ, ЩО ВСЕ ЗАКІНЧИТЬСЯ САМЕ СОБОЮ. ЩО ПЕРЕСЛІДУВАЧАМ РАНО ЧИ**

ПІЗНО НАБРИДНЕ. ЯК ГОВОРИВ ПСИХОЛОГ МИХАЙЛО ЛИТВАК: «НАДІЯ ПОМИРАЄ ОСТАННЬОЮ, АЛЕ ЇЇ ТРЕБА ВБИВАТИ ПЕРШОЮ» ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОЧАТИ ДІЯТИ. ШУКАЙ СПОСОБИ, ЯК ЗМІНИТИ СИТУАЦІЮ, ЧИТАЙ, АНАЛІЗУЙ, ЗНАХОДЬ ПОМІЧНИКІВ.

#### **Не розумієш як краще вчинити, запитай у старших.**

Краще, у старших учнів, у них є свіжий погляд і сучасний досвід. Батькам (іншим дорослим) теж скажи: будь-який досвід важливий, він дозволить знайти свій шлях.

#### **ЗМІНЮЙ ТЕ, ЩО МОЖНА ЗМІНИТИ.**

ЯКЩО Є ОЧЕВИДНА НЕОХАЙНІСТЬ - ВИПРАВ. ЯКЩО ЩОСЬ НЕПОПРАВНО, ЯКЩО ЦЕ НЕОБХІДНІСТЬ (ОКУЛЯРИ) АБО ТВОЯ ФІЗІОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ, ПРОСТО ТРИМАЙ СПИНУ РІВНО, А ПОГЛЯД ПРЯМО. ЯК КАЖЕ ПСИХОЛОГ: «ЧИМ СКЛАДНІША СИТУАЦІЯ, ТИМ РІВНІШЕ СПИНА!». ЦЕ АНАЛОГІЯ З ТВАРИННИМ СВІТОМ. ПІДІБГАНИЙ ХВІСТ - ВИЗНАННЯ ПОРАЗКИ. ГУЧНИЙ РИК - ГОТОВНІСТЬ ДО БОЮ. ЗНАКИ ТІЛА - ДУЖЕ ВАЖЛИВІ, ТРЕНУЙ ІХ.

#### **ЯКЩО ПРИ «СУТИЧЦІ» НЕ МОЖЕШ СКАЗАТИ НІ СЛОВА, У ТЕБЕ ТРЕМТИТЬ ГОЛОС,**

**ПРОСТО МОВЧИ, АЛЕ ДИВИСЬ В ОЧІ.** ПОГЛЯД ПОВИНЕН БУТИ ТАКИМ, ЩОБ В НЬОМУ ЧИТАЛАСЯ ТВОЯ ПОЗИЦІЯ І ВСЕ, ЩО ТИ ХОЧЕШ СКАЗАТИ, АЛЕ НЕ МОЖЕШ. РОЗУМІЮ, ЩО СКАЗАТИ ПРОСТИШЕ, НІЖ ЗРОБИТИ, АЛЕ ТИ ТРЕНУЙСЯ ПЕРЕД ДЗЕРКАЛОМ, КОЛИ НІХТО НЕ БАЧИТЬ. ЗВИЧАЙНО, ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ ПОГЛЯДУ, ТРЕБА БУДЕ ВЧИТИСЯ ВІДПОВІДАТИ. ШУКАЙ ФОРМУЛЮВАННЯ, ЗВЕРНИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ.

#### **Знайди альтернативне коло спілкування поза школою.**

У тебе точно є талант і захоплення, йди до себе подібних. Навіть під час пошуку себе, перепробувавши кілька видів занять, ти зустрінеш багато нових підлітків, а можливо, і друзів, зможеш отримати підтримку і зміцнити віру в себе.