

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ:

✓ Якщо є можливість, намагайся уникнути сварки, зробиць вигляд, що вам байдуже і йдїть геть. Така поведїнка не свїдчить про боягузтво, адже, навпаки, їнодї зробити це набагато складнїше, нїж дати волю емоцїям.

✓ Якщо ситуацїя не дозволяє вам пїти, зберїгаючи самовладання, використовуйте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника(кїв), вїдволїкти вїд наміру дошкулити вам.

✓ Стримуйте гнїв і злїсть. Адже це саме те, чого домагається кривдник(ки). Говорїть спокїйно і впевнено.

✓ Не вступайте в бїйку. Кривдник(ки) тїльки й чекає(ють) приводу, щоб застосувати силу. Що агресивнїше ви реагуєте, то бїльше шансїв опинитися в загрозовливїй для вашої безпеки і здоров'я ситуацїї.

✓ Не соромтеся обговорювати такї загрозовливі ситуацїї з людьми, яким ви довїряєте. Це допоможе вибудувати правильну лїнїю поведїнки і припинити насилля.

НЕ ЗАБУВАЙТЕ!!! Ви не одні!!! Якщо ви стали жертвою або свїдком булінгу, обов'язково повїдомте дирекцїю коледжу, психолога, класного керївника.

БУЛІНГ НЕ СЛІД ІГНОРУВАТИ!!! Лише наше НЕБАЙДУЖЕ СТАВЛЕННЯ зможе ПОПЕРЕДИТИ та НЕ ДОПУСТИТИ прояви насильства у нашому коледжї!!!

ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ!!!