«Булінг. Ми всі можемо допомогти це зупинити»

*Кілька стратегій, які можуть допомогти покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:*

- 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 залишатись наодинці з недругом. Запропонуй те ж саме своєму другу.

- Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв’язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній 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.

-  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. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

-  Розкажи дорослим про знущання. Учителі, директор школи, батьки можуть допомогти припинити знущання.

-  Розповідай про це. Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із завучем, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.

 - Усунь провокаційні фактори. Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід,

«Булінг. Ми всі можемо допомогти це зупинити»

*Кілька стратегій, які можуть допомогти покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:*

- 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 залишатись наодинці з недругом. Запропонуй те ж саме своєму другу.

- Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв’язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній 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.

-  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. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

-  Розкажи дорослим про знущання. Учителі, директор школи, батьки можуть допомогти припинити знущання.

-  Розповідай про це. Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із завучем, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.

 - Усунь провокаційні фактори. Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід,

«Булінг. Ми всі можемо допомогти це зупинити»

*Кілька стратегій, які можуть допомогти покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:*

- 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 залишатись наодинці з недругом. Запропонуй те ж саме своєму другу.

- Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв’язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній 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.

-  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. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

-  Розкажи дорослим про знущання. Учителі, директор школи, батьки можуть допомогти припинити знущання.

-  Розповідай про це. Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із завучем, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.

 - Усунь провокаційні фактори. Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід,

принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

*Декілька порад на випадок, якщо вас залякують або переслідують у мережі:*

- Повідомляйте про залякування в мережі, незважаючи на те, чи воно стосується вас безпосередньо. Блокуйте користувачів, які залякують або переслідують.

- Ніколи не відповідайте на такі коментарі, адже це може лише погіршити ситуацію. Хоча це й складно, спробуйте ігнорувати образи.

- Зберігайте та роздруковуйте образливі повідомлення, публікації, зображення чи відео, які ви отримали чи побачили.

Занотовуйте дату та час публікації образливих повідомлень, а також будь-які дані про особу, яка їх опублікувала.

Не передавайте відео чи повідомлення, метою яких є залякування в мережі, адже ви станете співучасником.

- Якщо вас постійно ображають, спробуйте змінити свій ідентифікатор користувача, псевдонім або профіль.

- Насамкінець, не ігноруйте випадки залякування інших осіб у мережі. Якщо ви натрапите на такий випадок, повідомте про це та запропонуйте свою допомогу.

принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

*Декілька порад на випадок, якщо вас залякують або переслідують у мережі:*

- Повідомляйте про залякування в мережі, незважаючи на те, чи воно стосується вас безпосередньо. Блокуйте користувачів, які залякують або переслідують.

- Ніколи не відповідайте на такі коментарі, адже це може лише погіршити ситуацію. Хоча це й складно, спробуйте ігнорувати образи.

- Зберігайте та роздруковуйте образливі повідомлення, публікації, зображення чи відео, які ви отримали чи побачили.

Занотовуйте дату та час публікації образливих повідомлень, а також будь-які дані про особу, яка їх опублікувала.

Не передавайте відео чи повідомлення, метою яких є залякування в мережі, адже ви станете співучасником.

- Якщо вас постійно ображають, спробуйте змінити свій ідентифікатор користувача, псевдонім або профіль.

- Насамкінець, не ігноруйте випадки залякування інших осіб у мережі. Якщо ви натрапите на такий випадок, повідомте про це та запропонуйте свою допомогу.

принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

*Декілька порад на випадок, якщо вас залякують або переслідують у мережі:*

- Повідомляйте про залякування в мережі, незважаючи на те, чи воно стосується вас безпосередньо. Блокуйте користувачів, які залякують або переслідують.

- Ніколи не відповідайте на такі коментарі, адже це може лише погіршити ситуацію. Хоча це й складно, спробуйте ігнорувати образи.

- Зберігайте та роздруковуйте образливі повідомлення, публікації, зображення чи відео, які ви отримали чи побачили.

Занотовуйте дату та час публікації образливих повідомлень, а також будь-які дані про особу, яка їх опублікувала.

Не передавайте відео чи повідомлення, метою яких є залякування в мережі, адже ви станете співучасником.

- Якщо вас постійно ображають, спробуйте змінити свій ідентифікатор користувача, псевдонім або профіль.

- Насамкінець, не ігноруйте випадки залякування інших осіб у мережі. Якщо ви натрапите на такий випадок, повідомте про це та запропонуйте свою допомогу.