

## ***ПАМ'ЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТА***

- Уникай ситуацій, які можуть призвести до насильства.
- Говори спокійно і впевнено.
- Відійди від агресора. Це ознака впевненості і самоповаги.
- Умій просити пробачення.
- Не прагни помсти ворогам.
- Упевнись, що ти не є кривдником стосовно інших.
- Заступайся за тих, кого ображають.
- Якщо ти став жертвою булінгу – розкажи про це дорослим (батькам, викладачам, психологу тощо).
- Якщо ти побачив, що над кимось знущаються, - клич на допомогу, привертай увагу дорослих.
- Стався до інших так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе.
- Є питання – звертайся до психолога або людини, якій ти довіряєш, телефонуй на Національну «гарячу лінію»: 0 800 500 225 або 772.

### ***Для взаємодії із кривдником або кривдницею можна задати наступні запитання:***

*1. «Я не розумію для чого ти це сказав/сказала (зробив/зробила і т.д.)?»*

Якщо кривднику спокійно ставити це запитання, то він/вона може розгубитися і припинить свої напади. Як правило, кривдник або кривдниця не зможе чітко відповісти, для чого він/вона це робить.

*2. «Чому ти це визначив/визначила?»*

Якщо, наприклад, дитину називають «недотепою», то поставити таке запитання: «Чому ти визначив/визначила, що я не вмю цього робити?»

### 3. «Що тобі заважає?»

Наприклад, «Що тобі заважає відійти та зайнятися своїми справами?», «Що тобі заважає вчитися так само гарно, як і я?», «Що тобі заважає звернутися до мене за допомогою замість того, щоб заздрити?» тощо.

### ***Як покращити самопочуття та підвищити впевненість?***

- Пам'ятай, це не твоя провина. Ти не повинен/повинна соромитися того, що відбувається. Ніхто не заслуговує цькування, і ніщо не виправдовує булінгову поведінку.
- За даними міжнародних організацій, в Україні з булінгом стикаються 67% дітей. Багато відомих та успішних людей страждали від цього у дитинстві. Якщо ти знаєш дорослих, які пережили булінг, обов'язково поговори з ними.
- Приєднуйся до груп, які пропонують цікаві активності та дозволяють проявляти себе. Це може бути туристичний гурток, редакція газети, шкільний парламент, ансамбль тощо. Зміна діяльності та коло однодумців покращать самопочуття та підвищать самооцінку.
- Займайся творчістю – танцюй, співай, малюй, фотографуй, майструй – роби все, що приносить тобі задоволення та робить щасливішим/щасливішою.
- Займайся фізичними вправами. Це підвищує тонус та рівень енергії. Отже, ти неодмінно почуватимешся краще як фізично, так і морально.

- Знаходь час на відпочинок та достатньо спи. Розслаблення потрібне нашому тілу, мозку та психіці. Це допоможе тобі почуватися спокійніше та впевненіше.
- Будь собою! Не дозволяй думкам однієї людини чи групи людей пригнічувати твою особистість. Не підлаштовуйся та проявляй себе.

### *Здається, це відбувається зі мною. Що мені робити?*

- Поговори з дорослим, якому ти довіряєш. Це можуть бути батьки, вчитель або спортивний тренер, шкільний психолог, медіатор, старший брат/старша сестра, інші родичі. Ти не повинен/повинна протистояти наодинці.
- Якщо тобі важко говорити, напиши про те, що відбувається, та надішли дорослому, якому довіряєш електронною поштою або месенджером.
- Можна попросити батьків поговорити з батьками кривдника або кривдниці. Це часто допомагає вирішити проблему.
- Дій сміливо, тримай голову високо, дивись кривднику або кривдниці у вічі, навіть якщо відчуваєшся невпевнено. Мова твого тіла має нести інший меседж.
- Ігноруй глузування та йди від кривдників. Змусь їх думати, що тобі цілком байдуже. Часто глузування закінчуються, коли агресори не отримують уваги або реакції.
- Керуй своїми емоціями. Відчувати гнів та засмучуватись – нормально, але це надає більшої сили кривдникові або кривдниці. Багатьом допомагає рахувати до десяти, глибоко

дихати або виписувати гнівні слова на папір. До того ж, ці навички стануть корисними протягом всього життя.

- Намагайся бути серед людей, особливо на перервах та під час обіду. Уникай відлюдних «кутків» та місць, де зазвичай відбувається цькування.
- Тримайся поруч з приятелями, які можуть захистити тебе. Подумай, на кого ти можеш розраховувати, а хто може розраховувати на тебе у подібній ситуації.
- Якщо тебе фотографують або глузують у роздягальнях, не заходь туди разом із кривдниками.
- Якщо ситуація дійшла до фізичної розправи, крадіжок або пошкодження речей, звертайся до поліції.
- Не застосовуй силу або булінг у відповідь. Це лише погіршить ситуацію та може призвести до більш серйозних наслідків.
- Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та клич дорослих.