

Пам'ятка для учнів «Як не стати учасником булінгу»

- 1. Думай перед тим, як діяти**
 - Питай себе: «Чи не образить це іншу людину?».
 - Пам'ятай, що жарт — це добре тільки тоді, коли він приємний усім.
- 2. Будь поважним до кожного**
 - Не принижуй, не насміхайся, не ображай — навіть «у жарт».
 - Приймай відмінності: зовнішні, культурні, характеру, здібностей.
- 3. Контролюй свої емоції**
 - Не реагуй агресією на агресію.
 - Якщо злишся — зроби паузу, вдихни, відійди, звернися по допомогу.
- 4. Відмовся від участі в глузуванні**
 - Не підтримуй тих, хто ображає інших.
 - Не смійся, не поширюй образливі фото/повідомлення.
- 5. Вибирай добрі слова**
 - Використовуй «Я-повідомлення», а не образи.
 - Не навішуй ярликів, не принижуй.
- 6. Не будь спостерігачем, який мовчить**
 - Підтримай того, кого ображають.
 - Скажи зупинитися тому, хто ображає — спокійно та впевнено.
 - Повідом дорослого: класного керівника, психолога, батьків.
- 7. Використовуй інтернет відповідально**
 - Не пиши образ у чатах, не створюй «фейкові» сторінки для принижень.
 - Не розповсюджуй фото чи відео без дозволу.
 - Поважай цифрові кордони інших.
- 8. Став себе на місце іншого**
 - Подумай: «Як би я почувався, якби це зробили зі мною?».
 - Емпатія — найкращий захист від булінгу.