**ПОРАДИ**

**учням щодо уникнення булінгу**

Намагайся підтримувати стосунки з усіма учасниками колективу. Не розпускай плітки, а почувши плітку, не переказуй її іншим. Відстоюй свою думку, не дозволяй принижувати себе. Підтримуй традиції колективу. Бери участь у спільних колективних заходах. Якщо виникають проблеми у стосунках з однолітками або вчителями, звернись до дорослих, яким довіряєш (до класного керівника, вихователя, психолога, соціального педагога).

Ось кілька рекомендацій, які можуть допомогти тобі покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

• Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо булер знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів скрізь, де можна зустріти булера. Запропонуй те ж саме своєму другу.

• Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються булери. Це дає їм змогу відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати сльозами, не червоній і не переймайся. 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 уходити. Іноді треба навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудешся небезпеки.

• Дій хоробро, уходь та ігноруй агресора. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись та піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти чимось захоплений. Ігноруючи булера, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

• Усунь провокаційні фактори. Якщо булер вимагає від тебе грошей, кажи, що батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, айфон, планшет –відразу повідом про це будь-якого педагога.

• Розкажи дорослим про знущання. Учителі, вихователь, психолог, соціальний педагог, класний керівник, директор, батьки допоможуть припинити знущання.

• Поговори з кимось, кому ти довіряєш: із педагогом, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію, також це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.