Пам'ятка для жертви булінгу

- **Не протиставляй себе колективу.** Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.
- **Не принижуй інших:** не обзивайся, не погрожуй.
- **Захищайся:** твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.
- **Наберись терпіння:** те, що відбулося, не триватиме довго.
- **Розбирайся у причинах, але не займайся самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.**
- **Говори впевнено, але тактовно,** коли розмовляєш із булером, стій прямо, поводься спокійно, не бійся, не кричи та тим більше не провокуй бійку.
- **Кажи «НІ» і не почувай себе винним.**
- **Шукай підтримки у працівників школи, друзів, батьків. Вони допоможуть тобі вистояти.**
- **Не мовчи!** Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.
- **Звертайся до компетентних органів,** що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту .

Телефони довіри:

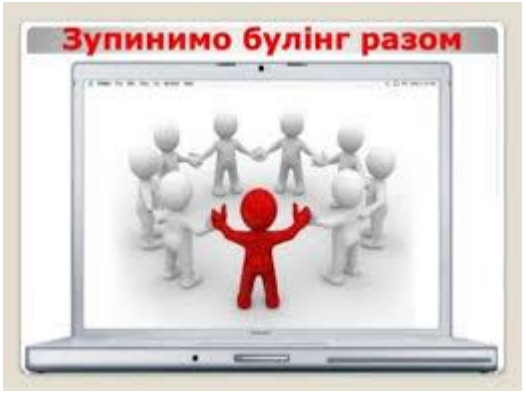
Дитяча лінія ……..116111
або 0 800 500225 (з 12.00 до 16.00)
Гаряча телефонна лінія щодо булінгу……116 000
Гаряча лінія з питань запобігання насильству ……..…….. 116 123
або 0 800 500335
Уповноважений Верховної Ради з прав людини …….. 0 800 501720
Уповноважений Президента України з прав дитини……. 044 2557675
Центр надання безоплатної правової допомоги ……0 800 213103
Національна поліція України……..102

Твоя безпека

Цей буклет для Вас підготувала:
соціальний педагог Мацьків Світлана З.

Лоп'янський ліцей
Долинської міської ради

захисти себе



- 2021 -