

Прості 5 кроків, які допоможуть дитині впоратися з булінгом

Немає універсального й швидкого рішення, проте є п'ять кроків, які точно варто зробити, щоби впоратись із булінгом.

Якщо ти в ситуації булінгу:

1. У жодному разі не тримай це в секреті. Виріши, кому ти довіряєш і можеш про це розповісти: батькам чи іншим родичам, другу або подрузі, вчителю, психологу, тренеру або навіть друзям своїх батьків.
2. Звернися по правову допомогу. Зателефонуй до Єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги за номером 0 800 213 103.
3. Припини звинувачувати себе чи виправдовувати дії інших. Ніхто не має права порушувати твої кордони, примушувати робити щось, принижувати чи ображати тебе. Така поведінка не прийнятна.
4. Якщо трапилася будь-яка небезпечна для тебе ситуація, звертайся по допомогу до адміністрації школи, вчителів, старших учнів, батьків.
5. Поговори зі шкільним психологом, соціальним педагогом, або звернися на гарячу лінію ГО «Ла Страда – Україна» (за номером 0 800 500 225 – для стаціонарного телефона, 116 111 – для мобільного).