

ЯК ПОВОДИТИСЯ, ОПИНИВШИСЬ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ ЧИ КІБЕРБУЛІНГУ

- Знай, що це не твоя вина – ніхто не заслуговує жорстокого поводження.
- Не реагуй і не мстися. Іноді реакція – це саме те, чого шукають агресори, тому що вони думають, що це дає їм владу над тобою.
- Збережи докази. Єдина хороша новина про кібербулінг – це те, що ти можеш зберегти докази та показати тому, хто може допомогти.
- Скажи людині зупинитися. Ти можеш не робити цього самостійно, але знай, що ти не є слабшим за булера і можеш зупинити цькування.
- Звернись по допомогу. Обери людину, яка вислухає тебе й допоможе. Це може бути друг, родич, учитель чи інший дорослий, якому ти довіряєш.
- Використовуй доступні технічні засоби. Більшість програм та служб соціальних медіа дозволяють заблокувати людину. Ти також можеш повідомити про проблему службі підтримки.
- Захисти свої акаунти. Не ділися своїми паролями ні з ким – навіть з найближчими друзями. Також варто встановити пароль і на телефон, щоб ніхто не міг ним скористатися, щоб видати себе за тебе.
- Якщо когось, кого ти знаєш, цькують, не мовчи та вживай заходів.

Пам'ятайте, що ви завжди можете звернутися до практичного психолога Технічного ліцею Юлії Бойко (boiko_julia_ps@ukr.net).