

## Як протистояти булінгу?

Наступні поради допоможуть тим, хто не знає як протистояти булінгу, набути впевненості в собі та покласти край знущанням.

1. **Не реагуйте.** Хоча може здатися привабливим дати відсіч знущанням, це може викликати додаткові проблеми. Залякування у відповідь або гнів дадуть кривдникові зрозуміти, що він заподіює вам біль. Не відповідайте на кривдника більшою агресією, щоб змусити його піти або зупинитися. Про те, ["як перестати турбуватися про речі, які не можете контролювати"](#) читайте в статті.
2. **Виявляйте кривдників і уникайте їх.** Кривдники зазвичай дуже популярні та надмірно самовпевнені, можуть фізично або усно намагатися заподіяти шкоду іншій людині. Дізнавшись, що ви перебуваєте в присутності кривдника, ви зможете unikнути його оточення.
3. **Не бійтеся постояти за себе словесно.** Словесні знущання відбуваються, коли хтось говорить вам щось, щоб заподіяти біль або знизити самооцінку. Не бійтеся бути наполегливим і постояти за себе, але уникайте агресивних дій.
4. **Не залишайтеся на самоті.** Самотні люди можуть здаватися більш вразливими та можуть стати привабливою мішенню для кривдників. Намагайтеся завжди бути поруч із друзями, однолітками або іншими людьми протягом дня.
5. **Допоможіть тому, хто піддається булінгу.** Якщо ви бачите або чуєте про те, що хтось піддається знущанням, негайно втруťтеся та припиніть знущання. Якщо ви не можете втрутитися самі, знайдіть того, хто зможе.
6. **Захистіть себе від кібербулінгу.** Подумайте про те, що ви пишете та публікуєте в Інтернеті, а також про те, хто це бачить. Тримайте свій пароль у секреті від інших. Навіть друзі можуть видати ваш пароль або використовувати його, щоб зламати та отримати вашу особисту інформацію.

## Як запобігти булінг на роботі або в школі?

Якщо ви потерпаєте від булінгу на роботі або в школі, ви повинні знати про те як протидіяти булінгу. Якщо ви стали свідком знущань, тобто речі, які ви можете зробити, щоб заступитися за когось іншого. Ви також можете працювати над підвищенням обізнаності серед своїх однолітків і дізнатися про різні способи звернення за допомогою.

1. **Повідомляйте про булінг.** Важливо відразу ж повідомити про знущання, щоб хтось з авторитетів міг покласти їм кінець. Сказавши комусь, що над вами знущаються не соромно, а правильно, адже так ви зможете показати кривдникам, що не будете миритися з їх знущаннями.

Знайдіть вчителя, батьків, шкільного консультанта або когось іще, хто може вам допомогти, і негайно розкажіть їм, що кривдник говорив або робив з вами.

