

Что сказать ученику, если он находится в ситуации буллинга

Если ребенок стал жертвой буллинга:

Говори об этом. Не держи то, что происходит, в себе. Поговори об этом со своими родителями, учителем, психологом или другом.

Ясно дай понять, чего ты хочешь. Ясно и недвусмысленно скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.

Занимайся вещами, которые тебе нравятся. Буллинг подавляет тебя, повергает в стресс, лишает радости. Займись теми вещами, которые ты делаешь с удовольствием, от которых получаешь радость.

Найди тех, кто тебя поддерживает. Общайся с теми, кто тебя поддерживает, среди одноклассников или других ребят из школы.

Найди себе друзей. Найди себе друзей или продолжай развивать отношения с уже имеющимися друзьями. Чтобы чувствовать себя хорошо и не выпадать из социальных отношений, важно иметь друзей.

Если ребенок видит, что буллинг осуществляется по отношению к кому-то другому:

Проинформируй старших. Если ты видишь, что жертвой буллинга стал кто-то из других ребят, обязательно скажи об этом учителю или родителям.

Поговори с ребятами. Поговори с другими ребятами об этой проблеме. Не бойся, что тебя сочтут «ябедой», поскольку если все будут молчать, то ничего не изменится.

Прямо говори о том, что ты думаешь. Ясно и недвусмысленно скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.