***Рекомендації для жертви насильства (булінгу):***

1. Ігноруй, не відповідай емоційно. Не втрачай емоційної рівноваги, не показуй агресору своїх страху і люті. Залишайся спокійним. Дуже часто кривдник прагне побачити саме таку реакцію жертви.
2. Не думай про помсту, адже помста може призвести до замкненого кола безперервної агресії.
3. Дай агресору шанс зупинитися (наприклад: «Якщо ти не зупинишся, я буду змушений усе розповісти дорослим»).
4. Залиш цю ситуацію, піди від неї в інше місце. Це не втеча, це — самозахист.
5. Якщо знущання не припиняються, тобі, можливо, доведеться стати на свій захист. Знайди момент, щоб порозмовляти з кривдником. Дивлячись йому в очі, говори впевнено та спокійно. Скажи, що тобі не подобаються його вчинки, що вони не лише не смішні, а й завдають болю. При цьому не вдавайся до образ або погроз.

**Попроси допомоги. Це не ознака слабкості чи боягузтва!**

**Ти захищаєш себе, своє здоров'я, життя!**