

Непрості ситуації трапляються з дуже хорошими людьми.
Ти вартий/варта найкращих друзів і взаємин. Ніхто немає права кривдити інших.
Ніхто не може виправдовувати насилля. Ти маєш право чинити опір, говорити «Ні»,
просити про допомогу. У цій ситуації немає твоєї вини, ти можеш постаратися змінити її.
Спробуй не бути наодинці з булером. Обов'язково розкажи
про те що відбувається тим, кому довіряєш.

АНТИБУЛЕР-АЛГОРИТМ

Під час спілкування ти не відчуваєшся у безпеці, ніяковієш,
відчуваєш образи чи приниження, над тобою насміхаються,
погрожують або кривдять, псують твої речі.

ТАК

Такі речі повторюються часто та переслідують тебе. Дуже рідко буває так,
що ти відчуваєшся у психологічній
чи фізичній безпеці й тобі легко
у спілкуванні.

ТАК

Цілком може бути, що ти маєш справу
з булером. Спробуймо з'ясувати,
чи не нагадує твій знайомець когось
із героїв, про яких ти прочитав
на сторінках цієї книжки.

СПРОБУЮ З'ЯСУВАТИ

Такі випадки бувають, але не часто.
Здебільшого спілкування приносить
радість та задоволення.

ТАК

Між вами іноді виникають непорозуміння
і це нормально. У процесі вирішення конфлік-
тів ми вчимося краще розуміти одне одного,
а дружба від цього лише міцнішає.

МІЙ ДРУГ/ПОДРУГА НЕ БУЛЕР

Який би страшний, хитрий та підступний булер тобі не зустрівся, ПАМ'ЯТАЙ:

- 1 НАМАГАЙСЯ ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ (за те, що відбувається, відповідальний булер).
- 2 НАМАГАЙСЯ НЕ ЗАЛИШАТИСЯ НАОДИНЦІ З БУЛЕРОМ (гуртом набагато легше протистояти кривдникові).
- 3 РОЗПОВІДАЙ ДОРΟΣЛИМ І ДРУЗЬЯМ ПРО ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ (розповісти про кривду – вияв справжньої сили, бо лише озвучена правда може зупинити кривдника).

ЛЮДОЖЕР , який погрожує і може кривдити фізично.	Уникай зустрічей, завжди будь на зв'язку з дорослими, намагайся не залишатися з кривдником наодинці. Якщо відчуваєш небезпеку – клич на допомогу.
ЗВЕДЕНІ СЕСТРИ ПОПЕЛЮШКИ , які знущаються та насміхаються.	Не звертай уваги на насмішки. Спробуй поговорити або залучити когось для розмови, щоб з'ясувати ситуацію. Знайди інше коло спілкування.
ЧИРВОВА КОРОЛЕВА , яка використовує популярність, щоб змусити себе поважати.	Не піддавайся на маніпуляції. Ніхто не має над тобою влади, а цікаві люди та заняття завжди знайдуться. Цінуй себе.
ШЕР-ХАН , який нападає на інших через їхню інакшість.	Усі люди різні й цінні. Не зважай на закиди. У несхожості – наша сила та унікальність. А можливо, це наша суперсила. Орієнтуйся на свої захоплення та здібності. Шукай людей, які цінуватимуть те, що ти вмієш та знаєш.
БОВК , який вимагає та відбирає речі, гроші та іншу власність.	Відразу повідомляй дорослим. Не мовчи. Така поведінка неприпустима і перемовини тут не спрацюють. Окрім тебе можуть постраждати інші.
БРАТИ/СЕСТРИ ГИДКОГО КАЧЕНЯТИ , які знущаються над тим, що вважають вадами.	Окуляри, зріст чи вартість одягу не визначають твою цінність. Шукай середовище, де тебе прийматимуть та цінуватимуть. Те, що одні вважають недоліками, інші сприймають як унікальні та найкращі риси.
ЛИХА ВІДЬМА ЗАХОДУ , яка кібербулить людей через інтернет та мобільні.	Обмеж свій час онлайн, заблокуй булера та повідом у служби підтримки, а також обов'язково розкажи дорослим про те, що відбувається.
ЛИСИЦЯ ТА КІТ , які лише прикидаються друзями, щоб скористатись іншими.	Зупиняй маніпуляції. Говори про свої потреби та бажання. Наголошуй, що дружба має бути взаємною. Зупиняй спілкування, якщо не бачиш змін.
МАЧУХА БІЛОСНІЖКИ , яка робить капості й не здатна радіти за інших.	Поясни, що друзі підтримують одне одного та радіють успіхам. Показуй це своїм прикладом. Пам'ятай, поруч із тобою можуть бути ті, кому ти насправді важливий (важлива). Якщо взаємність не з'являється, шукай інших друзів.
ДІНЬ-ДІНЬ , яка поширює брехню та зводить наклепи на інших.	Спробуй кілька стратегій – наводь факти та докази; жартуй над вигадками; ігноруй; заручись підтримкою інших.
ЧАКЛУНКА , яка ставиться до інших, як до приватної власності і вимагає повної уваги.	Не погоджуйся на таке ставлення. Говори про свої потреби та бажання. Розширюй коло друзів, шукай нові зацікавлення. У рівноцінних взаєминах відчуваємо що наші почуття, час, сили і знання так само важливі, як і почуття іншого.
ЧУДОВИСЬКО , яке погрозами змушує людей спілкуватися та бути з ним.	Спробуй зрозуміти, що тримає тебе біля цієї людини, окрім погроз і шантажу, та поділись цим з нею. Якщо не спрацює – шукай інших друзів.
ЗОЛОТОВОЛОСКА , яка нахабно користується тим, що їй не належить.	Попередь, що прохання, бережливе ставлення та вчасне повернення – є обов'язковими. Якщо відчуваєш загрозу – негайно повідом дорослим.

У ТЕБЕ ВСЕ ВИЙДЕ!