

## **Правила самозащиты (действия) при буллинге**

Что же делать, когда ты замечаешь буллинг? Если ты чувствуешь, что с тобой плохо обращаются?

- Попросить о помощи кого-то из одноклассников, с кем у тебя хорошие отношения. Когда обидчик начнет унижать тебя или друга - заступиться всем вместе. Сказать, что это травля. Это недопустимо. Пока есть угроза, ходить по школе или по дороге домой вместе.
- Не обращать внимания (тогда обидчику станет скучно, и он перестанет обзывать). Но это помогает не всегда и только в начале.
- Не реагировать на клички.
- Обратиться за поддержкой к друзьям.
- Сказать учителю, психологу.
- Сказать родителям.
- Дать отпор (словами).

**И самое главное - никогда не оставайтесь один на один с проблемой.**

**Можно обратиться по телефону доверия (8 -800-2000-122) – специалисты этой службы выслушают и дадут совет.**