**Первые шаги при буллинге**

**Если буллинг осуществляется по отношению к тебе**

|  |
| --- |
| **1. Не молчи**  Не держи то, что происходит, в себе. Поговори об этом со своими родителями / учителем / другом.  **2. Ясно дай понять, чего ты хочешь**  Ясно и недвусмысленно скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.  **3. Отмечай для себя**  Отмечай для себя, если такое поведение будет повторяться.  **4. 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.  **5. Найди тех, кто тебя поддерживает**  Найди тех, кто тебя поддерживает, среди одноклассников или других ребят из школы.  **6. 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 ты видишь, что буллинг осуществляется по отношению к кому-то другому**

|  |
| --- |
| **1. Проинформируй старших**  Если ты видишь, что жертвой буллинга стал кто-то из других ребят, обязательно скажи об этом учителю или родителям.  **2. 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.  **3. Прямо говори о том, что ты думаешь**  Ясно и недвусмысленно скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.  **4. Отмечай для себя**  Отмечай для себя, если такое поведение будет повторяться. |