

# Памятки для детей

## «Профилактика буллинга»

### **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. И что если обидчик будет продолжать, вам придется заявить учителю или завучу. Пока есть угроза, ходить по школе или по дороге домой вместе.

• Не реагировать на клички.

• Обратиться за поддержкой к друзьям.

• Сказать учителю, психологу.

• Сказать родителям.

• Сказать учителю. Значит ли это быть ябедой? Нет, таковы школьные правила. Тем более, если силы неравные, ведь буллинг - это сильный против слабого или несколько против одного. Обидчик как раз и надеется на то, что тот, кого он обижает, побоится прослыть ябедой, и пользуется этим.

• Сказать родителям, если учитель не защитил или не поверил, или ты почему-то не смог ему об этом сказать.

• Не обращать внимания, как бы не слышать грубые слова (тогда обидчику станет скучно, и он перестанет обзывать). Но это помогает не всегда и только в начале.

• Дать грубый отпор (словами).

*И самое главное - никогда не оставайтесь один на один с проблемой. Можно обратиться по телефону доверия – специалисты этой службы выслушают и дадут совет 8 -800-2000-122.*