

## Памятка для учеников

### «Правила самозащиты от буллинга (травли)»

- **Не обращать внимание**, как бы не слышать грубые слова (тогда обидчику станет скучно, и он перестанет обзываться). К сожалению помогает не всегда и только в начале буллинга.
- **Дать грубый отпор (словами или кулаками)** «Помогает редко или совсем не помогает» (Так можно «подбросить дров в огонь», то есть усилить буллинг. Или, потерпеть поражение, если силы неравные).
- **Сказать человеку**, что то, что он делает – это травля. Это действительно может остановить обидчика! Особенно, если ты скажешь это вместе с другом или одноклассником.
- **Попросить о помощи кого-то из одноклассников**, с кем у тебя хорошие отношения. Когда обидчик начнет унижать тебя или друга – объединиться хотя бы с одним-двумя одноклассниками. Сказать, что это травля. Это недопустимо. И что, если обидчик будет продолжать, вам придется заявить учителю или завучу.
- **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)
- А если тебе угрожают? («Скажешь кому-то...подкараулим и побьем») (Пока есть угроза, ходить в школе или по дороге домой вместе с кем-то из друзей и срочно обратиться к взрослым)