**Правила самозащиты (действия) при буллинге**

Что же делать, когда ты замечаешь буллинг? Если ты чувствуешь, что с тобой плохо обращаются? Вот несколько рекомендаций, как стоит действовать при такой ситуации.

* 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 обзываться). 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 в социально психологическую службу школы:

Заместитель директора по воспитательной работе Морозова С.И.

Педагог-психолог Выблова В.С.

Социальный педагог Лях С.И.