**Правила самозащиты (действия) при буллинге**

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

* Попросить о помощи одноклассника, с кем у тебя хорошие отношения.
Когда обидчик начнет унижать тебя или друга - заступиться всем вместе.
Сказать, что это травля, что это недопустимо.
Сказать, 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 к любому педагогу школы,

А так же по телефону доверия – 8 -800-2000-122.

Специалисты этой службы выслушают и дадут совет