

# 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.