

## 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 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, социальный педагог***

*Ирина Анатольевна Абукаева*

***Педагог-психолог Анастасия Николаевна Рядькина***

***Педагог-психолог Мария Владимировна Сухомлинова***

*А так же по телефону доверия – 8 -800-2000-122.  
Специалисты этой службы выслушают и дадут совет*