

Правила самозащиты (действия) при буллинге

(рекомендации обучающимся)

Что делать, когда ты замечаешь буллинг? Или когда 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. И если обидчик будет продолжать, вам нужно сказать об этом учителю или директору. Пока есть угроза, ходить по школе или по дороге домой вместе.
- Не реагировать на клички.
- Сказать о проблеме учителю, психологу, директору. 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.
- 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 оставайся один на один с проблемой. Можно позвонить на телефон доверия – специалисты этой службы выслушают и дадут совет 8-800-2000-122.