

## Как вести себя, если вы стали жертвой травли

- **Игнорируйте агрессора.** Это сработает, если хулиган только пытается понять, можно ли над вами издеваться. Не сработает, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.
- **Если есть возможность, уходите от хулигана.** Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас. Подумайте о другом маршруте в школу и из школы. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями.
- **Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться.** Используйте выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»
- **Отвечайте с юмором и будьте умнее.** Вместо ответных оскорблений применяйте юмор – один из самых эффективных способов разоружить хулигана. Однако нужно учесть, что юмор сработает только в случае обзывания или иных словесных издевательств.
- **Расскажите кому-нибудь о травле.** Не стесняйтесь просить помощи у родителей и школы, говорите об издевательствах. Если вы этого не сделаете, никто не сможет вам помочь – ваша семья и учителя не умеют читать мысли.
- **Не верьте тем, кто говорит вам, что это ваша вина, или что надо перетерпеть, зато ты станешь сильнее.** Эти люди не правы! Родители могут не знать о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому не стесняйтесь обратиться за помощью к классному руководителю, школьному психологу или социальному педагогу – их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли.
- **Знайте, что издевательства не уйдут сами по себе.** Так вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Это поможет и в случае, если хулиган попытается использовать вашу переписку с целью оболгать вас.
- **В случае кибербуллинга сохраняйте сообщения от хулигана и переписки в интернете, лучше сделайте скриншоты.** Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать. Ведь в этом случае хулиган будет понимать, что ему все сходит с рук.
- **Информируйте полицию.** Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Позвоните сами в полицию по телефону 102 или обратитесь в службу спасения 112. Или попросите своих родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы обратились в полицию – ведь вам грозит опасность, и вы имеете право на защиту.