**П Р О Ч Т И     О Б Я З А Т Е Л Ь Н О!**

Привет!

Тема буллинга или травли очень важная и серьезная, поэтому хотелось бы о ней рассказать здесь: что это такое, как понять, что что-то такое происходит с тобой или твоими друзьями и, конечно же, как себя вести, если такая ситуация происходит с тобой.

Для начала попробуем разобраться, что же это такое?

**Когда:**

* Распускают сплетни;
* Отказываются сидеть или стоять рядом;
* Угрожают и оскорбляют в интернете;
* Отнимают и портят вещи;
* Бойкотируют, не разговаривают;
* Толкают, унижают, обзывают, дразнят, бьют;
* Заставляют делать то, что ты не хочешь и это все продолжается постоянно, **это – буллинг.**

Часто такие действия могут еще сопровождаться фразами: «Мы же пошутили!», «Мы так играем», «Он нам не нравится».

Это не игра, не шутка, не норма. Это издевательство.

**Важно! Объектом травли может стать абсолютно любой подросток, независимо от его внешнего вида, интеллекта, убеждений и поведения.**

**Если тебя обижают, ни в коем случае не молчи (да, да!).**

* **Скажи о том, что тебе такое поведение не нравится;**
* **Не дай агрессору почувствовать власть над тобой. Постарайся сохранять спокойствие;**
* **Посмотри в глаза обидчику и твердо скажи: «Хватит делать это»;**
* **Реагируй уверенно (Ну и что? Что дальше? Можешь так думать, если хочешь. Меня нельзя обижать. Мне это неинтересно);**
* **Отвечай шуткой (это приводит в замешательство)**

***ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИ ВЗРОСЛЫМ!***

**Говорить правду и сообщать о случаях запугивания и преследования – это акт храбрости. Есть разница между доносом и защитой жизни и достоинства своей или своего друга.**

**Справиться самому бывает очень сложно.**

И помни: **ТЫ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ. НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ТЕБЯ ОБИЖАТЬ!**