**Как вести себя, если вы стали жертвой буллинга (травли)**

**Рекомендации педагога-психолога**

**1) Будьте спокойны!**

Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган всё ещё пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

**2) Уходите!**

Если есть возможность, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуации и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми, преподавателями. Если на пути в учебное заведение есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут

**3) Расскажите им, что вам это не нравится!**

Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения , такие как: «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!».

**4) Отвечайте с юмором и будьте умны!**

Если вместо ответных оскорблений, человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор- один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора ещё сильнее.

**5) Расскажите кому-нибудь о буллинге (травле)**

Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей, специалистов учебных заведений. Редко кто сможет справиться с издевательством в одиночку. Найдите кого-то , кому вы доверяете. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Иногда и взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому очень хорошо обращаться за помощью к социальному педагогу, педагогу-психологу. Никто не сможет вам помочь, если вы не расскажите кому-нибудь о том, что над вами издеваются- ваша семья, педагоги не умеют читать мысли.

**6) Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут»- плохой вариант**

Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймёт , что ему это сходит с рук.

**7) В случае кибербуллинга сохраняйте сообщения от хулигана и переписки в интернете**

Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохранённый материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невинность.

**8) Информируйте полицию!**