

## Памятка для учеников

# Как вести себя, если вы стали жертвой буллинга

**Сохраняйте спокойствие.** Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда агрессор все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

**Уходите.** Если возможно, постарайтесь уйти от агрессора. Избегайте ситуаций и безлюдных мест, где хулигану легче нападать на вас. Если на пути в школу есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут.

**Скажите им, что вам не нравится.** Скажите агрессорам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!».

**Расскажите другим о буллинге.** Невозможно справиться с издевательствами в одиночку. Обратитесь к взрослому, которому вы доверяете. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться с негативными чувствами. Если другой скажет вам: «Это твоя вина!», знайте, что он не прав! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Никто не сможет вам помочь, если вы не расскажете, что над вами издевались: ваша семья и учителя не умеют читать мысли.

**Надеяться, что издевательства сами пройдут, – плохой вариант.** Ситуация ухудшится, если вы будете молчать, потому что агрессор поймет, что ему это сходит с рук.

**В случае кибербуллинга сохраняйте сообщения в интернете.** Так вы сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить насилие. Кроме того, в случае если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

**Информируйте полицию.** Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию по телефону 102, также вы можете попросить родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию, – у вас есть право на то, что вы делаете!