

## **Правила самозащиты (действия) при буллинге**

*Что же делать, когда ты замечаешь буллинг? Если ты чувствуешь, что с тобой плохо обращаются? Вот несколько рекомендаций, как стоит действовать при такой ситуации.*

- Попросить о помощи кого-то из одноклассников, куратора группы, с кем у тебя хорошие отношения. Когда обидчик начнет унижать тебя или друга - заступиться всем вместе. Сказать, что это травля. Это недопустимо. И что если обидчик будет продолжать, вам придется заявить куратору группы или в учебно-воспитательную службу. Пока есть угроза, ходить по колледжу или по дороге домой вместе.
- Не реагировать на клички.
- Обратиться за поддержкой к друзьям.
- Сказать куратору, социальному педагогу, психологу.
- Сказать родителям.
- Сказать куратору группы. Значит ли это быть ябедой? Нет, таковы 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, если специалисты колледжа не защитили или не поверили, или ты почему-то не смог ему об этом сказать.
- Не обращать внимания, как бы не слышать грубые слова (тогда обидчику станет скучно, и он перестанет обзывать). Но это помогает не всегда и только в начале.
- Дать грубый отпор (словами).

***И самое главное - никогда не оставайтесь один на один с проблемой.  
Можно обратиться в социально психологическую службу школы:***

***И.о. заместителя директора по УВР,  
Чиканцева Дарья Николаевна, каб. 223***

***Социальный педагог Панасюк Анастасия Владимировна, каб. 223  
Педагог-психолог Козинцева Эльвира Мухаметхановна, каб. 414***

*А так же по телефону*

*Детскому телефону доверия 8-800-101-1212, 8-800-101-1200.  
Звонок на этот номер является бесплатным и анонимным для всех.  
Специалисты этой службы выслушают и дадут совет*

