

## Что сказать ученику, если он находится в ситуации буллинга

### Если ребенок стал жертвой буллинга:

**Говори об этом.** Не держи то, что происходит, в себе. Поговори об этом со своими родителями, учителем, психологом или другом.

**Ясно дай понять, чего ты хочешь.** Ясно и недвусмысленно скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.

**Занимайся вещами, которые тебе нравятся.** Буллинг подавляет тебя, повергает в стресс, лишает радости. Займись теми вещами, которые ты делаешь с удовольствием, от которых получаешь радость.

**Найди тех, кто тебя поддерживает.** Общайся с теми, кто тебя поддерживает, среди одноклассников или других ребят из школы.

**Найди себе друзей.** Найди себе друзей или продолжай развивать отношения с уже имеющимися друзьями. Чтобы чувствовать себя хорошо и не выпадать из социальных отношений, важно иметь друзей.

### Если ребенок видит, что буллинг осуществляется по отношению к кому-то другому:

**Проинформируй старших.** Если ты видишь, что жертвой буллинга стал кто-то из других ребят, обязательно скажи об этом учителю или родителям.

**Поговори с ребятами.** Поговори с другими ребятами об этой проблеме. Не бойся, что тебя сочтут «ябедой», поскольку если все будут молчать, то ничего не изменится.

**Прямо говори о том, что ты думаешь.** Ясно и недвусмысленно скажи о том, что недопустимое поведение должно быть прекращено.