

Советы для подростков: **Как не стать жертвой буллинга?**

- + Не хвастаться – не своими успехами, не своими электронными игрушками, не своими родителями**
- + Не демонстрировать свою элитарность**
- + Не ябедничать**
- + Не подлизываться к учителям**
- + Не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам**
- + Не демонстрировать свою физическую силу**
- + Использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему.**

Что делать, когда появились первые признаки травли?

Советы подростку:

- Не понимаешь, как лучше поступить, спроси у старших. Лучше, у старших учеников, у них есть свежий и современный опыт. Родителям (другим взрослым) тоже скажи: любой опыт важен, он позволит найти свой путь.**
- Не надейся, что все закончится само собой. Ищи способы, как изменить ситуацию, читай, анализируй, находи помощников.**
- Меняй то, что можно изменить. Если есть очевидное неряшество – исправь. Если что-то неисправимо, если это необходимость (очки) или твоя физиологическая особенность, просто держи спину ровно, а взгляд прямо. Как говорится: «Чем сложнее ситуация, тем ровнее спина!». Это аналогия с животным миром. Поджатый хвост – признание поражения. Громкий рык – готовность к бою. Знаки тела - очень важны, тренируй их.**
- Если при «схватке» не можешь сказать ни слова, у тебя дрожит голос, просто задумчиво молчи, но смотри в глаза. Взгляд должен таким, чтоб в нем читалась твоя позиция и все, что ты хочешь сказать, но не можешь.**
- Найди альтернативный круг общения вне школы. У тебя точно есть талант и увлечения, иди к себе подобным.**