

## Тебя обижают: что делать?

### Вмешательство взрослых

Расскажи о травле тем взрослым, кому доверяешь (родителям, учителю, психологу).

### Сохранение спокойствия

Обидчик не заинтересован в прекращении ситуации. Чем сильнее ты злишься, тем больше даешь ему ощущение власти над собой. При встрече с обидчиком:

- смотри в глаза, а не под ноги;
- выпрями плечи;
- вытащи руки из карманов;
- говори четко и уверенно.

### Расширение контактов и вера в себя

Находи и общайся с единомышленниками и друзьями. Находи и помогай людям, которым нужна помощь. Поверь в себя.

Для этого:

- составь список сложных ситуаций, из которых ты вышел победителем;
- прими и полюби свои достоинства и недостатки;
- перестань фокусироваться на обидах, обрати внимание на положительные моменты в своей жизни;
- прекрати сравнивать себя с другими.

**ТРАВЛЯ ИЛИ БУЛЛИНГ - ЭТО ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ ГРУППЫ ЛИЦ С НАМЕРЕНИЕМ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД ДРУГОМУ.**

