

## Как вести себя, если вы стали свидетелем травли

- Если вы чувствуете себя относительно безопасно, выступите в открытую против буллера. Обсудите это со своими друзьями и выскажите свою позицию хулигану.
- Если вы чувствуете, что не можете противостоять агрессору, расскажите взрослому. Это может быть родитель, учитель, школьный психолог или социальный педагог.
- Не бойся, что тебя назовут стукачом. Рассказывать взрослому о травле – это не стукачество, а защита своих прав и прав других учеников на безопасность и собственное достоинство.
- Покажите ученику, которого травят, что вы не приемлете издевательств и что вы хотите помочь ему, что вам не все равно. Поддержка очень значима для жертвы. Когда все видят, что происходит, но никто ничего не делает, человек чувствует себя одиноким и ненужным.
- Если вы боитесь вмешаться один, оглянитесь вокруг, чтобы увидеть, есть ли кто-то из ребят, кто сможет помочь вам остановить буллеров. Для агрессора важны зрители и их одобрение. Как только не увидит одобрения от большинства присутствующих, у него не будет оснований продолжать издевательства.
- Помните – буллинг сам по себе не заканчивается, если все делают вид, что ничего не происходит. И если вы увидели, как травят кого-то и не вмешались, то в следующий раз вы можете стать жертвой буллеров.