**Как защитить себя от буллинга: советы школьникам.**

Если ты не хочешь идти в школу из-за того, что одноклассники или ребята из другого класса совершают недопустимые поступки по отношению к тебе, и это происходит постоянно, если ты чувствуешь себя эмоционально истощенными и не знаешь, как подобное остановить, не спеши отчаиваться. Всё можно исправить!

*Говори о ситуации прямо и открыто.* В общении с обидчиками называй вещи своими именами. Дай понять, что тебе не нравятся их действия, например: «То, что вы делаете, это глупо. Вы занимаетесь буллингом». Главное здесь — говорить только о самой ситуации, но не делать негативных оценочных высказываний в адрес личности этих ребят. Правило простое: не оценивай личность, но прямо говори о поступках.

*Найди единомышленников.* Признай, что в одиночку тебе трудно противостоять давлению. Очень внимательно посмотри вокруг. Скорее всего, среди твоих одноклассников есть те, кто на самом деле на твоей стороне и не одобряет действий обидчиков. Тебе нужен партнер, человек, который поможет выйти из сложной ситуации. Сам сделай шаг ему навстречу, призови к помощи того, на кого можно положиться: «Ты же видишь, что происходит недопустимое. Давай остановим это вместе». Лучше, если партнеров будет несколько. Так вам будет проще оказать противодействие. Вместе уже не страшно.

*Обратись за помощью ко взрослым.* Это не стыдно. Тебе нужна поддержка! Гораздо хуже молчать и терпеть. Расскажи классному руководителю или другому педагогу, которому ты доверяешь, что тебе тяжело и некомфортно, что ты воспринимаешь действия одноклассников как травлю. И еще тебе нужна эмоциональная поддержка близких людей. Попробуй поговорить с родителями. У них есть жизненный опыт. Возможно, вместе вы найдете выход.

*Удели внимание личностному росту.* Разумеется, помощь тебе нужна сегодня, сейчас. Но для того, чтобы в будущем ты мог предотвращать подобные ситуации, придется вырасти как личность, а точнее — освоить несколько полезных для жизни навыков. Развитие лидерских качеств, критического мышления, умение работать в команде, навыки общения, устойчивость к неопределенности, к сложным ситуациям – все это поможет защититься от буллинга.

Знай, если тебе удастся преодолеть ситуацию, в которой ты оказался, ты вырастешь как личность, откроешь в себе новые ресурсы, появится уверенность в себе, ты поймешь, что на многое способен. Ты вышел победителем, значит, ты можешь всё!

Вообще, в подобной ситуации нередко оказываются ребята, которые чем-то отличаются от большинства. Так вот, быть уникальным, ни на кого не похожим — это круто и это твое право! Поэтому только тебе решать, каким быть. Выбор за тобой!