

# СПОСОБЫ ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ

**1** Это не твоя вина – в агрессии виноват агрессор! Ты – ценность! Подумай, а лучше запиши все свои классные качества, которые выделяют тебя из толпы:

.....

.....

**2** Создай свою армию  
Окружи себя теми, кто заботится о тебе и признателен тебе за то, какой ты есть. Найди увлечение – спорт, музыка, рисование, кино, фото и т.д., команда единомышленников всегда тебя поддержит. Подумай или запиши кто эти люди:

.....

.....

**3** Помни об этом когда столкнешься с опасностью:

- Игнорируй агрессора
- Имей друзей вокруг
- Уходи с места опасности
- Избегай ссоры и драки
- Не гуляй в одиночестве в позднее время

Подумай или запиши, что еще можно сделать, чтобы избежать опасность:

.....

.....

**4** Найди кого-нибудь, с кем ты можешь поговорить и рассказать о том, что тебя обижают, того, кому ты доверяешь: учителя, завуча, родителя, тренера, друга.  
Подумай или запиши, кто бы это мог быть:

.....

.....

Если некомфортно обращаться к ним, тогда используй телефон доверия:

Звони на телефон доверия:

8-800-2000-122, 8-800-347-5000

Бесплатно с любого номера, тебя услышат и поймут



**СЛОВА ТОЖЕ РАНЯТ**

**ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГОВ  
БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО**

**8-800-2000-122**

**telefon-doveria.ru**