

### 1. Если над тобой измышляются, не ищи причины в себе

С тобой все в порядке. В отличие от твоих обидчиков, которые способны самоутвердиться, лишь цепляясь к другому человеку. Они могут придумать кучу причин, чтобы назначить тебя изгоем: ты интересуешься какой-нибудь субкультурой, твоя семья очень богата или бедна, ты полноват или слишком худой, ты маленького роста или выше одноклассников... Перечислять можно бесконечно. Но это твои уникальные черты.

Ты неповторимая и очень ценная личность, и не стоит подстраиваться под требования сверстников, особенно если тебе не близки их взгляды. Например, они могут больше всего уважать дорогие вещи, идеальную фигуру и современные гаджеты, но тебе не нужно слепо перенимать эти ценности.

Оставайся собой и не стремись общаться с теми, кто не способен принять тебя таким, какой ты есть.



### 2. Занимайся любимым делом

Работай над своими сильными сторонами вместо того, чтобы без конца думать о сложностях со сверстниками.

Это принесет в твою жизнь радость и новые знакомства. И, в конце концов, только любимое дело приведет тебя к успеху.

Если ты еще не знаешь, чем именно хочешь заниматься, попробуй сходиться в разные кружки и секции — что-нибудь тебя обязательно заинтересует. Проявить свои способности помогут спорт, актерское мастерство, техническое моделирование, шитье, писательство, научные эксперименты — да все что угодно!

Уделяй любимому занятию хоть немного времени каждый день. Не позволяй школьной травле превратить твою жизнь в серое существование, отравленное страхами и неуверенностью в себе.

### 3. Ищи вдохновение и отабахай от реальности

В этом помогут хорошие фильмы и воодушевляющие книги, участие в конкурсах, любимая музыка, разные интересные мероприятия. Веди личный дневник, в который сможешь записывать любопытные наблюдения и интересные истории из своей жизни. Так ты успокоишься, лучше разберешься в жизни и сможешь развить в себе творческое начало.

Еще один способ мгновенно почувствовать себя лучше — представить себя из будущего. Пусть это будет мудрый, успешный человек, который уже пережил тот трудный этап, на котором находишься ты.

Поговори с ним: он объяснит, что все проблемы временные, и тебя ждут настоящие друзья, прекрасная жизнь и отличная работа.

### 4. Думай о физической безопасности

Известно много случаев, когда школьная травля становилась серьезной физической и психологической угрозой. Поэтому обязательно разработай стратегию, которая поможет реже сталкиваться с обидчиками.

Понаблюдай, где они чаще всего бывают на переменах, и старайся не появляться в этих местах без учителей или кого-то еще, кто мог бы за тебя заступиться.

Продумай пути отступления и безопасные способы добраться до класса. Вестибюли небезопасны и после уроков, потому что в это время в них почти никого нет.

К тебе могут прицепиться, а свидетелей рядом не будет. Поэтому после уроков старайся ходить с большой группой учеников или с кем-то из друзей. Тебе необходимо, чтобы рядом кто-то был.

В крайнем случае, можно сменить место учёбы. Если ты думаешь, что это не способ решения проблемы, то это не совсем так: со стороны может показаться, будто ты убегаешь от проблем, но на самом деле **ты создаёшь себе комфортные условия жизни и учебы**. К этому стремится любой человек.

### 5. Поговори с родителями/психологом

Возможно ты, как и большинство подростков, пытаешься решить свои проблемы самостоятельно, потому что хочешь быть независимым, надеешься, что трудности исчезнут сами собой или просто не веришь, что родители чем-то помогут.

Они знают больше, чем ты, и что-нибудь подскажут.

Помни: родители любят тебя, они всегда на твоей стороне и могут многое изменить. Например, перевести в другую школу!

Если учитель тебя не поддерживает — иди к завучу или директору. Запиши дату и время происшествий, чтобы показать, насколько часто это случается. Пусть тебя переведут в другой класс или найдут еще какое-нибудь решение.

Ты можешь возразить: «Так что, стуканом буду, что ли?» Это очень-очень опасный миф: тот, кто позвал на помощь, тот ябеда.

Разве взрослые, которых ограбили, ябедничают, когда звонят в полицию? А если в доме пожар, разве ябедничают, когда звонят в МЧС? Надо себя спасать!

В таких случаях слова «стукач», «ябеда» надо выбросить из головы! Знай, что это самое ответственное поведение, на которое ты способен.

Для всех людей буллинг не проходит бесследно. Если воспоминания о пережитой травме мешают заводить новые знакомства или вызывают боязнь повторения травмы, **обратись к психологу**. Специалист поможет проработать подсознательные страхи и научит предотвращать их.

### 6. Подумай, прежде чем принять приглашение на вечеринку

Если тебя позвали в гости, обязательно спроси себя: «Кто еще придет? Будут ли там взрослые? Хорошо ли ко мне относится человек, который меня позвал? Я действительно хочу на эту вечеринку?»

Пусть тебя подвезет кто-то проверенный и надежный — кто-нибудь из родственников или близкий тебе человек, — и он же приедет за тобой по первому звонку.

Оставь адрес дома и телефон хозяев двум людям, которым доверяешь.

Если не хочешь, чтобы их знали родители, оставь контакты брату/сестре или, например, соседям.

## 8. Не забывай об успешных людях, переживших школьную травлю

Некоторые знаменитости сталкивались в школе с аналогичными проблемами. Среди них Анна Седокова, Стив Джобс, Дмитрий Нагиев и Niletto.

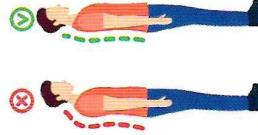
Многие из тех, над кем когда-то издевались одноклассники, строили карьеру ученых, писателей, артистов. Все эти люди достигли успеха, несмотря ни на что. Только от тебя зависит, поддашься ли ты унижению или приложишь все силы, чтобы стать тем, кем хочешь.

## 9. Контролируй плохое настроение

### с помощью тела

Хочешь выиграть битву с теми, кто над тобой издевается?

Научись держаться твердо и уверенно — и ты почувствуешь, как меняются твои мысли и ощущения. В этом поможет хорошая осанка. Если она у тебя неважная, представь, что ты пытаешься удерживать карандаш между лопатками.



А теперь — что у тебя к макушке привязана нитка, которая тянет голову вверх. Выражение лица не должно быть запуганным или тоскливым. Пусть твое лицо выглядит спокойным и довольным, а взгляд — открытым и живым.

Займись спортом! При физической нагрузке в организме выделяется «гормон счастья» эндорфин, и любить себя становится гораздо проще. Можно качать пресс или делать приседания у себя в комнате, бегать по утрам или ходить в тренажерный зал. Опробуй разные виды нагрузки и выбери ту, которая будет доставлять тебе больше всего удовольствия.

## 10. Будь осторожным в киберпространстве

Неправильное поведение в Интернете нередко приводит к печальным последствиям.

Травля в виртуальном пространстве уже стала причиной нескольких самоубийств. Поэтому необходимо быть предельно внимательным к тому, с кем и какой информацией ты делишься.

Не сообщай личные сведения и не отправляй компрометирующие тебя фотографии незнакомцам.

Если к тебе все же цепляются, пиши оскорбительные письма и оставляют злобные комментарии, то задумайся: не лучше ли совсем отказаться от соцсетей. В реальном мире намного больше интересных вещей, которыми ты можешь заняться. Не готов на столь решительный шаг? Тогда просто пересмотри настройки безопасности или заведи анонимный аккаунт.

## 10. Найдя плюсы в сложившейся ситуации

Чтобы получить желаемый результат нужно лишь изменить модель поведения и действовать по-другому.

Чтобы изменить отношение к прошлому опыту, человеку достаточно мысленно представить ситуацию и посмотреть на неё с другой стороны, найдя плюсы.

Даже школьная травля может дать очень ценный опыт — надо научиться его извлекать.

Ты узнаешь, как справляться с трудностями, сможешь уделить много времени саморазвитию и открыть в себе творческий потенциал. **Действуй!**

## ЗДЕСЬ ТЕБЕ МОГУТ ПОМОЧЬ:

### ПРИХОДИ!

- ➔ МБУ «Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Диалог». На консультацию (очно) записаться можно по телефону **51-57-90**

### ЗВОНИ!

- ➔ Травли.NET — горячая линия **8-800-500-44-14** (пн — сб 12:00 до 22:00)
- ➔ Детский телефон доверия **8-800-2000-122**
- ➔ Молодёжный телефон доверия (круглосуточно, бесплатно) русская линия **52-96-96** татарская линия **52-55-52**

Что делать,  
если ты стал жертвой  
буллинга?

(рекомендации для подростков)

