**Памятка поведения жертвы буллинга**

1.*Не игнорируй проблему*

   Буллинг — это серьезная проблема, которую нельзя оставлять без внимания. Игнорирование ситуации может привести к её усугублению.

2.*Сообщай взрослым*

   Расскажи о случившемся родителям, учителям или школьному психологу. Они обязаны принять меры для защиты твоей безопасности.

3.*Запиши факты*

   Запоминай или записывай конкретные случаи агрессии: когда, где и кто участвовал. Это поможет взрослым лучше разобраться в ситуации.

4.*Собери доказательства*

   Если есть возможность, сделай фотографии, записи разговоров или сохраняй переписки, подтверждающие факт буллинга.

5.*Избегай конфликтов*

   Постарайся избегать мест и ситуаций, где возможен контакт с агрессорами. Например, выбирай другие маршруты до школы или после уроков.

6.*Старайся сохранять спокойствие*

   В моменты агрессии важно оставаться спокойным. Агрессоры часто ищут эмоциональную реакцию, чтобы усилить давление. Спокойствие может сбивать их планы.

7.*Обратись за поддержкой*

   Найди друзей, которым ты доверяешь, и расскажи им о своей ситуации. Поддержка близких людей очень важна в такие моменты.

8.*Развивай уверенность в себе*

   Участвуй в кружках, секциях или хобби, которые помогают тебе чувствовать себя увереннее. Это может укрепить твою самооценку и снизить уязвимость перед агрессией.

9.*Используй техники самообороны*

   Изучай способы психологической самозащиты, чтобы уметь противостоять давлению. Можно пройти курсы по навыкам уверенного общения или основам самообороны.

10.*Помни, что ты не виноват*

   Важно понимать, что ответственность за происходящее лежит исключительно на агрессорах. Ты не заслуживаешь плохого отношения и насилия.

11.*Ищи выходы через позитив*

   Старайся больше времени проводить в приятной обстановке, занимайся тем, что приносит радость и отвлекает от негатива. Это помогает легче справляться с трудностями.

---

Буллинг — это непростая ситуация, но с правильной поддержкой и действиями её можно преодолеть. Главное — не оставаться одному и искать помощь у взрослых.