

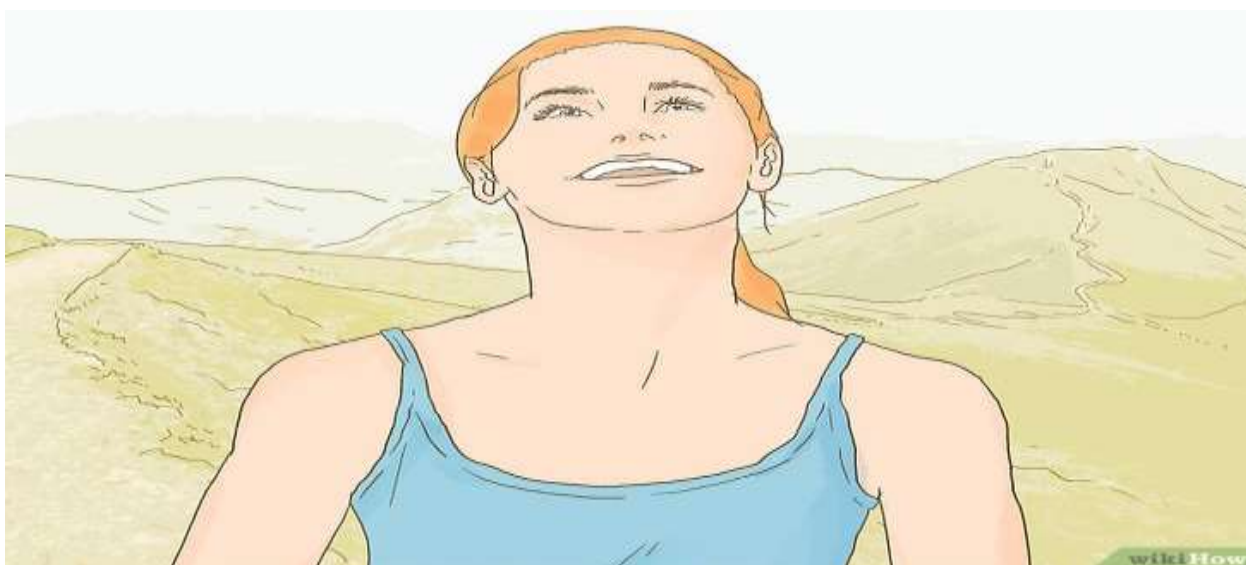
## Шаги по предотвращению буллинга.

1



Знайте, что язык тела необычайно важен. Не смотрите на ноги, когда идете. Не кусайте ногти (это животный инстинкт нервозности). Не ходите, спрятав руки в карманы. Исследуйте ваши привычки: из-за них вы кажетесь меньше, слабее или менее развитым физически? Если это так, измените их на такие, которые создадут иллюзию, что вы больше и увереннее в себе.

2



Помните, что **самооценка** еще более важна, но ее сложно поддерживать. Вы очень важный человек. Вы важны! Вы важны для ваших родителей, учителей и родственников.

Неуверенность в себе может быть тем единственным, что отделяет вас от самого популярного ученика в школе.

### 3



**Не пытайтесь отвечать на грубость, если только вы не мастер в этом.** Хулиганы практикуют свои издевки целый день и каждый день. Вы же, вероятно, делаете это не так часто, и вы едва скажете что-то, так как это используют против вас.

### 4



**Когда вас высмеивают, ничего не говорите и смотрите в глаза, как голодное животное.** Это поначалу может быть сложно, но вы не дадите им ту реакцию, которую они ожидают. Они хотят, чтобы вы уступили и попробовали **подраться** с ними, чтобы они могли избить вас. Если вы не будете драться, они не смогут победить.

### 5



Расскажите кому-то. Никогда не молчите. .

6



**Будьте осторожны в коридорах.** Это отличные убежища для хулиганов, потому что они могут напасть, пока вы не в группе, и они не будут замечены. Двигайтесь с другими детьми с высоко поднятой головой, выискивая угрозу. Это может звучать как параноя, но очень пригодится вам.

7



**Помните, что вы не заслуживаете травли.** Ничего из того, что вы сделали, и ничто в вас не говорит о том, что вас должны травить. Хулиганы – люди с низкой самооценкой и большим желанием власти – это плохое сочетание. Тысячи хороших детей травят каждый день. Но вы должны бороться с этим. Не начинайте драку, но и не позволяйте хулиганству продолжаться.

## 8



**Дождитесь, когда они сделают первый удар или причинят вам боль или попытаются обидеть вас физически.** Тогда вы сможете сказать, что это была самозащита и что вы

просто не хотели причинять никому боль. Никогда не говорите ничего вроде "Он сам начал!" используйте слова "самозащита" или скажите "Я беспокоился о моей безопасности".

## 9



**Не делайте ничего физического с хулиганом.** Вы – цель, не он, потому что вы хотите избежать его. Не делайте ничего, чтобы разозлить его. Если вы расстроитесь и захотите ударить его/ее по лицу, то просто уйдите, высоко подняв голову.

## 10



Если он смеется над тем, что вы делаете или носите, не изменяйте ваши привычки. Это только покажет, что у него есть власть над вами.

# 11



В первый раз, когда кто-то обижает, оскорбляет или бьет вас, остановите их, пока еще не слишком поздно. Если вы постоите за себя сразу же, это пошлет им сигнал, что вас нужно оставить в покое. Если вы позволите им продолжить, если будете смотреть в сторону или игнорировать, то это может продолжиться, а также подключатся новые люди. Подарите им убийственный взгляд. Хулиганы часто отступают при этом. Следите за языком вашего тела. Не смотрите в пол. Не сутультесь и не думайте о том, как бы вам

хотелось исчезнуть, даже если вы чувствуете себя именно так. Стойте прямо и гордо, развернитесь к вашему хулигану. Хулиганы обычно выбирают жертв, которые не противостоят им.

## 12



**Расскажите школьной администрации, родителям, учителю и продолжайте рассказывать им, если это не прекращается.** Школы нарушают закон, если позволяют хулиганству процветать в своих стенах. Они *обязаны* обеспечивать вас безопасным образованием.

### Советы

- Вы важны и вы справитесь с этим. Жизнь станет лучше. Это действительно так.
- Посмотрите на это с положительной стороны: жертвы буллинга часто становятся знаменитыми художниками или писателями, философами и усердными работниками, когда они вырастают. Некоторые из самых успешных людей в мире страдали от хулиганства.
- Никогда не миритесь с тем, что вас унижают физически, умейте постоять за себя.
- Обретите **уверенность в себе**.
- Не избегайте хулиганов, но и неставляйте себя напоказ.

- Никогда не позволяйте им унижать вас, сделайте вид, что вас не задевает то, что они говорят, потому что они просто хотят выглядеть лучше.
- Даже если они попытаются начать драку, просто уйдите.
- Никогда не начинайте драку. У вас будут проблемы. Будьте умнее.
- Попробуйте молиться об этом.
- Попробуйте игнорировать хулиганов. Это обычно работает.