**Как не стать «чучелом»: 4 совета подростку**

**Не оставаться одному!**

***Обязательно говори о травле взрослому!*** Честный и открытый разговор со взрослыми о травле не является признаком трусости. Обидчик рассчитывает на то, что ты побоишься выглядеть «стукачом».Изоляция – способ запугать. На самом деле, только сказав взрослым, ты сможешь начать отстаивать свои права.

**Не ждать!**

Чем дольше – тем хуже! Чаще всего издевательства начинаются в относительно легкой форме – обзывание, дразнение, или незначительная физическая агрессия. После того, как хулиган прощупал почву и уверился, что жертва не будет сопротивляться, агрессия усугубляется. Обзывание становится публичным унижением. Толкание заменяется ударами и нападениями.

***Когда ты позволяешь издевательствам случаться на постоянной основе, ты даешь обидчику власть над тобой! Прими меры против обидчика как можно раньше.***

**Не ходить вокруг да около!**

Чем больше хулиган видит, что не получит отпора за свои действия, тем больше он будет издеваться.

***Поэтому*** ***напористость и уверенность могут стать эффективным способом борьбы с травлей.***

Настойчивость – это золотая середина между агрессией, которая только повысит ставки для следующей стычки, и пассивностью, которая позволит стычкам продолжиться. Любой признак того, что на человека можно оказать эмоциональное влияние дает обидчику сигнал к «открытию огня». А вот отсутствие страха или злости в ответе создает впечатление уверенности в себе, что обезоруживает нападающего.

***Не смешивать сигналы!***

Эмоциональные невербальные признаки – взгляд в сторону, взволнованный писклявый голос или сжатие себя в комок – это то, чего добиваются от жертвы, чтобы ударить с новой силой.

**НУЖНО:**

**- поддерживать зрительный контакт;**

**- стараться говорить спокойным и ровным голосом;**

**- стоять на достаточном расстоянии от обидчика;**

**- обращаться к нападающему по имени.**