**Бесполезные или даже вредные советы.**

Люди иногда могут дать вам советы, которые могут вам не помочь. Например, «Останови это!», «Это пройдет!», «Что тебя не убивает, делает сильнее!» «Издевательство — это нормально, все издеваются!» или «Ответь им, не будь тряпкой!» Страдание в тишине в надежде на то, что буллинг просто прекратится, не является решением. Страдание в течение длительного времени вредит вашему здоровью. Борьба — это очень опасное решение, оно работает, только если вы уверены, что можете победить хулигана и имеете достаточное количество сторонников. В противном случае она может сделать ситуацию еще хуже, поскольку хулиган станет ожидать, что вы будете сопротивляться, и использует этот факт, чтобы оправдать собственные дальнейшие действия. Также может оказаться, что не хулиган, а вы будете тем, кто получит наказание за неправильное поведение.

Многие люди боятся сказать кому-то, что они были жертвами буллинга, потому что они думают, что издевательства станут хуже, если они это сделают. Они думают, что хулиган узнает, кто «сказал», и захочет отомстить. Они думают, что их будут называть гадкими именами, если они «расскажут» о хулигане. Существует большое давление против «говорить учителю», особенно в средней школе. Люди, которые рассказывают учителю о том, что происходит между учащимися, могут называться «доносчиками» или иными вариантами, такими, как «крыса» или «стукач». Пожалуйста, помните одну вещь: говорить учителю, что над вами или кем-то еще издеваются, — это не то же самое, что быть «стукачом».

Если вы не уверены или боитесь того, как именно школа может отреагировать на ваше сообщение о том, что над вами издевались, будет хорошей идеей сначала рассказать кому-то дома. Взрослый еще дома может узнать, как в школе рассматриваются подобные дела с случаями буллинга, прежде чем пойти и рассказать. Есть некоторые вещи, которые родитель или опекун, или тот, кто заботится о вас дома, должен знать о том, чтобы сообщить об инциденте издевательств в школу.

**Не верьте тому, что Вы сами виноваты в том, что Вас травят!**

Одна из самых плохих вещей, связанных с буллингом, заключается в том, что

люди, над которыми издевались, часто чувствуют, что это их собственная вина. Это не соответствует действительности. Никто не заслуживает издевательств нет оправдания поведению хулиганов. Издевательства — это всегда плохо. Хулиган (и другие люди) могут заставить жертву поверить, что это ее вина. Это потому, что обзывания и дразнилки, которыми в том числе задевают жертву, как правило, рассказывают о чем-то, чем жертва отличается от других. Над людьми можно издеваться, используя их **отличительные черты:**

**• издеваются над ростом (слишком короткий или слишком высокий)**

**или весом (слишком худая, слишком толстая);**

**• над цветом кожи, волос или глаз жертвы;**

**• над религией, убеждениями или национальностью запугиваемого лица;**

**• над тем носит ли человек очки, использует слуховой аппарат**

**или инвалидное кресло;**

**• над способностями жертвы на уроках (слишком умные или недостаточно умные)**

**• над показателями человека в спорте, играх или на иных занятиях;**

**• поводом может быть одежда жертвы, личная гигиена, или другие аспекты внешнего вида;**

**• семья, друзья или домашняя жизнь в целом.**

Поэтому жертва буллинга может начать думать: «О, если бы я был выше/ короче/ толще/ тоньше/ не носил очки/ имел другой цвет волос/ не имел веснушек/ говорил по-другому/ был лучше или не был бы так хорош в (каком-то виде спорта/ творчестве или иной деятельности), тогда меня бы не выбрали хулиганы в качестве мишени!» Но дело, же совершенно не в этом.

**Не пытайтесь давить физический отпор в ситуации травли!**

Много лет назад, когда ваши родители былидетьми, взрослые советовали молодым людям, над которыми издевались, отвечать ударом на удар —то есть физически отбиваться от них. Они бы сказали такие вещи,как: «Хулиганы — трусы,и убегут, если вы начнетебороться с ними».К сожалению, теперьмы знаем, что это не работает. Да, они трусы,и поэтому они выбираютлюдей, которые не могут или не хотят бороться. Но нет, они не будутубегать от драки, потому что хулиганы, как правило, агрессивные люди, которые любят драться.

Тот факт, что хулиганы любят и, как правило, умеют драться, а люди, которыхони травят, предпочитают избегать драк, говорит о том, что драка, в конечном счете, плохой способ отбиться от хулигана. Велика вероятность, что вы проиграете,особенно, если силы не равны. Если вас физически запугивают и вы попытаетесьбороться с хулиганом, в 99% из 100, вы рискуете попасть в еще большую передрягу, вас могут еще сильнее обидеть или ударить.

Даже если произойдет что-то удивительное: каким-то чудом жертва выиграет физическую борьбу с хулиганом — потом все может стать намного хуже.

**Существуют два плохих варианта:**

**1.** Хулиган может убедить школу, что вы были тем, кто начал драку**.** Он илиона может заставить своих друзей лгать школе, чтобы те подтвердили ложную историю. Школа почти наверняка подумает, что тот факт, что вы выиграли бой, свидетельствует о том, что вы начали потасовку.

**2.** Хулиган может встретиться со своими друзьями и избить вас. Многие людидумают, что они могут справиться с буллингом, собрав банду, чтобы избитьхулигана или хулиганов. Единственная проблема здесь заключается в том,что насилие вызывает только насилие. из трех сценариев: кто-то в итогеисключается из школы, кто-то попадает в больницу, а кто-то попадает в неприятности с полицией!

**Пожалуйста, помните: если Вы подвергаетесь физическому издевательству, Вы всегда должны сказать об этом кому-то.**

Если что-то произошло в школе, то именно задачей школы является рассмотрение случаев физического насилия. Дома родители или опекуны следятза тем, чтобы их дети и подростки не причиняли физического вреда другимлюдям. Если случаи физического насилия дома достаточно серьезны, то к этомудолжна быть привлечена полиция.