**Что делать ребёнку**

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:

‍

1. Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
2. Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
3. Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
4. Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
5. Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.