**Как противостоять травле.**

Самый распространённый метод издевательств в школе- это травля.

Тебе в открытую выражают неприязнь и агрессию: насмехаются, пристают, оскорбляют, отбирают вещи и даже бьют. Очень важно в этот момент не показывать свои бессилие и страх- ведь они только этого и ждут, именно это приносит им удовольствие.

Попробуйте поговорить с теми, с кем у тебя до этого были дружеские отношения- выясни, почему они ополчились против тебя? Может, они просто тупо следуют за толпой?

Но если дело зашло совсем далеко, не молчи и не бойся поговорить с родителями. Ты можешь возразить- «Ябедничать и жаловаться –последнее дело!».

Друг мой, а издеваться над другими- нормальное дело?

Если окружающие никоим образом не щадят твои чувства, почему ты должен думать о них и терпеть происходящее?

Тем более желание по-взрослому обсудить ситуацию и найти выход- это вполне зрелое решение. Вполне возможно, что обсудив всё с родителями, вы решите сменить школу или найдёте ещё какое-то разумное решение-а оно есть! Не сомневайся!

Команда профессиональных психологов на Детском Телефоне Доверия готовы быть рядом, когда это необходимо. Они всегда готовы выслушать, поддержать и помочь разобраться, выбрать верное решение. Жизнь яркая и интересная, но и вместе с тем запутанная.

**Звони 8 800 2000 122! Тебе помогут!**