

- Сохранять спокойствие. Тебя обижают: ЧТО ДЕЛАТЬ? При встрече с обидчиком следует смотреть ему прямо в глаза, говорить четко и уверенно.
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
- Сообщить о нападках родителям и учителю.
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».
- Провести работу над самоуверенностью: заняться спортом, начать читать книги, изучать историю. Тогда можно с легкостью стать интересным собеседником и создать свою компанию.
- Использовать самое сильное оружие – юмор.

**И ПОМНИ:**  
ты ни в чем не виноват!

## Травле – НЕТ!

**БУЛЛИНГ** – это издевательство над другими людьми. Его цель – нанести эмоциональный или физический ущерб.



**ТРОЛЛИНГ** – написание в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать флейм, конфликты между участниками, оскорбить кого-то...

### Как с этим БОРОТЬСЯ?

- Прекратить общение. Лучший способ – промолчать. Обиды, злость и буря эмоций – это то, чего ждет от вас обидчик. Не давайте ему того, что он хочет.
- Заблокировать провокатора. Для некоторых социальных сетей, включая Facebook и Twitter, такая опция доступна. Воспользуйтесь ей.
- Пожаловаться на определенного пользователя в администрацию сайта. Тогда его заблокируют за нарушение правил.