*«Stop bullying!»*

*или как предотвратить буллинг*

*Позволяйте другим людям быть такими, какие они есть, и не пытайтесь кого-то переделывать по своим меркам.*

*Старайтесь не нарушать личное эмоциональное пространство – это чувства, которые мы предпочитаем переживать по собственному усмотрению. Мало что раздражает так сильно, как попытка навязать, в каких случаях и как именно следует грустить, когда – радоваться, а когда гневаться.*

*Соблюдайте корректность и уважение к собеседнику в сети Интернет, защищайте свою контактную информацию, защищайте свой мобильный номер, онлайн-адрес и пароли, убедитесь, что ваше личное кибер-поведение не является для кого-то обидным.*

*Не отвечайте на угрожающие сообщения. Блокируйте исходящие сообщения или смените свой мобильный номер и электронный адрес.*

*Сохраняйте любые сообщения с угрозами, а потом поговорите обо всем со взрослыми.*

*Не нарушайте личного пространства одноклассников, ведь потребность в нём - универсальна, как потребность в любви или общении – она есть у каждого. Личное пространство нужно для сохранения индивидуальности.*

*Помните, что внутри личного телесного пространства выделяют несколько зон:*

*Интимная зона, порядка 50 см – это по существу расстояние вытянутой руки. В интимную зону пускают только очень близких людей, а проникновение в неё постороннего вызывает немедленный дискомфорт и тревогу. Персональная зона радиусом от 50 см до 1,5 м – это дистанция личной доверительной беседы; Социальная зона – расстояние от 1,5 до 3,5-4 м, область для контактов с посторонними, чужими людьми; Публичная зона – до 7 метров – это самые дальние области пространства, которое человек вообще воспринимает как имеющее отношение к себе.*

*Старайтесь конструктивно решить любой спор, в ситуациях конфликта, оскорблений, травли обязательно обращайтесь к родителям, учителю, психологу.*