

# КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С ТРАВЛЕЙ



- **Обязательно рассказать о буллинге взрослым людям, которым доверяешь:**  
родителям, родственникам, школьным учителям или психологам, родителям друзей, педагогам из подростковых секций и кружков

*Только у взрослых есть ресурсы, чтобы прекратить травлю*

- **Обратиться к психологам за дополнительной поддержкой**

