

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СВИДЕТЕЛЬ ТРАВЛИ

ВМЕСТЕ  
МЫ СИЛЬНЕЕ  
100  
ЛЕТ

Если тебе кажется, что с кем-то в классе поступают несправедливо или жестоко, скорее всего, ощущения тебя не обманывают. Часто обидчик и пострадавший не в силах сами остановить травлю.

Но это могут сделать те, кто её заметил.

## КАК ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ:

- ✓ **Не оставайся в стороне** Травля не прекратится, пока окружающие делают вид, что её не замечают.
- ✓ **Расскажи взрослому, которому доверяешь** Например, родителям, классному руководителю, школьному психологу или учителю.
- ✓ **Вмешайся, если видишь, как кого-то обижают** Но сначала обязательно оцени свои силы: если это безопасно для тебя, можешь помочь самостоятельно. В ином случае обратиться за помощью к взрослым или другим ребятам.
- ✓ **Поддержи пострадавшего** Необязательно становиться друзьями. Достаточно улыбнуться, сказать несколько ободряющих слов или написать сообщение. Покажи, что считаешь, что он не виноват в травле, а происходящее неправильно и недопустимо.
- ✓ **Стань примером** Дай понять агрессорам, что обижать других — это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что дружить и общаться гораздо приятнее, чем каждый день бояться столкнуться с агрессией и негативом.



## ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО:

- ✗ **игнорировать**, словно всё в порядке и это не твоё дело;
- ✗ **становиться на сторону агрессора**, чтобы не пострадать самому;
- ✗ **советовать жертве измениться** или не обращать внимания;
- ✗ **подвергать себя опасности**, защищая жертву;
- ✗ **винить себя** за то, что не смог вмешаться.

Если замечаешь травлю в классе и не знаешь,  
что делать, ты всегда можешь позвонить

в Республиканский центр  
психологической помощи по телефону

+375 (17) 300-10-06

(анонимно, с 09:00 до 18.00, пн.-пт.)

на Детскую телефонную линию  
по номеру

8-801-100-16-11

(круглосуточно, бесплатно, анонимно)



Будущее?  
Не  
в моей  
школе!



юнисеф  
для каждого ребенка