

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОДВЕРГАЕШЬСЯ БУЛЛИНГУ

ГОВОРИ
СМЕЛО!

Если в школе тебя постоянно дразнят, обижают, толкают, высмеивают или наоборот игнорируют, не нужно это терпеть. Никто не имеет права тебя травить, и ты точно не виноват в том, что происходит.

Запомни, даже из самой сложной ситуации есть выход.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ:

- ✓ **Пойми, что проблема не в тебе** Что бы ни случилось, ты точно не заслуживаешь травли. Обращаясь за помощью для себя, ты помогаешь всему классу.
- ✓ **Расскажи о травле взрослому, которому доверяешь** Например, родителям, классному руководителю, школьному психологу или учителю. Поддержка и помощь взрослых — главное оружие в борьбе с буллингом.
- ✓ **Покажи, что тебе не нравится** Спокойно скажи обидчику, что его действия тебе неприятны, и ты хочешь, чтобы он прекратил.
- ✓ **Попробуй найти поддержку** Скорее всего, в классе есть ребята, которые не участвуют в травле и с радостью будут с тобой общаться
- ✓ **Научись реагировать спокойно** Это вряд ли поможет прекратить травлю навсегда, но слёзы, крики, злость, любая бурная реакция — это именно то, чего добивается обидчик. Без этого ему быстро станет скучно.
- ✓ **Используй юмор** Это хороший способ обезоружить обидчика.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО:



- ✗ **ждать**, что обидчикам надоест и они отстанут;
- ✗ **отвечать тем же**, реагировать агрессивно, мстить или угрожать;
- ✗ **считать, что травля в школе — это нормально**, и так и должно быть;
- ✗ **никому не рассказывать о травле**, боясь стать ябедой;
- ✗ **искать причины травли в себе**, обвинять себя в происходящем;
- ✗ **делать вид, что тебе самому смешно**, когда на самом деле больно и обидно.

Если ты подвергнешься травле и не знаешь, как это прекратить, 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)

