

что травля в классе не допустима. важно всем вместе выработать новые правила жизни класса, такие как: «У нас не оскорбляют друг друга», «У нас не выясняют отношения кулаками», «У нас не смотрят спокойно, если двое дерутся, а разбирают».

**Каждый ребёнок имеет право на физическую и психологическую безопасность в семье и школе!**

Если у тебя есть вопросы, тебе трудно, ты чувствуешь себя одиноким или не знаешь как поступить — набери номер

**8 800 2000 122**

**Детский телефон Доверия** — служба, созданная чтобы помогать детям и подросткам в трудных ситуациях.



**Анонимно**  
**Круглосуточно**  
**бесплатно**



**АНОНИМНО**  
**БЕСПЛАТНО**  
**КРУГЛОСУТОЧНО**

АНО «Региональный Центр практической психологии и социальной работы «ВЕКТОР»



**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩЕГОСЯ**

**Если тебя обижают в школе. Что делать?**



В каждой школе встречаются учащиеся, которые причиняют вред другим. Когда один или группа школьников бьют, запугивают, угрожают, унижают сверстника, делают это намеренно и постоянно — **это школьное насилие или школьная травля (буллинг).**

## **НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА НАМЕРЕННО ПРИЧИНЯТЬ БОЛЬ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ!**

**Существуют правила для тех, кого преследуют, кому нужно защитить своё достоинство:**

**1** Если ты оказался объектом издевательств и преследований, важно сказать себе, что это не твоя вина. Это не ты «плохой» человек, а твои обидчики ведут себя недостойно. Школьные агрессоры — это подростки, которые самоутверждаются за счёт другого, так как, чувствуют себя в чём-то ущемлёнными.

**2** Избегай поведения, которого добивается агрессор. Когда ты плачешь, или убегаешь, обидчик получает, то что ему нужно — чувство своего величия и власти. Если ты будешь обижать и оскорблять



агрессора в ответ, ты станешь на него похожим и дашь хороший повод продолжать травлю.

**3** В контактах с обидчиком учись реагировать без агрессии, но уверенно, с достоинством. Сохраняй спокойствие, держи голову прямо, не отводи глаза. Развивай свои социальные навыки.

**4** Если тебя подкалывают, смеются над тобой, дразнят, постарайся превратить это в шутку. Если это трудно — промолчи или отойди в сторону, показав тем самым, что ты не хочешь участвовать в неприятном для тебя разговоре.

**5** Если тебе дали оскорбительное прозвище, твёрдо скажи обидчику, что тебе это не нравится. Покажи, что ты имеешь своё мнение о себе, иди своей дорогой и не будешь ничего никому доказывать.

**6** Если тебя преследуют на переменах и после уроков, изучай обстановку и сознательно избегай опасных и неприятных ситуаций. Если это невозможно, постарайся не оставаться в одиночестве, попроси товарищей быть рядом, пока ситуация не нормализуется.

**7** Если тебя бьют, портят твои вещи, распускают про тебя слухи в социальных сетях, требуют деньги или какие-то вещи — немедленно расскажи родителям и классному руководителю. Рассказать взрослым, что тебя травят — это не значит «ябедничать»!

**Одним детям справиться с травлей трудно! Просить взрослых о помощи в ситуации школьного насилия это нормально!**

Школьники, которые попадают в подобные ситуации, должны помнить, что такие случаи скрывать нельзя!

Об этом нужно рассказать взрослым, которым ты доверяешь, это могут быть:

- родители;
- классный руководитель;
- директор школы;
- инспектор полиции;
- школьный психолог;
- социальный педагог.

Педагогам, родителям и детям важно назвать вещи своими именами и признать