

3

Не оставайся один в ситуации травли

Позвони **по телефону Детской телефонной линии** (бесплатно, анонимно и круглосуточно):

8-801-100-16-11

Помощь психологов и социальных работников доступна на сайте (консультации специалистов с 8:00 до 20:00):

www.kidspomogut.by

На платформе для оказания психологической помощи в онлайн-формате:

www.talk2ok.by

В Центрах, дружественных подросткам, можно получить помощь по волнующим их вопросам бесплатно, конфиденциально и анонимно. Узнать адреса и контактные телефоны для записи можно на сайте:

www.junior.medcenter.by

По телефону ты можешь обратиться **в Республиканский центр психологической помощи:**

8-017-300-10-06
8-017-300-23-21



Найди больше советов **в короткой брошюре для подростков.**



Хочешь разобраться в вопросе буллинга и помогать? **Пройди курс** и получи сертификат об обучении.

БУЛЛИНГ? НЕ В МОЕЙ ШКОЛЕ! КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

5-8-Й КЛАСС

4

Поддержи друзей

Если ты видишь, что кого-то обижают, подойди и предложи помощь. Поговори с ним и выслушай, предложи вместе обратиться за помощью к взрослому.





Буллинг (травля) — это не просто ссора или разовая шутка. Это когда человека **намеренно и постоянно**:

- обзывают, оскорбляют, унижают или угрожают, бьют, толкают
- ругают в комментариях, создают фейковые аккаунты, рассылают фото без разрешения (кибербуллинг)
- исключают из общения, объявляют бойкот, распространяют слухи

Человек, которого обижают, не может легко это остановить.

Посмотри короткие видео, чтобы разобраться, что такое буллинг.

- ▶ Буллинг - это не просто новое слово. Это реальность для многих детей
- ▶ Стереотипы и мифы о буллинге
- ▶ Интерактивное видео о буллинге



Пройди тесты в этих видео, сможешь ли ты распознать травлю?

- ▶ Есть ли буллинг в этих сообщениях?
- ▶ Есть ли буллинг в этих ситуациях?



Узнай, как пользоваться интернетом безопасно:



Сайт о кибербуллинге



Как справиться с грубостью в интернете



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОДВЕРГАЕШЬСЯ ТРАВЛЕ?

1

◆ **Поговори с взрослым, которому доверяешь**

◆ Если тебя обижают, важно **обратиться за помощью** к взрослому, которому ты доверяешь: родителям, близкому родственнику, учителю, школьному психологу, тренеру или другому взрослому, с которым ты чувствуешь себя в безопасности.

◆ **Объясни**, насколько серьезна для тебя эта проблема. Взрослые могут не сразу понять ситуацию, особенно если она связана с интернетом, поэтому постарайся помочь им разобраться.

2

◆ **Не отвечай агрессией**

◆ Старайся **не отвечать обидчику злостью или оскорблениями**. Это может усугубить ситуацию.

◆ **Сохраняй спокойствие**. Уверенно скажи: «Мне это неприятно. Пожалуйста, остановись».

◆ Если возможно, **уйди из ситуации и обратись за помощью к взрослому**. Помни, ты не виноват, что тебя обижают. Этого не нужно стыдиться.

