

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](http://www.kidspomogut.by)

**На платформе для оказания психологической помощи** в онлайн-формате:

[www.talk2ok.by](http://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](http://www.junior.medcenter.by)

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

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



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



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

**БУЛЛИНГ?  
НЕ В МОЕЙ ШКОЛЕ!  
ГОВОРИ. ДЕЙСТВУЙ.  
ПОМОГАЙ!**

**9-11-Й КЛАСС**

## ДЕЙСТВУЙ ПРОТИВ ТРАВЛИ

Буллинг любит тишину. Чем больше тех, кто **не согласен** с травлей, тем меньше у нее шансов:

- Не становись зрителем травли. Если видишь буллинг — не молчи, а помоги обратиться за помощью.
- Общайся с уважением и добротой.
- Поддерживай младшие классы: будь для них другом и примером.
- Проведи в школе мероприятие против буллинга. Найди идеи и примеры в брошюре о лучших практиках проекта по созданию дружественной и поддерживающей среды.
- Говори открыто, что ты против буллинга.





## ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

**Буллинг (или травля)** — это не просто шутка или ссора. Это целенаправленное и систематическое агрессивное поведение по отношению к человеку.

## КАКОЙ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ?

- **Словесный:** обзывания, оскорбления, унижения, угрозы
- **Физический:** удары, подножки, пинки
- **Кибербуллинг:** травля с использованием цифровых технологий, таких как социальные сети, мессенджеры и другие онлайн-платформы.
- **Социальный:** исключение из компании, молчаливый бойкот, распространение слухов

**Важно:** человек, которого обижают, **не может легко это остановить.**

Травля не проходит бесследно ни для кого. Поэтому крайне важно своевременно распознавать и предотвращать такие ситуации.



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



- ▶ Есть ли буллинг в этих сообщениях?



- ▶ Есть ли буллинг в этих ситуациях?

Узнай, как пользоваться интернетом безопасно:



Сайт о кибербуллинге



Как справляться с грубостью в интернете



Осторожно, кибербуллинг!



## ЧТО ДЕЛАТЬ. ЕСЛИ ТЫ ПОДВЕРГАЕШЬСЯ ТРАВЛЕ?

- ◆ **Поговори со взрослым, которому доверяешь.**
  - ◆ Это могут быть родители, близкие родственники, классный руководитель, школьный психолог, тренер.
- ◆ Объясни, что происходит, почему это серьезно и как ты себя чувствуешь.
- ◆ **Обратись за профессиональной помощью.** Не оставайся один в ситуации буллинга.

