

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 разнимают».

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

614000, г. Пермь,
ул. Героев Хасана, 7а, офис 244.
Тел.: +7 (342) 299-99-82,
8-904-844-30-20
E-mail: vectornko@mail.ru
[facebook.com/vectornkoperm](https://www.facebook.com/vectornkoperm)
vk.com/vectornko



АНОНИМНО
БЕСПЛАТНО
КРУГЛОСУТОЧНО

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

Отпечатано ИП Неведомская С. Э. в соответствии с предоставленным оригинал-макетом в типографии «МиГ», г. Пермь, ул. Полова, 9, оф. 110. Тел. (342) 210-36-40

АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ
«ВЕКТОР»



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩЕГОСЯ

**ЕСЛИ ТЕБЯ
ОБИЖАЮТ В ШКОЛЕ.
ЧТО ДЕЛАТЬ?**



ПЕРМЬ • 2016

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, идёшь 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