



Травля (или буллинг) – это когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются, отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают.

Было ли с тобой такое ?

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ?

1. Скажи, что тебе это не нравится.
2. Отвечай обидчику строго и по существу.
3. Постарайся уйти оттуда, где тебя обижают
4. Расскажи о том, что тебя травят взрослому, которому доверяешь (родителям, школьному психологу, учителю).

Ты можешь позвонить тем, кто тебе поможет! Если у тебя нет близких или ты не можешь им довериться, то:

- 1) позвони по телефону помощи детям – **8-800-2000-122**;
 - 2) позвони Уполномоченному по правам ребенка в Томской области – **8 (3822) 714-831**;
 - 3) позвони специалистам программы «Травли Нет» – **8 (963) 995-29-99**;
- или напиши travlinet@zhuravlik.org.

И запомни! Рассказ о травле – это не ябедничество, а защита себя и своих прав!



КАК ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО

1. **Спорить** – «Я совсем не толстый, просто крупный!», «Это классная футболка, ты просто не понимаешь!»
2. **Отвечать тем же** – «Ты сам придурок!», «Сама одеваешься на помойке!»
3. **Угрожать** – «Я все расскажу учительнице!», «Вы у меня получите!»
4. **Плакать в присутствии агрессоров.**
5. **Бросаться в драку...**



КОГДА ТРАВЯТ ДРУГОГО

- ЧТО ДЕЛАТЬ,**
1. Сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите!»
 2. Подойти к тому, кого обижают, и сказать: «Не слушай их! Они сдуру!»
 3. Подойти к агрессорам и сказать, что тебе это не нравится!
 4. Попроси учителя помочь тебе справиться с травлей в классе.

НИКОГДА НЕ ПРИНИМАЙ, КАК ДОЛЖНОЕ, ТРАВЛЮ ИЛИ НАСМЕШКИ!

Знай - когда кого-то травят, то могут говорить: «Да мы просто так шутим!», «Мы его даже не задели, а он расплакался, как девчонка!», «Это у нас такая игра!»

ТРАВЛЯ – ЭТО НАСИЛИЕ! ЕСЛИ НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ПОСТОЯННО ОБИЖАЮТ ОДНОГО, ТО ЭТО – ТРАВЛЯ !! И ЭТО НЕ ИГРА !!!

Между игрой и травлей огромная разница: в игре весело должно быть всем!

