

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ УЧАСТВОВАЛ В ТРАВЛЕ

Если ты понял, что поступаешь с кем-то из одноклассников неправильно или жестоко, **ОСТАНОВИСЬ!**

Это не значит, что ты плохой, но травить другого недопустимо. **Запомни, никто не заслуживает травли.**

## ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ:

- ✓ **Прекрати травлю** Сразу же и навсегда. Не обязательно становиться друзьями, нужно просто прекратить насилие. Другие участники травли могут тебя не понять, поэтому понадобится вся твоя смелость.
- ✓ **Попробуй помириться** Дай понять однокласснику, в травле которого участвовал, что ты поступал неправильно и больше не поддерживаешь такое поведение. От извинений станет легче не только ему, но и тебе.
- ✓ **Действуй по-другому** Подумай, что заставляло тебя участвовать в травле: желание чувствовать себя важным, пользоваться популярностью или быть главным? Что хорошего ты можешь сделать, чтобы завоевать внимание?
- ✓ **Поговори со взрослым, которому доверяешь** Если ты злишься и считаешь, что кто-то заслуживает травли, поговори об этом с родителями, школьным психологом или другими взрослыми.
- ✓ **Стань примером** Объясни другим участникам травли, что буллинг — это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что больше не будешь в этом участвовать.

МОИ СЛОВА  
НИКОГО НЕ РУЯТ

## ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО:

- ✗ **продолжать травлю** и надеяться, что последствий не будет;
- ✗ **искать оправдания** своим поступкам;
- ✗ **ждать, пока жертва изменится** или научится защищать себя;
- ✗ **переключаться на кого-то другого** или менять способ травли;
- ✗ **винить себя** после того, как извинился и прекратил травлю, считать себя плохим.

Буллинг опасен для всех,  
кто в нём участвует!

Если ты участвовал в травле и теперь не знаешь,  
как поступить, ты всегда можешь позвонить

в Республиканский центр  
психологической помощи по телефону

+375 (17) 300-10-06

(анонимно, с 09:00 до 18.00, пн.-пт.)

на Детскую телефонную линию  
по номеру

8-801-100-16-11

(круглосуточно, бесплатно, анонимно)

