

# Травле нет!



А МОЖЕТ БЫТЬ  
ТЫ САМ  
УЧАСТВУЕШЬ  
В ТРАВЛЕ?

**#ОСТАНОВИ**



(ТАКОЕ БЫВАЕТ, НО ЗАДИРЫ НИКОМУ НЕ НРАВЯТСЯ)

ПОСТАВЬ СЕБЯ НА МЕСТО ТОГО,  
КОГО ТЫ ОБИЖАЕШЬ; ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

ПРЕКРАТИ, НЕ ПРОДОЛЖАЙ ТРАВЛЮ  
ИЗВИНИСЬ, РАЗГОВАРИВАЙ СПОКОЙНО,  
БЕЗ ОСКОРБЛЕНИЙ

ТЫ НЕ ПЛОХОЙ, НО ТРАВИТЬ  
ДРУГОГО НЕДОПУСТИМО!

ПОМНИ, ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ, И ЭТО НОРМАЛЬНО!



ТРАВЛИ.НЕТ.РФ

# ТРАВЛЯ??!!

## ЭТО КОГДА:



## ... И ЭТО ПРОИСХОДИТ ПОСТОЯННО

МЫ ЖЕ ПОШУТИЛИ; МЫ ТАК ИГРАЕМ; ДА ОН ПРОСТО НАМ НЕ НРАВИТСЯ

## ТРАВЛЯ — НЕ НОРМА, НЕ ИГРА, НЕ ШУТКА ЭТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО.



ТЕБЯ  
ОБИЖАЮТ?

**#НЕМОЛЧИ**



ТЫ ВИДИШЬ,  
ЧТО КОГО-ТО  
ОБИЖАЮТ?

**#ГОВОРИ**



СКАЖИ, ЧТО ТЕБЕ ЭТО  
НЕ НРАВИТСЯ



УВЕРЕННО РЕАГИРУЙ  
(НУ И ЧТО? И ЧТО ДАЛЬШЕ?  
МОЖЕШЬ ТАК ДУМАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ.  
МЕНЯ НЕЛЬЗЯ ОБИЖАТЬ. МНЕ ЭТО  
НЕИНТЕРЕСНО)



ОТВЕЧАЙ ШУТКОЙ  
(ЭТО ПРИВОДИТ В ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО)



**ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИ  
ВЗРОСЛЫМ!**  
ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ТРАВЛИ САМОМУ  
ОЧЕНЬ СЛОЖНО.



ВСТУПИСЬ ЗА ЖЕРТВУ

(СКАЖИ, ЧТО ЭТО «НЕ КРУТО.  
ЭТО ГЛУПО. ПРЕКРАТИТЕ»)



СКАЖИ ТОМУ, КОГО ОБИЖАЮТ  
«НЕ СЛУШАЙ.  
ТЫ НЕ ВИНОВАТ. ЭТО ОНИ  
ОТ СОБСТВЕННОЙ ГЛУПОСТИ».



СООБЩИ УЧИТЕЛЮ И РОДИТЕЛЯМ.  
(ЭТО НЕ ЯБЕДНИЧЕСТВО.  
ЭТО ПРОСЬБА О ПОМОЩИ!!!!)

### **И ПОМНИ:**

ТЫ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ. НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА  
ТЕБЯ ОБИЖАТЬ. ЭТО ЗАКОН. ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ПОМОГУТ. ТОЛЬКО НЕ МОЛЧИ!  
И ЗАБЕЙ В ТЕЛЕФОН ВАЖНЫЙ НОМЕР:

**8-800-2000-122**

**ВИДИШЬ ТРАВЛЮ?  
ОСТАНАВЛИВАЙ!**

ПОТОМУ ЧТО ОТ ТРАВЛИ ПЛОХО ВСЕМ.

**ПОПРОСИ ПОМОЩИ У ВЗРОСЛОГО**



Хотя люди, которые травят, часто говорят «МЫ ПРОСТО ЕГО НЕ ЛЮБИМ», «МЫ ТАК ИГРАЕМ», «МЫ ШУТИМ».

**МЫ ВСЕ ЗНАЕМ И ЧУВСТВУЕМ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ИГРОЙ И ТРАВЛЕЙ.**

В игре весело должно быть ВСЕМ. В игру ВСЕ вступают добровольно. В игре роли меняются: сейчас ты водишь, потом я.



При травле удовольствие получают не от того, что ловко бросят и ловят предмет. Все удовольствие – в издевательствах над человеком, в веселье по поводу его бессилия, его злости, в наблюдении за тем, как он мечется в кругу громко хохочущих ребят, едва сдерживая слезы. **ОЧЕНЬ ГАДКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, НЕ ДОСТОЙНОЕ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА.**

А вот девочки сделали очень обидную картинку из фото одноклассницы и отправляют ей ссылки. А под картинкой – комментарии, в которых все изощряются в остроумии, стараясь задеть ее по сильнее. И опрос: кто считает, что эта девочка – тупая корова? Они «просто шутят»?



**! НЕТ. ЭТО НЕ ШУТКИ. ЭТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО.**

**НЕПРАВИЛЬНО**

- Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный»)
- Отвечать тем же («Ты сам дурак!»)

- Угрожать («Я все расскажу учительнице!»), «вы у меня получите!»)
- Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза
- Делать вид, что тебе смешно если это не так убежать и прятаться
- Плакать и жаловаться
- Бросаться в драку и вообще пытаться непременно все это остановить.

- Пожать плечами («Может, и так»)
- Улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»)
- Перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»)
- Задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»)
- Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»)
- Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»)
- Смысл любых правильных реакций – показать, что-то, что происходит – их дело, а не твое.

**ПРАВИЛЬНО**

# ТРАВЛЕ - НЕТ!

Что такое «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.



Кибер-буллинг – это когда тоже самое делают в соцсетях. Еще это называется ТРАВЛЯ.

ИНОГДА ТРАВЛЯ ПЕРЕХОДИТ ВСЕ ГРАНИЦЫ И ДЕЛО НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ОБИДНЫМИ СЛОВАМИ.

Если тебе сделали по-настоящему больно, намеренно сломали твою вещь, испортили одежду, отняли деньги, мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом, угрожают тебе, сделали обидное фото в соц сетях и обидно комментируют.

**ЭТО УЖЕ НЕ ПРОСТО ТРАВЛЯ. ЭТО НАСТОЯЩЕЕ НАСИЛИЕ, И ОНО ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ. Оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь не обходима.**

Тот, кого обижают, может научиться реагировать правильно и от него отстанут, но это не значит, что потом в классе не будут травить кого-то другого. Травля не связана с конкретными людьми. Травля – это плохое правило, которое завелось у группы. Если в классе принято травить, то травить могут кого угодно и за что угодно. А если травля – это болезнь группы, лечить ее надо тоже всем вместе

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

СКАЗАТЬ:

- «Это не круто. Это глупо. Прекратите»
- Подойти к тому, кого обижают, и сказать ему: «Не слушай, это они с дуру»
- поговорить с агрессорами и сказать, что вам это не нравится, и если они не прекратят, вы расскажете взрослым
- попросить учителя помочь вам справиться с травлей в классе

## ЕСЛИ ТРАВЛЯ ПРОИСХОДИТ В СОЦСЕТИ

ПОПРОСИ ВЗРОСЛЫХ, А ЛУЧШЕ РОДИТЕЛЕЙ, ТЕБЕ ПОМОЧЬ:

- заблокируй аккаунт, с которого тебя оскорбляют
- установить в соцсети настройки приватности: запрети, чтобы тебя отмечали в постах, комментариях, на фотографиях
- закрой свой профиль в соцсети, оставь там только тех людей в друзьях, в которых ты уверен
- и не стоит публиковать в соцсети информацию о себе, которую ты не хотел рассказывать всем

## СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ:

Если ваш ребенок подвергается травле в школе, на улице, в соцсетях **НЕЛЬЗЯ ЭТО ЗАМАЛЧИВАТЬ!** Поставьте в известность классного руководителя и администрацию школы. Будьте опорой и защитой своему ребенку, его вины в том, что с ним произошло **НЕТ!** Если ребенку нанесли материальный ущерб, оскорбляют в соцсети, угрожают смело **обращайтесь в полицию!** Не допускайте, чтобы ваш ребенок подвергался насилию! Тем, кто это делает без разницы кого травить! На месте вашего ребенка окажется любой другой!