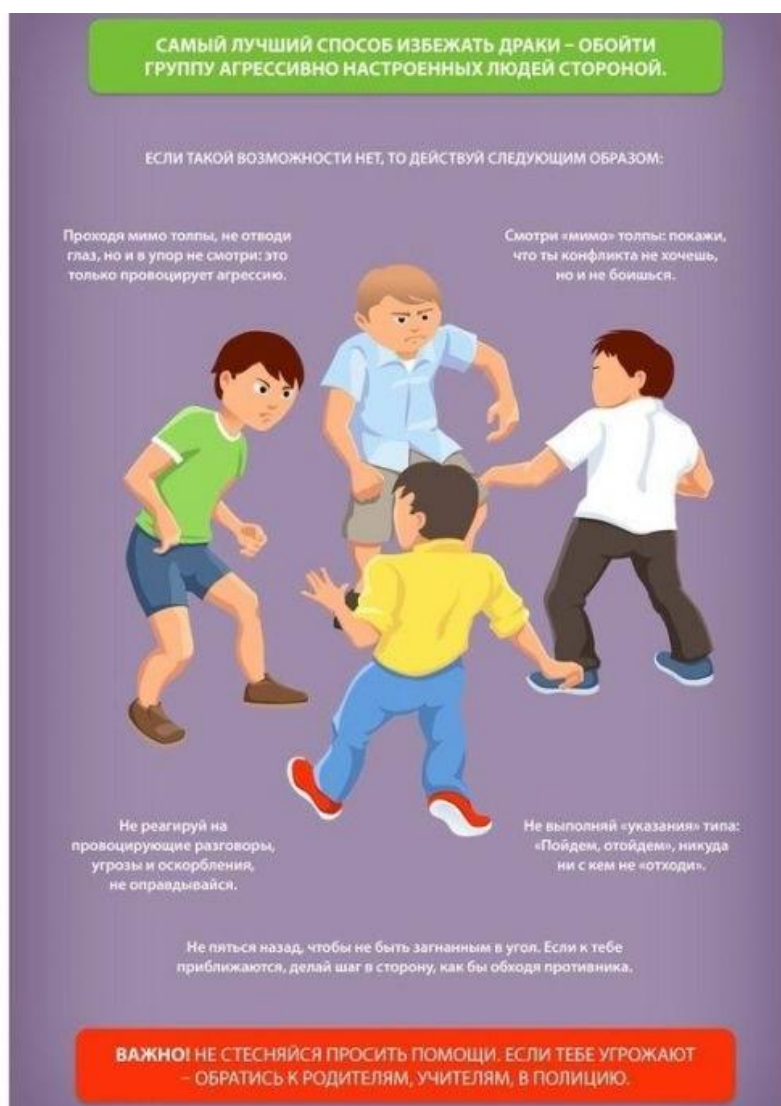


## «Конфликты в подростковой среде»



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БУЛЛИНГА?

## ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

### 1. ЕСЛИ ВЫ ПОСТРАДАЛИ ОТ БУЛЛИНГА:

- Расскажите о случаях буллинга взрослым, которым доверяете. Это не стыдно!
- Будьте уверены в себе и сильным духом. Вы ни в чем не виноваты. В буллинге виноват зачинщик.
- Не пытайтесь отомстить с помощью еще большей жестокости

### 2. ЕСЛИ ВЫ СВИДЕТЕЛЬ ТРАВЛИ:

- ВСЕГДА отклоняйте предложения поучаствовать в травле.
- Если Вы стали свидетелем травли, нужно немедленно привести кого-то из взрослых, рассказать классному руководителю или психологу. А также посоветовать пострадавшему ребенку рассказать родителям, учителю или психологу.
- Обсудите с другими одноклассниками, друзьями, которым тоже не нравится травля. Если все будут против агрессора-буллера, ему ничего не останется, как сдаться, и он прекратит буллинг.
- Нужно выступать против буллера-агрессора и дать понять, что его действия неправильные: они нарушают наши правила класса! Нужно поддержать пострадавшего одноклассника лично или публично.

