



Травля — это не твоя вина.

Никто не имеет права унижать, оскорблять или запугивать тебя.

Как понять, что это травля

Это не просто случайная ссора, если:

- тебя унижают постоянно
- над тобой смеются всей группой
- тебя специально исключают из общения
- тебе угрожают
- распространяют слухи
- портят вещи
- оскорбляют в интернете

Что делать, если тебя травят

- ☐ Не оставайся с этим один
расскажи взрослому, которому доверяешь
- ☐ Постарайся сохранять спокойствие
агрессоры часто ждут эмоциональную реакцию
- ☐ Держись рядом с теми, кто поддерживает
не оставайся в одиночестве
ищи безопасные места и людей
- ☐ Сохраняй доказательства травли в сети
делай скриншоты, сохраняй сообщения, покажи их взрослым
- ☐ Заботься о себе
найди увлечение, которое поможет чувствовать себя увереннее
не верь оскорблениям

ПОМНИ: проблема — в поведении агрессора, а не в тебе.

Просить помощи — нормально!

Если ты стал свидетелем травли

Ни в коем случае:

- не поддерживай травлю
- не смейся над тем, кого обижают
- не распространяй фото и видео — это незаконно!
- не передавай слухи

Ты можешь:

- поддержать пострадавшего
- позвать взрослых (это не значит «быть ябедой», это значит быть смелым и ответственным)
- сказать: «Это не смешно!»

Ты можешь стать тем человеком, который не поддерживает травлю, и это изменит ситуацию!

Куда и к кому обращаться за помощью

- родители
- школьный психолог
- классный руководитель
- администрация школы

246-08-07 ГБУ ЦППМСП Калининского района;
290-86-76, 242-36-69 ЦСПСид Калининского района;
234-43-84 Кабинет медико-психологической помощи ЦВЛ
«Детская психиатрия» им. С.С. Мнухина

Телефоны доверия для детей, подростков и их родителей
124, 8-800-2000-122 Единый общероссийский телефон доверия
576-10-10 СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им. С.С. Мнухина

- социальный педагог



Сайт
«Травли НЕТ»



Официальная
группа ЦППМСП
ВКонтакте