

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дорогой, друг!

Если ты стал свидетелем конфликта, буллинга или тебе нужна помощь:

1. Пойми, что это проблема.

Если кого-то постоянно обижают, это не решится само собой. Важно не молчать и начать действовать.

2. Расскажи взрослому.

Обратись к родителям, классному руководителю/куратору, учителю, школьному психологу.

Если не хочешь рассказывать о своей проблеме никому, то обратись в контакт-центр «111». Можно позвонить по номеру «111» или обратиться по QR – коду, размещенному в твоей школе/колледже. Команда специалистов обязательно тебе поможет.

3. Не проходи мимо.

Если ты видишь буллинг, конфликт постарайся остановить ее, не рискуя собой. Если не получается - сразу обратись за помощью к взрослым, позвони в полицию по номеру «102».

4. Покажи, что ты против буллинга.

Скажи обидчикам, что тебе не нравится такое поведение и ты его не поддерживаешь.

5. Поддержи того, кого обижают.

Дай понять пострадавшему, что он не один и ты готов его поддержать.

6. Подавай хороший пример.

Относись к другим с уважением. Покажи, что дружба и спокойное общение лучше, чем агрессия и страх.

Если тебя обидели:

1. Сохраняй спокойствие

Иногда можно попробовать не реагировать — это помогает, если обидчик просто проверяет твою реакцию. Но если обидчик продолжает или применяет силу, этого недостаточно.

2. Заботься о своей безопасности.

Не молчи и не оставайся один. Сразу сообщи классному руководителю, школьному психологу или другому взрослому, которому ты доверяешь. Старайся находиться там, где много людей, особенно взрослых. По дороге в школу и домой выбирай безопасный маршрут, будь рядом с друзьями.

Если не хочешь рассказывать о своей проблеме никому, то обратись в контакт-центр «111». Можно позвонить по номеру «111» или обратиться по QR – коду, размещенному в твоей школе/колледже. Команда специалистов обязательно тебе поможет.

3. Помни: ты не виноват!

Буллинг - это не твоя вина. Не бойся просить помощи и поддержки.