

**Единый общероссийский  
номер на помощь детям**

**«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»**

**тел. 8-800-2000-122**

**БЕСПЛАТНО  
КРУГЛОСУТОЧНО**



**ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ:**

- об отношениях с родителями и учителями...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...
- о дружбе и первой любви...



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  
NET

ТРАВЛИ.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.**

И ЧТО ДЕЛАТЬ?

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!»)

**ПРАВИЛЬНО**

- 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.

# 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, передаваться, 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
- установи в соцсети настойки 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 вина 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!

## Памятка подростку



Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

*Совет № 1. Попав в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.*

*Совет № 2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.*

*Совет № 3. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.*

*Совет № 4. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.*

*Совет № 5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.*

*Совет № 6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.*

*Совет № 7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.*

*Совет № 8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.*



**Конвенцию о правах ребенка** называют Великой хартией вольностей для детей. Она состоит из 54 статей. Принята ООН 20 ноября 1989г и вступила в силу 2 сентября 1990 г. К настоящему моменту 139 стран либо подписали этот документ, либо стали участниками Конвенции в результате ратификации или присоединения ней.

Она увязывает права ребенка с правами и обязанностями родителей и других лиц, несущих ответственность за жизнь детей, их развитие и защиту, и предоставляет ребенку право на участие в принятии решений, затрагивающих его и будущее.

- **Право на жизнь, право на имя.**
- **Права и обязанности родителей.**
- **Право на гражданство.**
- **Отсутствие дискриминации.**
- **Право на свободу совести и религиозных убеждений.**
- **Право на жизнь с родителями.**
- **Право на отдых.**
- **Право на труд.**
- **Право на свободу ассоциаций и мирных собраний.**
- **Право на защиту жизни и здоровья.**
- **Право на образование.**
- **Право на отсутствие рабства.**
- **Право на жилище.**
- **Свобода слова.**
- **Право на получение информации.**
- **Право пользоваться достижениями культуры.**



## Как не стать жертвой насилия

Соблюдайте правила личной безопасности! Избежать насилия можно, если правильно оценить ситуацию и принять правильное решение. Для этого нужно навсегда усвоить правило четырех «не»:

1. Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.
2. Не заходи с ними в лифт и подъезд.
3. Не садись в машину к незнакомцам.
4. Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.



## Что делать в случае, когда насилие происходит в семьях?

Прежде всего, надо помнить, что у ребенка есть права, которые защищаются законом. Любой ребенок может обратиться в органы внутренних дел.

Если по каким-то причинам у несовершеннолетнего нет возможностей обратиться к сотруднику полиции, надо рассказать родителям, друзьям, хорошим знакомым соседям, учителям. Или позвонить по телефону доверия:

8-800-2000-122