

## ПАМЯТКА

### **Что делать ребёнку – жертве травли?**

Если вас травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу.

**Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.**

Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой.

**Запомните: Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.**

Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.

Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.

Если не доверяете свою проблему знакомым взрослым, позвоните на телефон доверия: **8-918-622-51-75 (Ваш школьный психолог Маркова О.П.)**