

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 куратор СШМ
Маркова Ольга Павловна.

Обращайтесь в службу школьной медиации! Вам помогут.

Детям

Сайт, где дети могут получить бесплатную кризисную психологическую помощь

<https://pomoschryadom.ru/>

Интерактивная онлайн –игра «Классные Игры.рф»

<https://www.classgames.ru/>

