

# ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ПОСТОЯННО ОБИЖАЮТ»



### 1. НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ НА ПРОВАКАЦИИ!

Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

### 2. УХОДИТЕ!

Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в школу и из школы.

### 3. СКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!

Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!».

### 4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!

Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор — один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

### 5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О ТРАВЛЕ!

Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого, можно поговорить со школьным психологом или социальным педагогом. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение. Никто не сможет вам помочь, если вы не скажете кому-то, что над вами издевались — ваша семья и учителя не умеют читать мысли.

### 6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ

Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

### 7. В СЛУЧАЕ ТРАВЛИ В ИНТЕРНЕТЕ - СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ И ПЕРЕПИСКИ ОТ ХУЛИГАНА

Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом, вы всегда сможете предоставить сохраненный материал, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

### 8. МОЖНО ПОЗВОНИТЬ НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО НОМЕРУ: 8-800-2000-122

Он бесплатный и анонимный, открыт для каждого, работает круглосуточно семь дней в неделю. Дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации.