

**Травля – это не игра. Травля – это насилие.**

Сможешь ли ты заметить травлю и остановить её? Пройди тест и проверь себя.

Получить  
помощь

[Пройти тест](#)



## Что такое травля и как это тебя касается?



### Критические замечания

Оскорбительные комментарии, унижительные слова, насмешки, неприличные жесты в твой адрес, угрозы.



### Игнорирование или бойкот

Когда весь коллектив делает вид, что тебя нет, тебя исключают из чатов, распускают сплетни за твоей спиной.



### Унижительные фразы со стороны учителя

Когда учитель отпускает оскорбительные комментарии в твой адрес, а одноклассники подхватывают эти слова.



### Физические действия

Неприятный для тебя физический контакт, порча твоих вещей.



### Кибербуллинг

Создание чатов, где тебя обсуждают и осуждают, фотожабы, спам-сообщения и звонки, угрозы в чатах и соцсетях.



### Всё то, что делает тебе больно и неприятно

Если поступки других заставляют тебя тревожиться, грустить, раздражаться, а все вокруг поддерживают твоих обидчиков, — это травля.

Прочитай подсказки, чтобы больше узнать о травле.

[Читать](#)

## Что делать, если ты столкнулся с травлей

Запомни: травля — это НЕ норма! Никто не имеет права плохо обращаться с тобой и другими людьми!



### Поверь в себя

Проблема не в тебе, а в том, кто проявляет агрессию. Никто не имеет права плохо обращаться с тобой и другими людьми!



### Вспомни свои сильные стороны

Травля разрушает самооценку — сопротивляйся этому!



### Отвечай уверенно

Говори голосом средней громкости, смотри на собеседника, подними голову и расправь плечи. Ты можешь сказать: «Я не разрешаю так с собой обращаться!», «Мне это не подходит!»



### Уходи

Если тебе грозит физическая опасность — кто-то хочет тебя ударить, вызвать на разговор, пинает твои вещи.



### Решай все законным путем

Не мсти, даже если тебя очень сильно обидели, — так ты можешь навредить себе.



### НЕ молчи

Травля любит тишину — обязательно расскажи о происходящем родителям, учителям или любым взрослым, которым ты доверяешь. Добивайся, чтобы тебя услышали!

Активация Windows

**Не молчи. Говори.**



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.РФ

# ТРАВЛЯ??!!

ЭТО КОГДА:



## ... И ЭТО ПРОИСХОДИТ ПОСТОЯННО

МЫ ЖЕ ПОШУТИЛИ; МЫ ТАК ИГРАЕМ; ДА ОН ПРОСТО НАМ НЕ НРАВЯТСЯ

**ТРАВЛЯ — НЕ НОРМА, НЕ ИГРА, НЕ ШУТКА  
ЭТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО.**

И ЧТО ДЕЛАТЬ?



ТЕБЯ  
ОБИЖАЮТ?

## #НЕМОЛЧИ



СКАЖИ, ЧТО ТЕБЕ ЭТО  
НЕ НРАВЯТСЯ



УВЕРЕННО РЕАГИРУЙ  
(НУ И ЧТО? И ЧТО ДАЛЬШЕ?  
МОЖЕШЬ ТАК ДУМАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ.  
МЕНЯ НЕЛЬЗЯ ОБИЖАТЬ. МНЕ ЭТО  
НЕИНТЕРЕСНО)



ОТВЕЧАЙ ШУТКОЙ  
(ЭТО ПРИВОДИТ В ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО)



**ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИ  
ВЗРОСЛЫМ!**  
ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ТРАВЛИ САМОМУ  
ОЧЕНЬ СЛОЖНО.

## И ПОМНИ:

ТЫ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ. НИКОТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА  
ТЕБЯ ОБИЖАТЬ. ЭТО ЗАКОН. ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ПОМОГУТ. ТОЛЬКО НЕ МОЛЧИ!  
И ЗАБЕЙ В ТЕЛЕФОН ВАЖНЫЙ НОМЕР:

МОСКВА:  
051

РОССИЯ:  
8(495)051\*

(ЗДЕСЬ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ)

\* (ЗВОНОК ПЛАТНЫЙ)



ТЫ ВИДИШЬ,  
ЧТО КОГО-ТО  
ОБИЖАЮТ?

## #ГОВОРИ



ВСТУПИСЬ ЗА ЖЕРТВУ

(СКАЖИ, ЧТО ЭТО «НЕ КРУТО.  
ЭТО ГЛУПО. ПРЕКРАТИТЕ»)



СКАЖИ ТОМУ, КОГО ОБИЖАЮТ  
«НЕ СЛУШАЙ.  
ТЫ НЕ ВИНОВАТ. ЭТО ОНИ  
ОТ СОБСТВЕННОЙ ГЛУПОСТИ».



СООБЩИ УЧИТЕЛЮ И РОДИТЕЛЯМ.  
**(ЭТО НЕ ЯБЕДНИЧЕСТВО.  
ЭТО ПРОСЬБА О ПОМОЩИ!!!!)**

## ВИДИШЬ ТРАВЛЮ? ОСТАНАВЛИВАЙ!

ПОТОМУ ЧТО ОТ ТРАВЛИ ПЛОХО ВСЕМ.

**ПОПРОСИ ПОМОЩИ У ВЗРОСЛОГО**

ТРАВЛИ.РФ





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!



Горячая линия психологической помощи

# 8-800-600-31-14

Горячая линия психологической помощи



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

- Эмоциональная поддержка
- Возможность конструктивного диалога
- Помощь в преодолении негативных эмоций, стресса, тревоги



---

Круглосуточно.  
Бесплатно.  
Конфиденциально.

Памятки, буклеты



# ОСТАНОВИ БУЛЛИНГ!



**ВЕРБАЛЬНЫЙ**  
обзывания, травля



**СОЦИАЛЬНЫЙ**  
распространение слухов, бойкот,  
умышленное изолирование,  
разрушение дружеских связей



**ФИЗИЧЕСКИЙ**  
тычки, удары, избиение



**КИБЕРБУЛЛИНГ**  
использование Интернета,  
мобильных телефонов или других  
технических средств для  
оскорбления

## Ты свидетель или жертва травли – как поступить

### 1 Не мирись с тем, что тебя постоянно обзывают, унижают и высмеивают

Если тебе угрожают, отбирают или портят твои вещи, бьют, ставят в унижительное положение – это травля. Все эти действия запрещает и наказывает закон.

### 2 Вмешайся, если видишь травлю

Если можешь, скажи зачинщикам, чтобы они прекратили. Если не можешь, позви любого учителя. Сообщи родителям. Если не остановить травлю, ее жертвой может оказаться каждый. Травля – это беда всего класса.

### 3 Поддержи того, кого травят

Скажи жертве издевательств, что ты против травли. Помогут даже мелочи: здоровайся с ним, предложи подойти к взрослому, посоветуй искать помощи.

### 4 Не вини себя, если тебя травят

Никакие особенности поведения или личные качества человека не оправдывают травлю. Если кто-то тебя убеждает, что взрослым говорить нельзя, знай – это манипуляция, чтобы издеваться над тобой и дальше.



## Телефоны доверия

**«Если тебя никто не понимает  
и тебе нужна помощь, звони»**

Республиканский центр социально-психологической  
помощи семье, детям, подросткам и молодежи  
**8-800-7000-183**



Городской центр психолого-медико-социального  
сопровождения «ИНАГО» **+7(347)223-22-11**

Единый общероссийский детский телефон доверия

**8 800 2000 122** (круглосуточно, бесплатно)

Уполномоченный по правам ребенка в Республике Башкортостан

**+7(347) 280-85-25**



# Скажи вместе с нами



## "НЕТ" буллингу

Как распознать, что ты под прицелом буллера?

- никто не дружит, не общается с тобой или резко начали избегать;
- пристальные взгляды без причин;
- провокационные вопросы при всех;
- смешки, перешёптывания за спиной;
- колкие комментарии, злые шутки в твой адрес.

Что делать, когда появились первые признаки травли?

! определи агрессора (1. напрямую налаживай с ним контакт. Общайся наедине. 2. найди поддержку среди молчунов).

! анализируй, что больше подбадривает буллеров и поступай наоборот.

! спроси совета у старших.

! ищи способы, как изменить ситуацию, читай, находи помощников.

! меняй то, что можно исправить (неряшливость, вес). *Держи спину ровно, а взгляд прямо!*

! если не можешь ответить, просто задумчиво молчи, но смотри в глаза. Ищи формулировки, тренируйся перед зеркалом.

! найди альтернативный круг общения.



### Буллинг (травля, издевательства) -

это умышленное, агрессивное и негативное поведение человека, осуществляемое регулярно в отношении другого человека.

- словесные оскорбления;
- физические побои, подножки, толчки;
- попытки заставить других не любить жертву;
- угрозы;
- обидные жесты;
- вымогательство;
- игнорирование кого-то;
- запугивание и т.д.



Как не стать жертвой буллинга?

- найди себе друзей;
- приглашай одноклассников в гости;
- научись уважать мнение ребят, находить с ними общий язык;
- научись проигрывать, признавать свою неправоту;
- не зазнавайся, не хвастайся, не ябедничай;
- не показывай своё превосходство над другими;
- не демонстрируй свою физическую силу;
- используй свои таланты на благо, чтобы одноклассники гордились тобой;
- в Интернете общайся дружелюбно;
- ПОМНИ, что личная информация, которую ты выкладываешь в Интернет, может быть использована против тебя;
- научись правильно реагировать на обидные слова и действия других;
- не общайся с агрессором.



**БУЛЛИНГ - это всегда неправильно! Никто не имеет права запугивать ни тебя, ни кого-то другого!**

## 2.1 БЕСПОЛЕЗНЫЕ ИЛИ ДАЖЕ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Люди иногда могут дать вам советы, которые могут вам не помочь.

Например, «Останови это!», «Это пройдет!», «Что тебя не убивает, делает сильнее!» «Издевательство — это нормально, все издеваются!» или «Ответь им, не будь тряпкой!» Стрдание в тишине в надежде на то, что буллинг просто прекратится, не является решением. Стрдание в течение длительного времени вредит вашему здоровью. Борьба — это очень опасное решение, оно работает, только если вы уверены, что можете победить хулигана и имеете достаточное количество сторонников. В противном случае она может сделать ситуацию еще хуже, поскольку хулиган станет ожидать, что вы будете сопротивляться, и использует этот факт, чтобы оправдать собственные дальнейшие действия. Также может оказаться, что не хулиган, а вы будете тем, кто получит наказание за неправильное поведение.



Многие люди боятся сказать кому-то, что они были жертвами буллинга, потому что они думают, что издевательства станут хуже, если они это сделают. Они думают, что хулиган узнает, кто «сказал», и захочет отомстить. Они думают, что их будут называть гадкими именами, если они «расскажут» о хулигане. Существует большое давление против «говорить учителю», особенно в средней школе. Люди, которые рассказывают учителю о том, что происходит между учащимися, могут называться «доносчиками» или иными вариантами, такими, как «крыса» или «стукач». Пожалуйста, помните одну вещь: говорить учителю, что над вами или кем-то еще издеваются, — это не то же самое, что быть «стукачом».



**БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО!  
НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!**



- Даже если хулиган говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательства над вами!
- Если буллинг заставляет вас чувствовать себя бесполезными, беспомощными или виноватыми, знайте, что это именно то, чего хочет хулиган. Это единственный способ, которым хулиган может почувствовать себя сильным и важным.

- Тебя обижают: ЧТО ДЕЛАТЬ?**
- Сохранять спокойствие. При встрече с обидчиком следует смотреть ему прямо в глаза, говорить четко и уверенно.
  - Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет интерес.
  - Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
  - Сообщить о напаках родителям и учителю.
  - Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».
  - Провести работу над самоуверенностью: заняться спортом, начать читать книги, изучать историю. Тогда можно с легкостью стать интересным собеседником и создать свою компанию.
  - Использовать самое сильное оружие – юмор.

**И ПОМНИ:**  
ты ни в чем не виноват!

## Травле – НЕТ!

**БУЛЛИНГ** – это издевательство над другими людьми. Его цель – нанести эмоциональный или физический ущерб.



**ТРОЛЛИНГ** – написание в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать флейм, конфликты между участниками, оскорбить кого-то...

**Как с этим БОРоться?**

- Прекратить общение. Лучший способ – промолчать. Обиды, злость и буря эмоций – это то, чего ждет от вас обидчик. Не давайте ему того, что он хочет.
- Заблокировать провокатора. Для некоторых социальных сетей, включая Facebook и Twitter, такая опция доступна. Воспользуйтесь ей.
- Пожаловаться на определенного пользователя в администрацию сайта. Тогда его заблокируют за нарушение правил.