

## ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дорогой, друг! Если ты стал свидетелем конфликта, буллинга или тебе нужна помощь: 1. Пойми, что это проблема. Если кого-то постоянно обижают, это не решится само собой. Важно не молчать и начать действовать. 2. Расскажи взрослому. Обратись к родителям, классному руководителю/куратору, учителю, школьному психологу. Если не хочешь рассказывать о своей проблеме никому, то обратись в контакт-центр «111». Можно позвонить по номеру «111» или обратиться по QR – коду, размещенному в твоей школе/колледже. Команда специалистов обязательно тебе поможет. 3. Не проходи мимо. Если ты видишь буллинг, конфликт постарайся остановить ее, не рискуя собой. Если не получается - сразу обратись за помощью к взрослым, позвони в полицию по номеру «102». 4. Покажи, что ты против буллинга. Скажи обидчикам, что тебе не нравится такое поведение и ты его не поддерживаешь. 5. Поддержи того, кого обижают. Дай понять пострадавшему, что он не один и ты готов его поддержать. 6. Подавай хороший пример. Относись к другим с уважением. Покажи, что дружба и спокойное общение лучше, чем агрессия и страх. Если тебя обидели: 1. Сохраняй спокойствие Иногда можно попробовать не реагировать — это помогает, если обидчик просто проверяет твою реакцию. Но если обидчик продолжает или применяет силу, этого недостаточно. 2. Заботься о своей безопасности. Не молчи и не оставайся один. Сразу сообщи классному руководителю, школьному психологу или другому взрослому, которому ты доверяешь. Старайся находиться там, где много людей, особенно взрослых. По дороге в школу и домой выбирай безопасный маршрут, будь рядом с друзьями. Если не хочешь рассказывать о своей проблеме никому, то обратись в контакт-центр «111». Можно позвонить по номеру «111» или обратиться по QR – коду, размещенному в твоей школе/ колледже. Команда специалистов обязательно тебе поможет. 3. Помни: ты не виноват! Буллинг - это не твоя вина. Не бойся просить помощи и поддержки.