

## Что можно сделать?

Не нужно это терпеть. Немедленно сообщи взрослым: учителю, родителям и попроси о помощи. Ты не станешь от этого «ябедой». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идет о насилии, оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима.

Если травля – это болезнь группы, лечить ее надо тоже всем вместе. И на самом деле это совсем не сложно, если захотеть. Достаточно хотя бы нескольким ребятам договориться, что они больше не будут пассивно смотреть, как над кем-то издеваются.

Травля держится на идее «все против одного». Если вы ясно покажете, что никаких «всех», кому нравится издеваться в вашем классе нет, травля быстро сойдет на нет.

**В своем классе каждый имеет право быть в безопасности!!!**

Гораздо полезнее уметь отстаивать хорошие правила, чем из страха поддерживать плохие. Намного лучше дружить и нормально общаться, чем постоянно бояться травли.



*Ни один ребенок не должен чувствовать себя униженным, ни один ребенок не должен быть запуган и подвергаться психологическому или физическому насилию в школе или на улице.*



### ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Детский телефон доверия (круглосуточно):

Общероссийский: **8-800-2000-122**

Иркутская область: **8 (3952) 24-00-07**  
**8-800-350-40-50**

Телефон доверия для несовершеннолетних подвергшихся жестокому обращению и насилию: **8 (3952) 229-328**

Телефон доверия полиции Иркутской области: **8 (3952) 216-888**

УНК ГУ МВД России по Иркутской области: **8 (3952) 21-73-63**

ГКУ «Центр профилактики реабилитации и коррекции» г. Иркутск **8 (3952) 47-82-74**

### ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

<https://budsmelim.ec>

<https://cn-stopbullying.ru/#instruction>

<https://www.facebook.com/safety/bullying>

<https://gerdabot.ru>

<https://травлинет.рф>

<http://vmesteprotivtravli.ru>

<https://zhuravlik.org>

Министерство образования  
Иркутской области  
ГКУ «Центр профилактики,  
реабилитации и коррекции»

## Памятка для детей Как остановить травлю



**ТРАВЛЯ не закончится, пока в нее не вмешаются взрослые, третьи силы.**

