

**ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ,  
ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ?  
(памятка для школьников)**

Каждый день рядом с нами оказываются те, кого обижают, дразнят, оскорбляют, подвергают насмешкам, издевательствам, бьют. Это очень страшно и больно! Тебе может показаться, что ничего нельзя изменить, что слишком мало зависти от тебя, но

***именно ты можешь помочь!***

***Если видишь, что кого-то обижают, не стоит:***

- Думать, что «он сам виноват и поделом ему».
- Считать, что, рассказывая об агрессии взрослым, ты «ябедничаешь».
- Говорить себе: «Он нытик и слабак, пусть научится давать сдачи!»
- Верить, что это не твои проблемы и не тебе их решать.
- Бояться, что, если ты вступишься за обиженного, то и тебе достанется.
- Опасаться, что, вступившись за кого-то, ты растеряешь всех друзей.
- Сомневаться, что знаешь, как надо поступить в такой ситуации.

**ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ,  
ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ?  
(памятка для школьников)**

Каждый день рядом с нами оказываются те, кого обижают, дразнят, оскорбляют, подвергают насмешкам, издевательствам, бьют. Это очень страшно и больно! Тебе может показаться, что ничего нельзя изменить, что слишком мало зависти от тебя, но

***именно ты можешь помочь!***

***Если видишь, что кого-то обижают, не стоит:***

- Думать, что «он сам виноват и поделом ему».
- Считать, что, рассказывая об агрессии взрослым, ты «ябедничаешь».
- Говорить себе: «Он нытик и слабак, пусть научится давать сдачи!»
- Верить, что это не твои проблемы и не тебе их решать.
- Бояться, что, если ты вступишься за обиженного, то и тебе достанется.
- Опасаться, что, вступившись за кого-то, ты растеряешь всех друзей.
- Сомневаться, что знаешь, как надо поступить в такой ситуации.

### **Нужно:**

- Проявить внимание и сочувствие к тому, кого обидели. Иногда достаточно слов: «Как ты? Как дела? Чем тебе помочь?»
- Подойти к тому, над кем издеваются, и предложить ему вместе уйти в безопасное место: «Пойдём со мной».
- Разговаривать с тем, кого обижают, предложить ему сообщить обо всём взрослым: «А ты уже рассказал учительнице? Родителям? Хочешь, я подойду к учителю вместе с тобой?»
- В случае необходимости вместе подойти к учителю.
- Обратиться напрямую к обидчику: «Ты не имеешь права над ним издеваться! Оставь его в покое!»
- Поговорить с друзьями о том, как вы можете помочь тому, кого обидели, и показать хулигану, что он не «хозяин положения».

### ***Помни!***

***Хулиган продолжает свои выходки  
с твоего молчаливого одобрения.***

***Не оставайся в стороне!***

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре  
психолого-педагогической, медико-социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***

### **Нужно:**

- Проявить внимание и сочувствие к тому, кого обидели. Иногда достаточно слов: «Как ты? Как дела? Чем тебе помочь?»
- Подойти к тому, над кем издеваются, и предложить ему вместе уйти в безопасное место: «Пойдём со мной».
- Разговаривать с тем, кого обижают, предложить ему сообщить обо всём взрослым: «А ты уже рассказал учительнице? Родителям? Хочешь, я подойду к учителю вместе с тобой?»
- В случае необходимости вместе подойти к учителю.
- Обратиться напрямую к обидчику: «Ты не имеешь права над ним издеваться! Оставь его в покое!»
- Поговорить с друзьями о том, как вы можете помочь тому, кого обидели, и показать хулигану, что он не «хозяин положения».

### ***Помни!***

***Хулиган продолжает свои выходки  
с твоего молчаливого одобрения.***

***Не оставайся в стороне!***

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре  
психолого-педагогической, медико-социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***