

## ПАМЯТКА

### Что делать жертве травли?

1. Если вас травят, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, педагогу, старшему товарищу.

**Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.**

2. Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой.

**Запомните: Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.**

3. Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.

4. Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.

5. Если не доверяете свою проблему знакомым взрослым, позвоните по телефону доверия



**Круглосуточно ● Конфиденциально ● Бесплатно**