Памятка для учеников

«Актион» Образование

# Как пережить травлю

Травля – это повторяющаяся агрессия, которая происходит при неравенстве сил и может случиться в любом возрасте. Жертва никогда не виновата в травле.

**Признайте, что это травля.** Назовите явление самому себе. Жертвой травли может стать любой человек. Важно помнить, что вы не сделали ничего, чтобы оправдать несправедливость по отношению к вам.

**Найдите поддержку.** Выберите человека, которому вы доверяете, и расскажите о происходящем. Близкий человек поможет и поддержит вас. Еще присутствие другого человека может остановить автора травли. И поможет с чувством одиночества.

**Не терпите.** Буллинг – это всегда про неравенство сил. Если вы не можете обратиться за помощью к тому, кто обладает в группе большей властью, то покиньте эту группу, назвав явление.

**Сохраняйте дистанцию и привлеките внимание.** Не оставайтесь с автором травли один на один. Предпримите все необходимое, чтобы обезопасить себя физически и психологически. Вы имеете полное право сообщить о травле вышестоящей инстанции: классному руководителю, директору и т. д.

**Если ситуация становится невыносимой – уходите.** В ситуации травли важнее всего позаботиться о себе. Если вы понимаете, что бороться бесполезно, безопаснее будет уйти. Это не бегство или слабость, а защита себя.

Если вы не можете справиться с травлей в классе самостоятельно, обратитесь за помощью в организации, которые профессионально работают с трудностями поведения и помогают детям, родителям и учителям справляться с любыми проявлениями агрессии и нежеланием следовать правилам, например, в фонд «Шалаш».