



СТОП БУЛЛИНГУ

фразы-помощники
жертвам маленького агрессора



НЕПРАВИЛЬНО

- ✘ **Спорить** («Я совсем не толстый, просто крупный»,
«Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»)
- ✘ **Отвечать тем же** («Ты сам дурак!», «Ты сама с помойки»)
- ✘ **Угрожать** («Я все расскажу учительнице!», «вы у меня получите!»)
- ✘ **Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза**
- ✘ **Делать вид, что тебе смешно, если это не так убежать и прятаться**
- ✘ **Плакать и жаловаться**
- ✘ **Бросаться в драку**
и вообще пытаться непременно все это остановить.

ПРАВИЛЬНО

- ✓ **Пожать плечами** («Может, и так»)
- ✓ **Улыбнуться** («Я так рад, что вам весело!»)
- ✓ **Перевести внимание на обидчиков**
(«Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»)
- ✓ **Задать встречный вопрос**
(«Тебе хочется так думать?»)
- ✓ **Согласиться** («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»)
- ✓ **Дать разрешение**
(«Ты можешь так думать, если хочешь»)

Смысл любых правильных реакций –

показать, что то, что происходит – их дело, а не твое. Это они тут что-то думают, чего-то хотят, скачут-прыгают-кричат, какие-то имеют мнения и интересы.

Ты этим если и интересуешься, то из вежливости.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТРАВЯТ ДРУГИХ

Если травля – это болезнь группы, лечить ее надо тоже всем вместе.

Достаточно хотя бы нескольким ребятам договориться, что они больше не будут пассивно смотреть, как над кем-то издеваются.



Сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите»



Подойти к тому, кого обижают, и сказать ему:
«Не слушай, это они сдуру»



Поговорить с агрессорами и сказать, что
вам это не нравится, и если они
не прекратят, вы расскажете взрослым



Попросить учителя помочь вам справиться
с травлей в классе