

КОГДА ТЕБЯ ЗАДЕВАЮТ: ЧТО ДЕЛАТЬ

Памятка для подростков

1. СНАЧАЛА ПОЙМИ: ЧТО ПРОИСХОДИТ

Иногда кажется: «это просто шутка» или «меня не любят».

Но есть важная разница:

- Игра — весело всем
- Конфликт — вы ссоритесь на равных
- Травля — одного человека обижают постоянно, и ему НЕ смешно

Если тебе страшно, обидно или неприятно — это уже сигнал.

Травля — это не твоя вина.

Она возникает потому, что кто-то решил так себя вести, а не потому, что с тобой «что-то не так».

2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ СЕБЕ (когда всё только начинается)

Шаг 1. Остановись и подыши
Сделай медленный вдох →
выдох.

Это помогает не «взорваться» и
не испугаться ещё сильнее.

Шаг 2. Скажи про себя

- «Мне неприятно»
- «Мне сейчас страшно»

Это помогает взять контроль над
ситуацией.

3. КАК РЕАГИРОВАТЬ НА СЛОВА (дразнят, смеются)

Главное правило:

- Им важно получить твою реакцию (обиду, страх, злость, слёзы)
- Если реакции нет — интерес пропадает в большинстве случаев.

НЕ помогает:

- кричать в ответ
- обзывать
- плакать и угрожать

Попробуй так:

- пожми плечами и добавь: «Может быть»
- ответь спокойно: «Ты можешь так думать»
- произнеси с лёгкой улыбкой: «Рад, что тебе весело»
- задай вопрос: «Зачем ты так себя ведёшь?»

Смысл: показать, что это их дело, а не твоё.



ЖУРАВЛИК



КОГДА ТЕБЯ ЗАДЕВАЮТ: ЧТО ДЕЛАТЬ

Памятка для подростков

4. ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «СПОКОЙНЫЙ ОТВЕТ»

Попробуй заранее потренироваться:

1. Представь, что тебе говорят что-то обидное
2. Выбери одну спокойную фразу
3. Скажи её вслух (можно перед зеркалом)

Примеры:

- «Ок»
- «И что?»
- «Ты можешь так думать»

Цель: чтобы в реальной ситуации слова пришли сами.

5. ЕСЛИ НАЧИНАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ (игнорируют, подшучивают, собираются группой)

Что делать: держись ближе к тем, кто нейтрален или поддерживает тебя, старайся быть рядом со взрослыми, не оставайся один там, где тебе находиться уже неприятно.

6. КОМУ РАССКАЗАТЬ (это важно!)

Ты имеешь право на помощь.

Можно обратиться к: учителю, школьному психологу, родителям, взрослому, которому доверяешь.

Если не помогли — обратись к другому. Это нормально и помогает взять контроль над ситуацией.

7. ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «ПРОСТАЯ ФРАЗА»

Иногда сложно начать разговор. Подготовь фразы заранее:

- «Мне нужна помощь»
- «Можно поговорить?»
- «Мне неприятно то, что происходит»

Скажи это вслух 2–3 раза, отрепетируй заранее.

ВАЖНО ПОМНИТЬ

- Чужие слова не могут тебя изменить
- Но твои реакции — могут изменить ситуацию
- Травля держится на реакции и молчании



ЖУРАВЛИК



КОГДА ТЕБЯ ЗАДЕВАЮТ: ЧТО ДЕЛАТЬ

Памятка для подростков

8. ЕСЛИ НАЧАЛАСЬ ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ (толкают, хватают, отнимают вещи, окружают)

Главное правило: твоя цель — не победить, а выбраться и оказаться в безопасности

Цель: чтобы в реальной ситуации слова пришли сами.

ШАГ 1. ОБОЗНАЧЬ ГРАНИЦУ

Скажи чётко и громко:

- «НЕ ТРОГАЙ МЕНЯ!»
- «ОТСТАНЬ!»
- «ХВАТИТ!»

Это привлекает внимание и показывает, что ты не «удобная жертва».

ШАГ 2. ДВИГАЙСЯ К ЛЮДЯМ

- иди туда, где есть взрослые или другие дети
- заходи в класс, столовую, к охране
- не стой на месте и не оставайся в углу

Движение = безопасность

ШАГ 3. ОСВОБОДИСЬ И УЙДИ

Если тебя:

- схватили → резко выдёргивай руку и отходи
- толкают → держи равновесие и отходи назад/в сторону

Не устраивай «разборки» — уходи сразу.

ШАГ 4. ПРИВЛЕКИ ВНИМАНИЕ

Если ситуация серьёзная:

- кричи: «ПОМОГИТЕ!»
- называй конкретно: «ОН МЕНЯ ТОЛКАЕТ!»

Это правильное поведение, а не «терпеть молча».

ЕСЛИ ТЫ ВИДИШЬ, ЧТО ТРАВЯТ ДРУГОГО

Ты можешь помочь:

- не смеяться вместе
- поддержать (даже просто быть рядом)
- рассказать взрослому

Иногда этого достаточно, чтобы всё остановилось.



ЖУРАВЛИК

