

# 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, то происходит – их дело, а не твое. Это они тут что-то думают, чего-то хотят, скажут-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

