

Как справиться с травлей? (для детей)

1. Если в школе вас травят, признать наличие проблемы и не ждать, что всё как-нибудь рассосётся и урегулируется.
2. Выработать адекватную самооценку, изучить приемы конструктивного общения, выйти из роли «жертвы» самостоятельно или с помощью психолога.
3. Сообщить родителям, классному руководителю и друзьям, искать помощи и поддержки.
4. При физических нападениях: собирать освидетельствования синяков, ссадин, травм специалистами. При психологических — оценку последствий психологических травм у психолога.
5. Требовать, чтобы классный руководитель и ответственные взрослые провели работу по изменению ситуации в классе. Проводить и участвовать во внешкольных мероприятиях, в которых участвуют по возможности все дети, работу над совместными проектами внутри класса, обсуждение травли и ее последствий.
6. Если вас не слышат, то менять школу.

Также по данной проблеме можно обратиться на

"Детский телефон доверия" +79780000738