

# HELPER-ПАМЯТКА ДЛЯ ТЕБЯ

**ЕСЛИ ТЕБЯ ОБИЖАЮТ, МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ СЮДА**

**ДИРЕКТОР ШКОЛЫ**

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА**

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ**

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ**



**КГАУ «КАМЧАТСКИЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ»**

**8-962-217-0542  
8-909-835-2550**



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ОБИЖАЮТ?

1

- СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ТЫ РЕАГИРУЕШЬ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ ТЫ РАЗЗАДОРИВАЕШЬ СВОИХ ОБИДЧИКОВ.
- НЕ СТЕСНЯЙСЯ СМОТРЕТЬ ОБИДЧИКАМ ПРЯМО В ГЛАЗА.
- ГОВОРИ ЧЕТКО И УВЕРЕННО.



2

- ВЕРЬ В СЕБЯ И ПОМНИ, ЕСЛИ ТЕБЯ ОБИЖАЮТ, ТО ПРОБЛЕМЫ НЕ У ТЕБЯ, А У ТОГО, КТО ТЕБЯ ОБИЖАЕТ! - ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ ПЛОХО НА ДУШЕ, ОБЫЧНО БОИТСЯ СКАЗАТЬ: «МНЕ ПЛОХО, Я В СЕБЕ НЕУВЕРЕН, Я БОЮСЬ, ЧТО МЕНЯ НЕ БУДУТ УВАЖАТЬ», ПОЭТОМУ ОБИДЧИК ПРИНИМАЕТ ТАКИЕ ОТВРАТИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ.



3

- БЕЗ ВЗРОСЛЫХ НЕ ОБОЙТИСЬ!
- ЧТОБЫ НЕ УСУГУБЛЯТЬ СИТУАЦИЮ, НЕ ПЫТАЙСЯ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ В ОДИНОЧКУ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ТОМУ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРОМУ ДОВЕРЯЕШЬ (РОДИТЕЛИ, РОДСТВЕННИКИ, УЧИТЕЛЬ И ПР.)



4

ЗДЕСЬ ТЫ МОЖЕШЬ РАССЧИТЫВАТЬ НА ПОМОЩЬ:

- ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: **8-800-200-0122**
- КГАУ «КАМЧАТСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ»  
**8-962-217-0542 8 (4152) 42-05-42**



умышленные толчки,  
удары, пинки, другие  
телесные повреждения

насмешки,  
обзывания,  
словесные  
оскорбления

угрозы и  
запугивания

порча вещей

отбирание вещей,  
денег, других  
ценностей  
(телефон, часы)

бойкотирование

распускание  
слухов

кибербуллинг  
(травля в интернете,  
телефоне)

**...И ЭТО ПРОИСХОДИТ  
С ТОБОЙ ПОСТОЯННО**

**ЗАПОМНИ!**

ТРАВЛЯ - ЭТО НЕ ИГРА  
И НЕ ШУТКИ!  
ТРАВЛЯ ЗАПРЕЩЕНА  
ЗАКОНОМ!



**ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ОБЪЕКТОМ ТРАВЛИ**

- СКАЖИ, ЧТО ТЕБЕ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ  
И НЕПРИЯТНО.

- ТВОЯ РЕАКЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ  
УВЕРЕННОЙ. НА ОБИДНЫЕ СЛОВА  
ОТВЕЧАЙ: «НУ И ЧТО?»,  
«МНЕ ЭТО НЕ ИНТЕРЕСНО» И ПР.

- МОЖНО ПЕРЕВЕСТИ ВНИМАНИЕ  
НА ОБИДЧИКОВ, НАПРИМЕР,  
«ЕСЛИ ТЕБЕ ТАК ХОЧЕТСЯ,  
ТО МОЖЕШЬ ТАК ДУМАТЬ» .

- ПОШУТИТЬ, УЛЫБНУТЬСЯ .



**ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО – НЕ МОЛЧИ!**  
ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИ О ТРАВЛЕ РОДИТЕЛЯМ,  
РОДСТВЕННИКАМ, УЧИТЕЛЮ!