

**Помни, что ты не виноват в том, что стал жертвой буллинга. Не думай, что это твоя вина.**





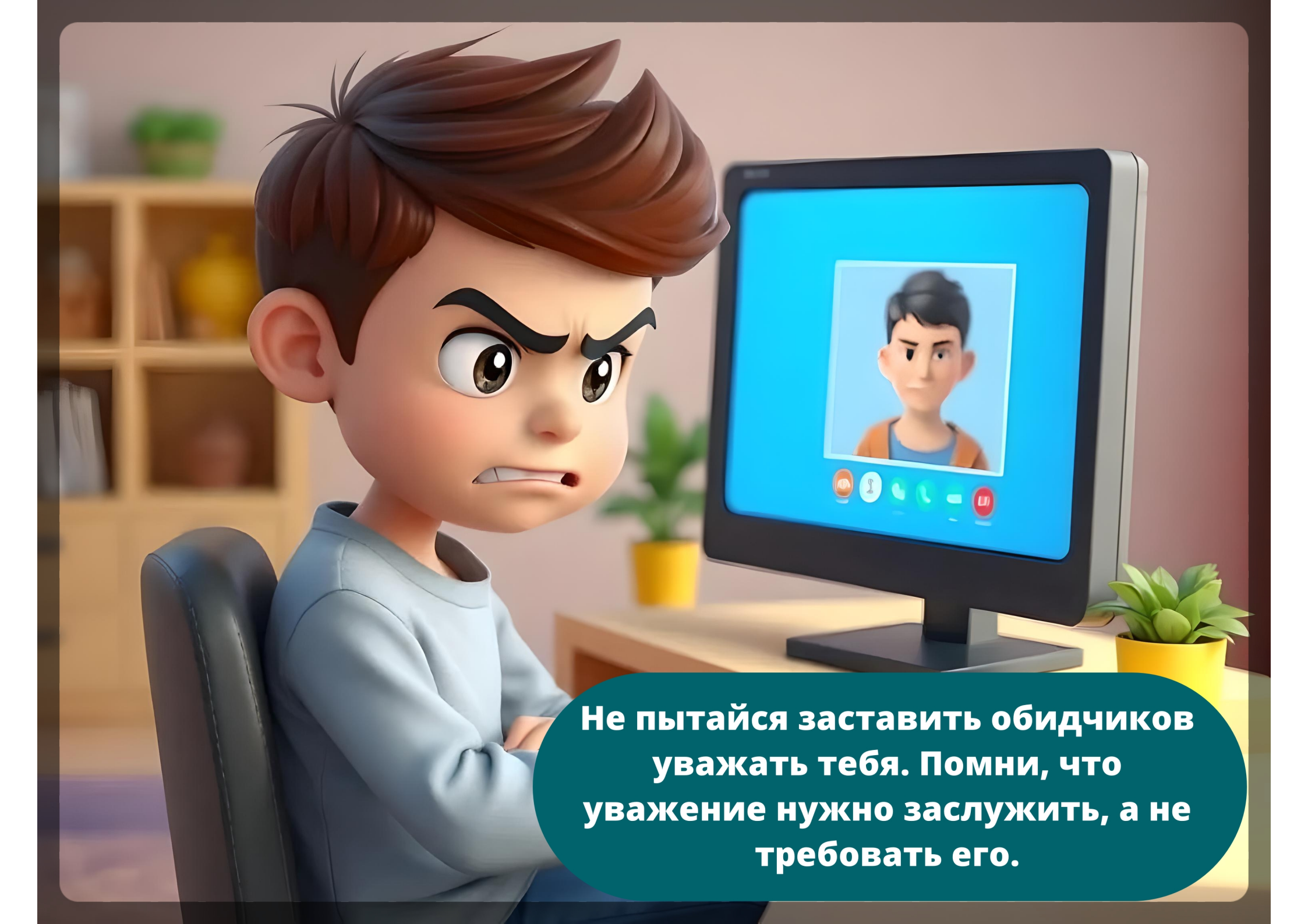
**Не бойся обратиться за психологической помощью. Профессионалы помогут тебе справиться с травлей.**



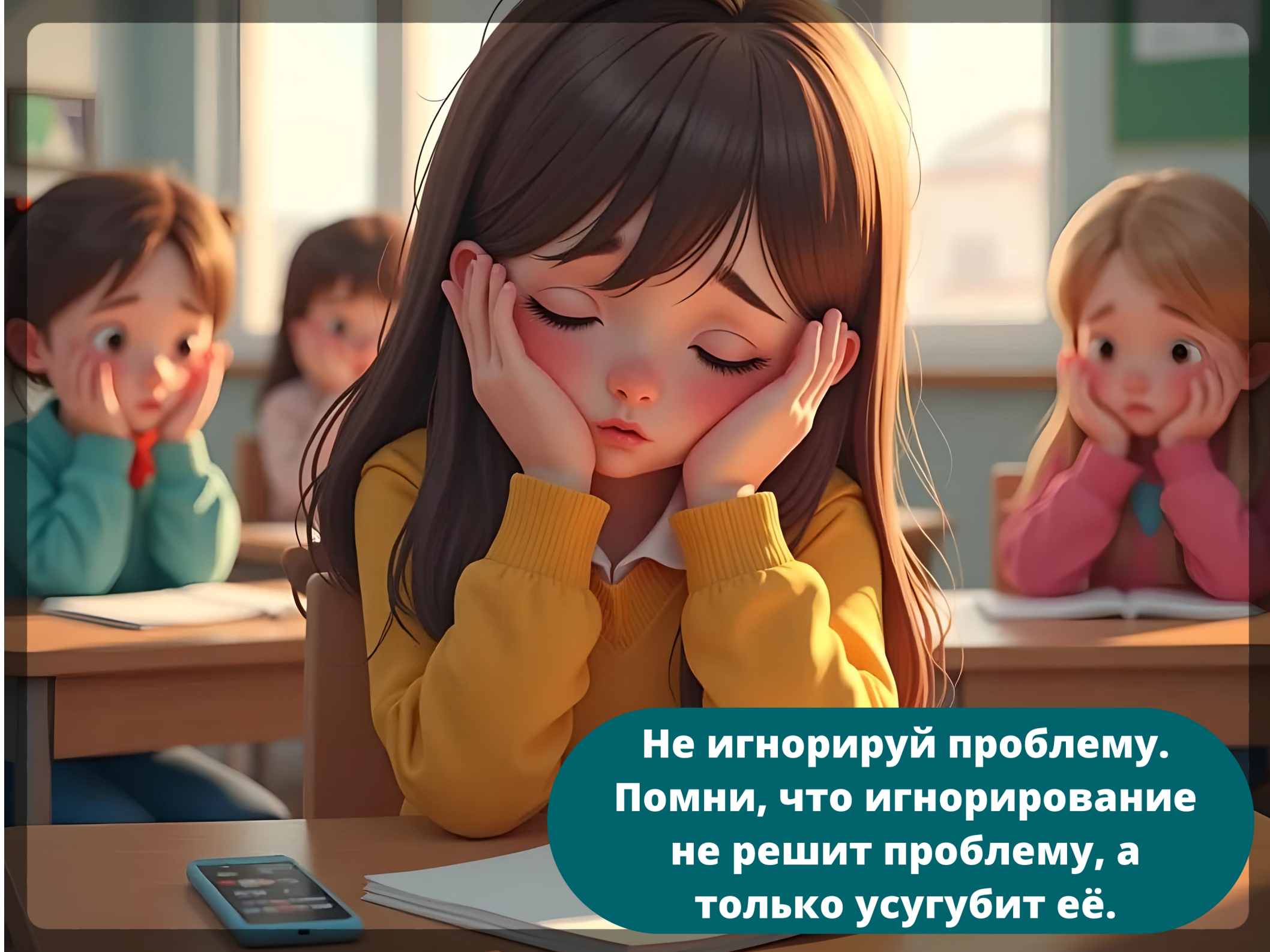
**Не бойся быть собой. Помни,  
что каждый человек  
уникален, и это твоя сила.**



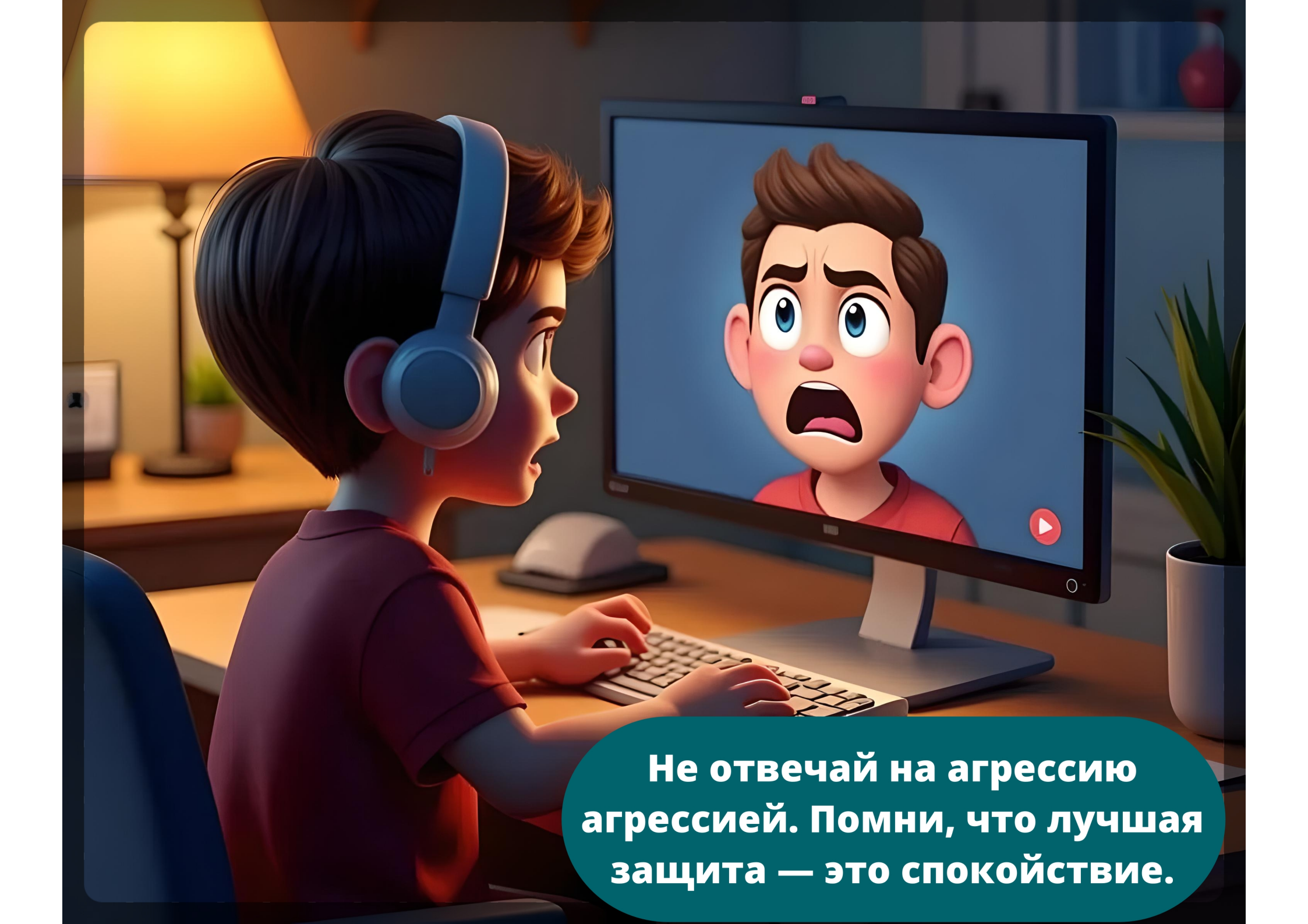
**Не пытайся угодить  
обидчикам. Помни, что это  
не сделает тебя счастливым.**



**Не пытайся заставить обидчиков уважать тебя. Помни, что уважение нужно заслужить, а не требовать его.**



**Не игнорируй проблему.  
Помни, что игнорирование  
не решит проблему, а  
только усугубит её.**

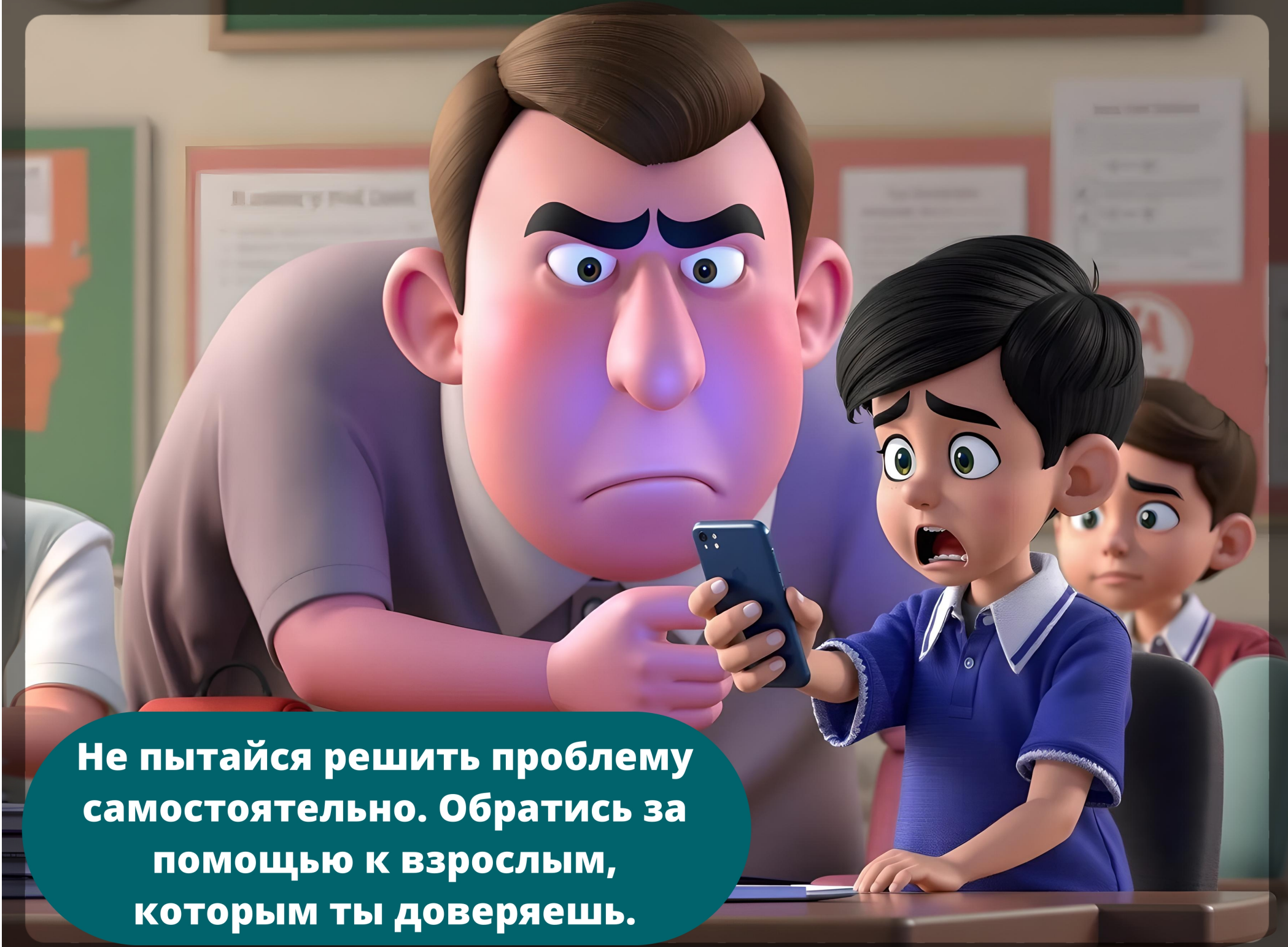
An illustration of a young boy with dark hair, wearing a purple t-shirt and large blue headphones. He is sitting at a desk, looking at a computer monitor. On the monitor, a cartoon character with brown hair and a red shirt has a very angry expression, with furrowed brows and a wide-open mouth. The scene is lit with warm, soft light from a lamp on the left. In the bottom right corner, there is a teal speech bubble containing white text.

**Не отвечай на агрессию  
агрессией. Помни, что лучшая  
защита — это спокойствие.**


**Не молчи. Если тебя обижают,  
расскажи об этом взрослому,  
которому ты доверяешь:  
учителю, школьному психологу,  
директору или родителям.**







**Не пытайся решить проблему самостоятельно. Обратись за помощью к взрослым, которым ты доверяешь.**

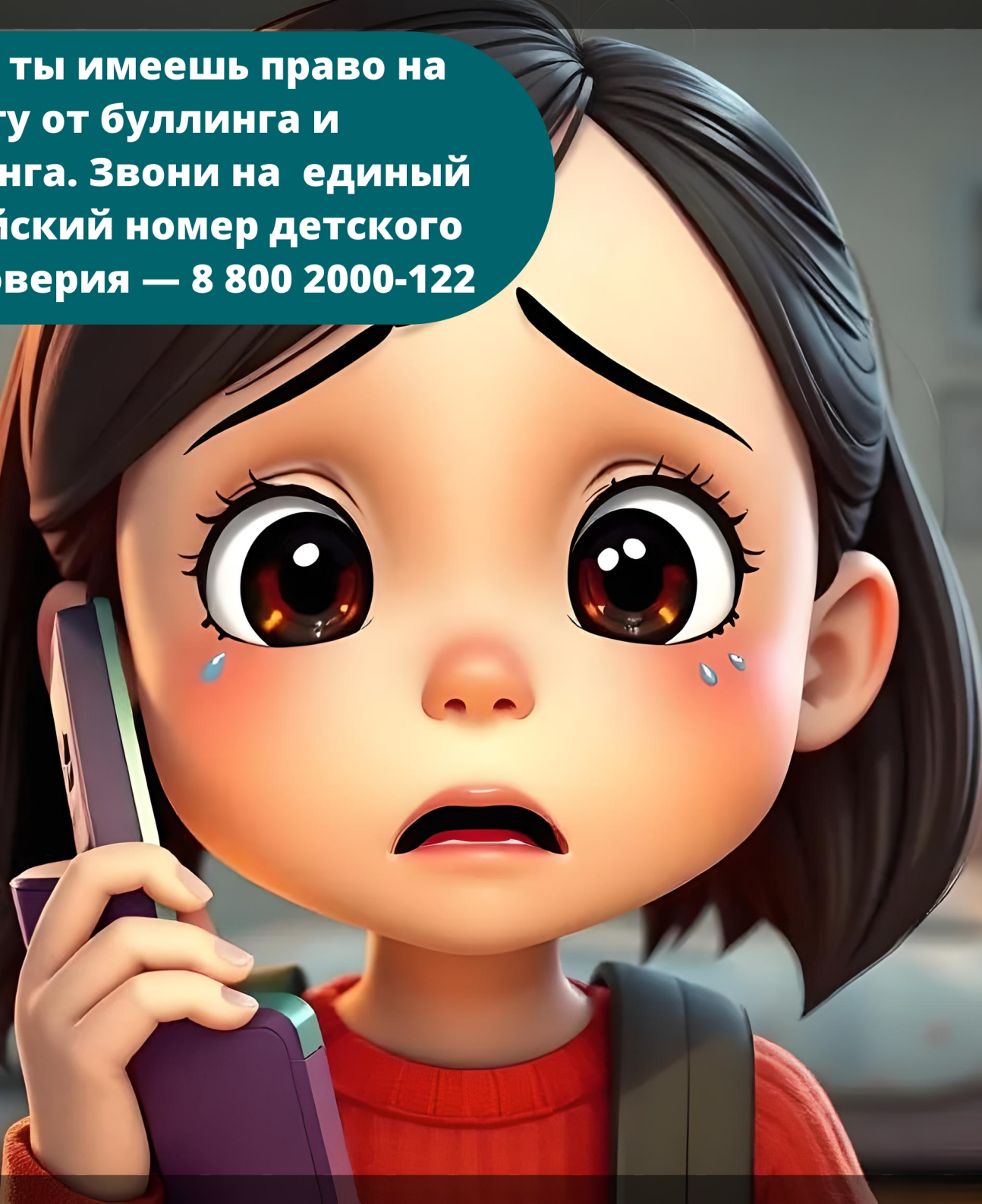


**Не бойся обратиться за помощью. Взрослые обязаны защищать детей от травли.**

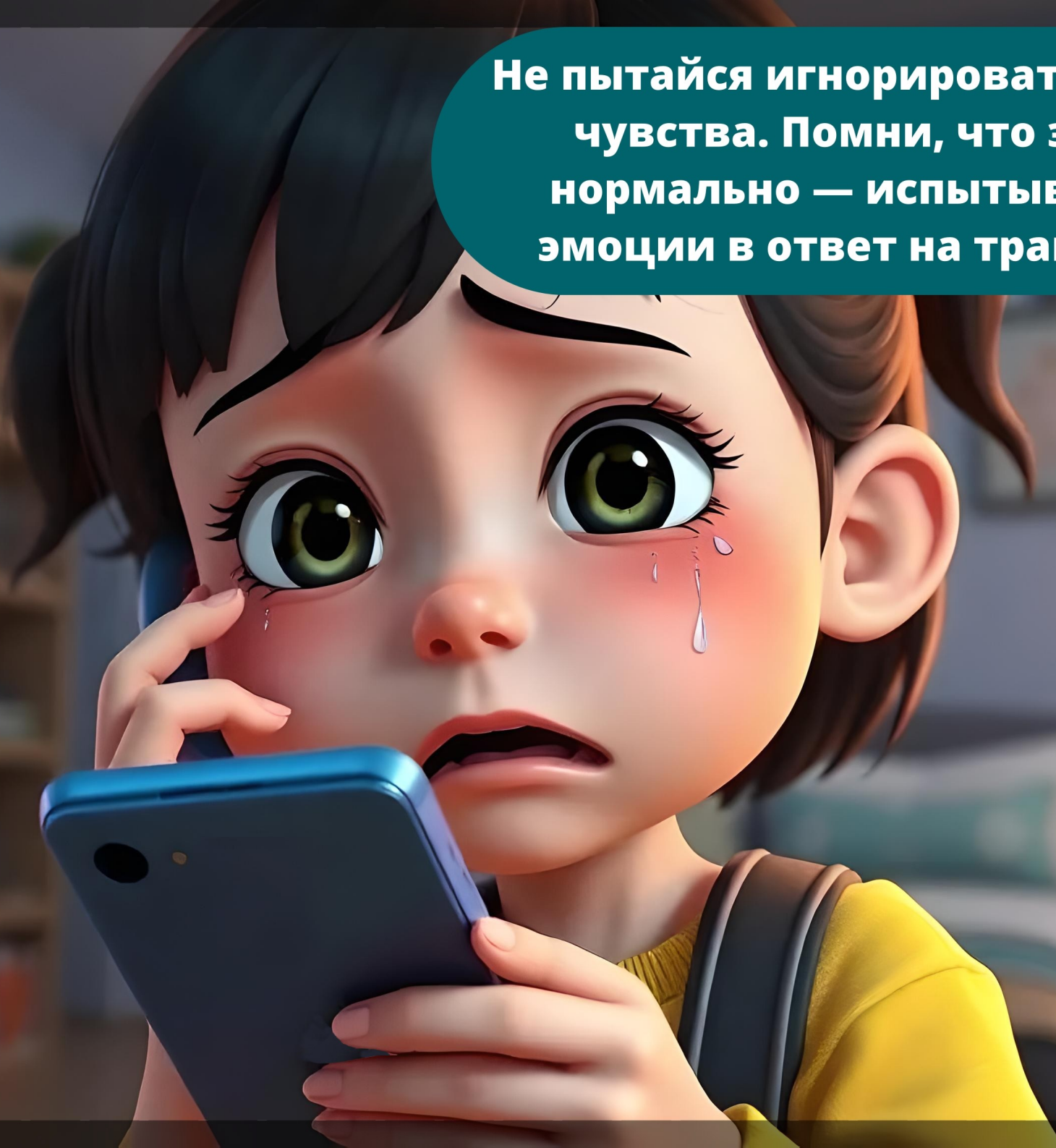
**Не бойся сообщить о травле в соответствующие органы. Взрослые обязаны защищать детей от травли.**




**Помни, что ты имеешь право на  
защиту от буллинга и  
кибербуллинга. Звони на единый  
общероссийский номер детского  
телефона доверия — 8 800 2000-122**



**Не пытайся игнорировать свои чувства. Помни, что это нормально — испытывать эмоции в ответ на травлю.**





**Не бойся обратиться за поддержкой к друзьям и близким. Они могут помочь тебе справиться с травлей.**

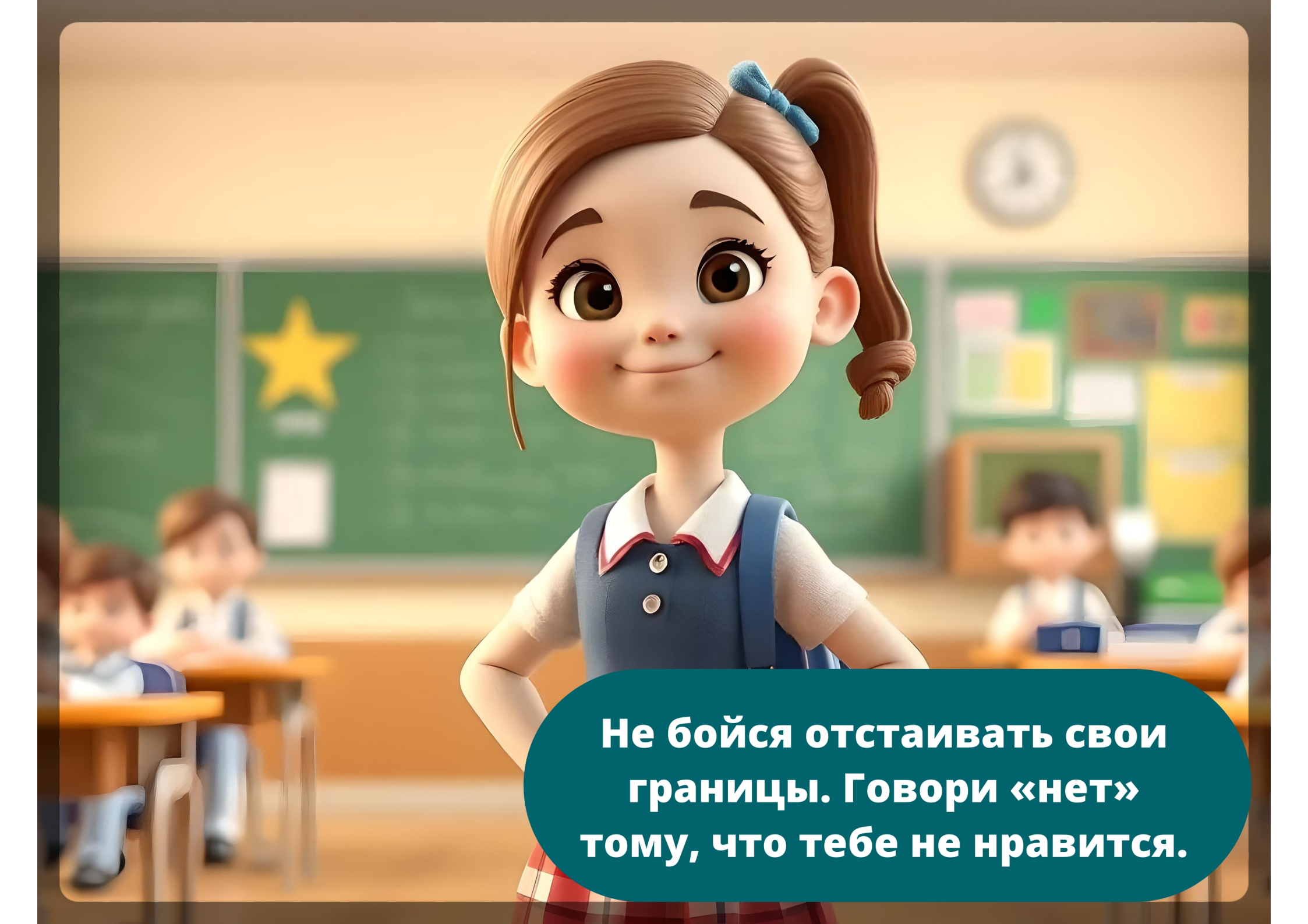


**Не бойся высказывать своё  
мнение. Не позволяй  
обидчикам заставить тебя  
замолчать.**



**Не пытайся быть похожим на  
обидчиков. Будь собой и не  
бойся отстаивать свои  
убеждения.**





**Не бойся отстаивать свои границы. Говори «нет» тому, что тебе не нравится.**