

Свод правил от

ТРАВЛИ
NET

Все мы разные - и в этом наша сила!



МОЖНО:

1. Уважать индивидуальные различия друг друга
2. Соблюдать правила вежливого общения: обращаться по имени или так, как это приятно собеседнику, здороваться и прощаться, благодарить и принимать благодарности
3. Принимать решения и отвечать за последствия своих решений и действий
4. Ошибаться, признавать свои ошибки, иметь право на «второй шанс»
5. Менять свое мнение
6. Мирно решать споры и разногласия
7. Говорить «я не знаю», «я не хочу», «мне это не интересно»; слышать, когда это говорят другие
8. Защищать себя и свое имущество и бережно относиться к чужим вещам
9. Обращаться за помощью и помогать другим



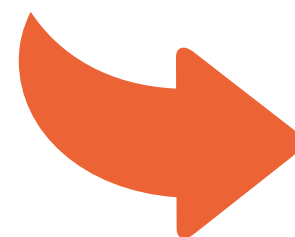
ЖУРАВЛИК

ТРАВЛИ NET



НЕЛЬЗЯ:

1. Объединяться группой против одного
2. Грубить, дразнить, обзывать, оскорблять других
3. Распускать слухи и сплетни, разглашать личную информацию других
4. Драться, толкаться применять другое физическое воздействие
5. Угрожать, призывать к насилию
6. Брать чужие вещи без разрешения
7. Прятать или намеренно портить чужие вещи
8. Устраивать жестокие шутки и розыгрыши
9. Писать про других неприятные вещи в соцсетях и мессенджерах



ЖУРАВЛИК

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРАВИЛА НАРУШАЮТСЯ:

1. Скажи об этом (Например: «Стоп! Мне это не нравится», «Не делай так», «Прекрати»)
2. Если тебе угрожает физическая опасность – соблюдай дистанцию (отойди подальше).
3. Обратись за помощью к родителям, учителям и психологу. Воспользуйся «Картой помощи».
4. Если видишь, как обижают других – вырази неодобрение, постарайся помочь.
5. Если обидел другого – извинись, признай ошибку, постарайся так больше не поступать.
6. Если тебе очень плохо и не с кем поговорить – звони на горячую линию психологической поддержки Травли NET



8 800 500 44 14



(ПН-ПТ 10:00-20:00 ПО МСК)

или пиши на почту psy@zhuravlik.org

