

## БУЛЛИНГ

Каждый третий школьник сталкивается с травлей – одни становятся жертвами буллинга, другие – агрессорами, а кто-то наблюдает ситуацию со стороны.

Что делать если тебя буллят? Как держать «удар» и защититься? Что важно знать, если ты подвергаешься буллингу?

На сайте можно посмотреть лекции психологов, кино, мультфильмы и другие полезные материалы в видеоформате о буллинге и способах борьбы с ним.



## ТРАВЛИ НЕТ

Что такое травля? Это когда тебя постоянно обижают, оскорбляют, показывают неприличные жесты в твой или чей-то адрес.

Отказываются находиться рядом, прячут и портят вещи, создают чаты, где тебя обсуждают и осуждают, посылают спам-сообщения, угрозы в чатах и соцсетях.

Травля – это НЕ норма! Этому нужно противостоять! Как?

В этом поможет сайт «Травли Нет», где проводятся мероприятия от экспертов в живом формате.



Составитель: А. В. Кошарская

## 5 САЙТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЗНАЕТ, КАК СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ



Красноярск 2024

## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Вы оказались в трудной жизненной ситуации? Не верите в себя? Испытываете стресс? Не можете найти друзей?

Переживаете из-за плохих оценок, конфликтов в школе? Страдаете из-за ссор или развода родителей?

Стесняетесь своей внешности? Слишком сильно переживаете из-за чужого мнения? Вам все надоело, вы устали и ничего не хотите?

На сайте можно найти ответы на часто задаваемые вопросы по телефону доверия



## «ТЫ НЕ ОДИН – ПОМОЩЬ РЯДОМ»

Если тебе плохо, грустно, одиноко, страшно... Если нужно довериться, задать вопрос, но некому... Можно обратиться на портал «ПомощьРядом.рф» - ресурс бесплатной психологической и информационной помощи подросткам.

Здесь можно найти ответы экспертов-психологов на вопросы о том, как действовать в трудных жизненных ситуациях, куда обратиться за поддержкой. Полезные статьи, касающиеся вопросов безопасности, здоровья, отношений с родителями ...



## ТВОЯ ТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН: психологическая помощь подросткам и молодежи

Сайт анонимной, бесплатной, психологической и информационной помощи подросткам до 18 лет.

Можно задать вопросы психологу и врачу-психотерапевту: о себе, своих друзьях, учебе, проблемах с родителями, любви, трудных жизненных ситуациях или о чем-то другом.

Если стесняешься задать вопрос, можно посмотреть, чем интересовались другие посетители сайта: возможно кто-то уже задавал вопросы, схожие с твоими.

