

Если вы издевались над кем-то...



Вам весело из-за чьих-то страданий?

Вы сами заставляете кого-то страдать, чтобы показать другим, насколько вы сильны?

Вы сильно злитесь на кого-то, что хотите отомстить?



Остановитесь!

Никто не имеет права преднамеренно заставлять кого-то страдать.

Что вы должны сделать

- **Подумайте о ситуации, когда кто-то причинил вам боль. Как вы себя чувствовали в то время?** Постарайтесь поставить себя на место вашей жертвы – каково это?
- **Остановите травлю.** Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.
- **Решите ситуацию, пытаясь наверстать упущенное.** Например, вы можете принести извинения тому, над кем вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого вы будете чувствовать себя намного лучше.
- **Найдите новые способы, чтобы ощутить собственную важность и получить внимание.** Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что вы можете делать хорошо: в спорте, учебе, музыке, сочинении историй и т.п. Обсудите со взрослым, которому вы доверяете, как стать лидером.
- **Относитесь ко всем одинаково.** Все люди разные, и различия делают жизнь интересной. Общение с людьми, которые отличаются от нас, дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения на одни и те же вещи и ситуации.
- **Попросите взрослого помочь вам.** Если вы злитесь на человека, над которым издевались, чувствуете, что он этого заслужил, и вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите взрослых помочь вам. Например, поговорите со школьным психологом или социальным педагогом. Они помогут вам найти решение, как вы могли бы поступать вместо причинения страданий другим людям.
- **Помните и о правовой ответственности за травлю.** Если вы не остановитесь и продолжите издеваться над другим человеком или портить его вещи, то в конце концов придется отвечать по закону. Самому, если вам уже исполнилось 14 лет, или вашим родителям, если вы еще не достигли этого возраста.