

# Свод правил от

ТРАВЛИ  
NET

## МОЖНО:

1. Уважать друг друга
2. Здороваться при встрече
3. Доброжелательно и вежливо общаться: обращаться по имени или так, как это приятно собеседнику, говорить «Спасибо», спокойно отвечать на вопросы
4. Слушать друг друга, не перебивать
5. Обращаться за помощью и помогать другим



## НЕЛЬЗЯ:

1. Нельзя обзывать, гразнить, насмехаться над другими
2. Нельзя показывать друг другу обидные и неприличные жесты
3. Нельзя разговаривать матом друг с другом
4. Нельзя кидаться предметами
5. Нельзя брать без разрешения чужие вещи или ломать их
6. Нельзя драться



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](mailto:psy@zhuravlik.org)

