# 16 днів проти насильства



## Якщо тебе принижують, лякають або кривдять, розкажи дорослому, якому довіряєш.

Якщо це сталося з однокласником, запропонуй звернутися по допомогу разом.

# Твої межі важливі

Ти можеш відмовитися від дотику, зйомки чи публікації свого фото.



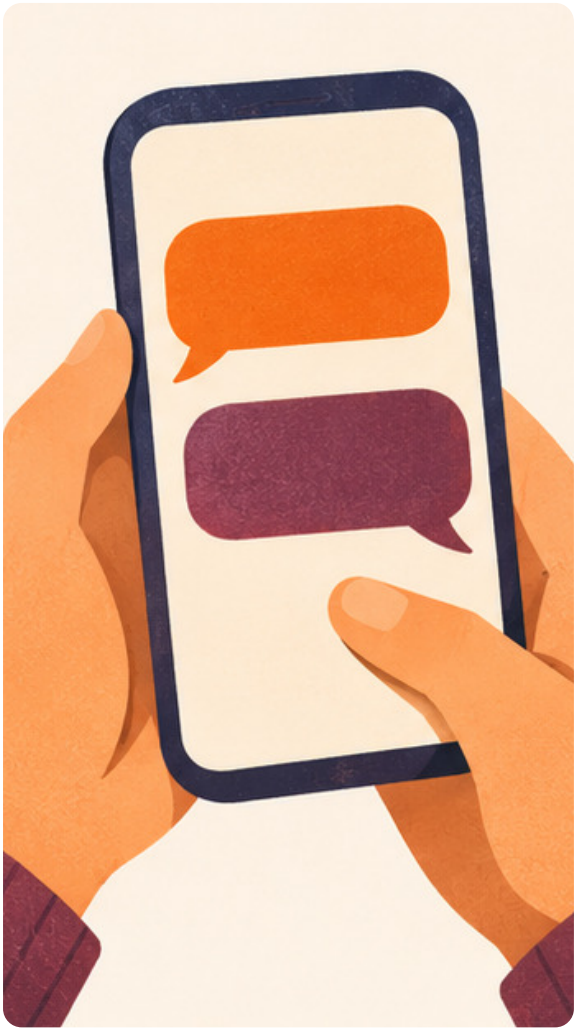
**«Мені неприємно. Зупинись, будь ласка»**

**«Запитай, перш ніж ділитися моїм фото»**

Якщо хтось ігнорує твоє прохання або тобі страшно, зверніся по допомогу до дорослого.

# Образи в чаті

Що робити, якщо кривдять тебе або когось із класу



## 1 Зупини поширення

Не пересилай образливий допис і не додавай реакцій.

## 2 Звернися по допомогу

Покажи повідомлення дорослому, якому довіряєш.

## 3 Поскаржся на допис

Разом із дорослим повідомте модератора й за потреби заблокуйте акаунт.

**Свідок може написати наодинці «Я бачу, що сталося. Хочеш, звернемося по допомогу разом?»**

# Куди звернутися по допомогу

Розкажи вчителю, шкільному психологу або іншому дорослому, якому довіряєш.

## 116 111

**Національна гаряча лінія для дітей та молоді**

З мобільного

## 0 800 500 225

Зі стаціонарного



**102** **Поліція. Телефонуй за безпосередньої небезпеки.**

### У нашій школі можна звернутися до

Ім’я, кабінет або шкільний контакт