

## Что делать, если ты стал жертвой притеснения (буллинга)?

### Если ты чувствуешь, что с тобой плохо обращаются?

➤ Попроси о помощи кого-то из одноклассников, с кем у тебя хорошие отношения. Когда обидчик начнет унижать тебя или друга - заступиться всем вместе. Сказать, что это травля. Это недопустимо. И что если обидчик будет продолжать, вам придется заявить учителю или завучу. Пока есть угроза, ходить по школе или по дороге домой вместе;

➤ Скажи учителю. Значит ли это быть ябедой? Нет, таковы школьные правила. Тем более, если силы неравные, ведь буллинг - это сильный против слабого или несколько против одного. Обидчик как раз и надеется на то, что тот, кого он обижает, побоится прослыть ябедой, и пользуется этим;

➤ Не стесняйся просить о помощи;

➤ Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;

➤ Скажи родителям, если учитель не защитил или не поверил, или ты почему-то не смог ему об этом сказать;

➤ Не соглашайся разобратся с обидчиком один на один, после уроков; Не смирайся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.

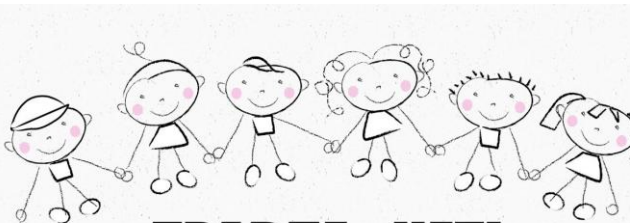
## Что делать, если ты стал свидетелем притеснения (буллинга)?

✓ Если в твоём классе кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!

✓ Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддержать друг друга.

✓ Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.

Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень тяжелые последствия для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников. Поэтому крайне важно поставить в известность о происходящем взрослых – классного руководителя, родителей, школьного психолога, социального педагога.



**ТРАВЛЕ - НЕТ!**

Общероссийский детский телефон доверия :

**8-800-2000-122**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №11 ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДА»

## Что такое буллинг и что делать, если ты стал его участником?



БУКЛЕТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

2024

Дети и взрослые всегда выделяют тех, кто чем-то не похож на большинство – ростом, весом, цветом волос, манерами разговаривать или одеваться. В коллективе случаются такие ситуации, когда группа ребят выделяет одного человека для того, чтобы посмеяться над ним и, возможно, повысить свой статус в коллективе за счет него.



### **Что же такое буллинг? И кто его участники?**

**Буллинг** – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

### **Каким бывает буллинг?**

**СЛОВЕСНЫЙ БУЛЛИНГ.** Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

**ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ.** Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.

**УГРОЗЫ.** Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

**НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ.** Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

**ВЫМОГАТЕЛЬСТВО.** Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.

**ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ.** Если человек **ВСЕГДА** остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг.

**ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ.** При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

**КИБЕРБУЛЛИНГ.** Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.

