

## КАК НУЖНО ОТВЕЧАТЬ ОБИДЧИКАМ, ЕСЛИ ТЕБЯ ДРАЗНЯТ?

### Неверно:

- ✗ Спорить, что-то доказывать: «Я совсем не толстый», «это новая одежда, она модная...» и т.д.
- ✗ Обзывать самому: «Ты сам дурак/толстый!»
- ✗ Угрожать
- ✗ Делать вид, что тебе все равно, но при этом стараться спрятаться и краснеть.
- ✗ Делать вид, что тебе смешно, когда это не так.
- ✗ Бросаться в драку

### Стоит попробовать:

- ✓ Пожать плечами, быть равнодушным на самом деле.
- ✓ Улыбнуться: «Я рад, что тебе весело»
- ✓ Задать встречный вопрос: «Тебе хочется так думать? Тебе полегчало от того, что так сказал?»
- ✓ Согласиться: «Да, я не идеален, ты прав»
- ✓ Разрешить: «Ты можешь так думать, если хочешь, я разрешаю»

**Главное – постараться отделить себя от того, что говорят обидчики. Это просто их слова, к действительности они отношения не имеют.**

Но иногда травля переходит все границы и заходит далеко от поддразниваний.



**НИКТО НЕ ХОЧЕТ  
ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХ,  
БОЛЬ И ЖЕСТОКОЕ НАСИЛИЕ.**

**ПОМНИ О ТОМ, ЧТО НИКТО  
НЕ ИМЕЕТ ПРАВА  
ТЕБЯ УНИЖАТЬ И ОБИЖАТЬ!**

**ТЫ ВПРАВЕ ИМЕТЬ  
СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ!**



### Если тебе:

- ✓ сделали больно физически,
- ✓ сломали, испортили твою вещь,
- ✓ испортили одежду,
- ✓ отняли деньги, вещи,
- ✓ мешают спокойно учиться, есть, переодеваться и т.д.,
- ✓ угрожают,

**знай, что это – насилие, и оно запрещено законом.**

Ты имеешь полное право обратиться к взрослым и попросить о помощи.

В серьезных случаях иногда требуется обращение в полицию. Бояться этого не надо – ты, защищая себя и других, показываешь обидчикам, что за их поступками следует наказание.

**Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут» – плохой вариант!**

Ситуация почти наверняка ухудшится, если ты будешь молчать, потому что обидчик поймет, что ему это сходит с рук.

Если вдруг ты попадешь в неприятности или столкнешься с проблемами, которые не сможешь сам решить, звони на телефоны доверия для детей, подростков и родителей.

**Детский телефон доверия: 8 800 2000 122**

**Молодежный телефон доверия**

(круглосуточно, анонимно, бесплатно):

- ✓ линия на русском языке – **52-96-96**
- ✓ линия на татарском языке – **52-55-52**

Если лично захочешь встретиться с психологом, обсудить важные для тебя проблемы и вопросы, запишись на очную консультацию в МБУ «Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Диалог» по телефонам:

**58-36-78, 51-57-90**

Исполнительный комитет  
города Набережные Челны  
Управление по делам молодежи  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической помощи  
детям и молодежи «Диалог»



**ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ?  
КОГДА КОГО-ТО ОБИЖАЮТ,  
ОБЗЫВАЮТ, ПОРТЯТ ВЕЩИ,  
НЕ ХОТЯТ ВМЕСТЕ СИДЕТЬ,  
ОБСУЖДАЮТ В  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, БЬЮТ –  
ЭТО НАЗЫВАЮТ ТРАВЛЕЙ.**

## **БУЛЛИНГ (ТРАВЛЯ) – ЭТО КОГДА ОДИН ИЛИ НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЮТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.**

Травля – это насилие. Насилие может быть как физическим, так и психологическим.

Травля – это когда несколько постоянно обижают одного. **ЭТО НЕ ИГРА.**

Каждый чувствует разницу между игрой и насилием. В игре весело ВСЕМ, в игре все добровольно, и роли могут меняться.

Травля – это плохо для всей группы, в которой обижают человека. При этом страдает не только тот, кого обижают, могут страдать и те кто, становятся свидетелями насилия и не могут никак вмешаться.

Все перестают чувствовать себя в безопасности и начинают бояться того, что подобное может случиться с каждым.



### **КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ?**

- ✓ словесный (обзывают, гразнят)
- ✓ физический (толчки, пинки, побои)
- ✓ угрозы («Мы проучим тебя после школы»)
- ✓ неприличные жесты
- ✓ вымогательство
- ✓ бойкотирование/игнорирование
- ✓ манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней – мы с тобой не друзья»)
- ✓ кибербуллинг

Стать жертвой буллинга может ЛЮБОЙ, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения.

### **ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ?**

Может, конечно, возникнуть желание сделать вид, что все хорошо, что ты ничего не замети. Но ты можешь:

- ✓ поддержать человека, которого травят, не оставляя его одного с этой бедой;
- ✓ показать агрессору, что не согласен с тем, что он творит. Лучше, если это поддерживает весь коллектив;
- ✓ в случае, если ситуация зашла слишком далеко, обратиться к педагогу, любому значимому взрослому и попросить о помощи.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?**

✓ Поговори с кем-то, кому ты доверяешь, например, с братом, сестрой или другом. Они могут оказать тебе поддержку, что поможет тебе почувствовать себя менее одиноким. Родитель, учитель, классный руководитель, директор или другое авторитетное лицо должны вмешаться в ситуацию. Обратись к взрослому, которому ты доверяешь, который сможет правильно оценить ситуацию.

**Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, – правильно, это не доноительство.**

- ✓ Сдерживай гнев. Расстраиваться в связи с издевательствами естественно, но именно этого и добиваются обидчики. Это заставляет их чувствовать себя сильнее. Старайся не показывать эмоций.
- ✓ Полезно учиться регулировать своё эмоциональное состояние, например, считать до десяти, записывать свои гневные слова на листе бумаги, делать глубокий вдох или просто уходить.
- ✓ Научись сохранять непроницаемое выражение лица.
- ✓ Игнорируй обидчика. Иногда простое игнорирование может стать наиболее эффективным решением. Задирам часто

необходимо внимание. Не получив желаемой реакции, они могут просто сдаться и переключиться на другую жертву.

✓ Найди силу в численности. Друзья – хороший способ противостоять задирам. Заручись поддержкой верных друзей. Например, если о тебе распускают слухи, то держись тех друзей, которые отказываются верить в лживую болтовню.

✓ Избегай обидчика и находишься в компании, чтобы не оставаться один на один с задирой.

✓ Помимо уже имеющихся друзей, знакомься с новыми людьми, имеющими схожие интересы. Можно записаться в интересующий тебя кружок, секцию или спортивную команду. Это поможет расширить круг общения.

✓ Начни укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне). Забияки часто выбирают себе жертву среди людей с низкой самооценкой.

**Проявляя уверенность, ты тем самым защитишь себя от издевательств. Занимайся такими делами, которые повысят твою самооценку и придадут уверенности в себе.**

✓ Не нужно считать, что издевательства порождены только твоей неуверенностью в себе. Часто обидчиков мучают проблемы в семье, а также проблемы личного характера. В таких случаях причинение вреда другим людям помогает снять эмоциональное напряжение и почувствовать себя более благополучным.

✓ Не спеши выбрасывать свой негатив в киберпространство. Возьми себе за правило: прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться.

