

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?

Поговори с кем-то, кому ты доверяешь, например, с братом, сестрой или другом. Они могут предложить некоторые полезные советы, это 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 верно оценить ситуацию.

Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.

### НЕ ЗАМАЛЧИВАЙ ПРОБЛЕМУ! РАССКАЖИ О НЕЙ.

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.

Можно научиться принимать 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.

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

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

Помимо уже имеющих 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 издевательства. 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.

Если у тебя не складываются взаимоотношения со сверстниками, если есть проблемы во взаимоотношениях с родителями, ты можешь обратиться к нам на психологическую консультацию в МБУ «Центр психолого-педагогической помощи детям и молодёжи «Диалог».

**Записаться на консультацию можно по телефону  
58 - 36-78.**

Или позвонить на горячую линию молодёжного телефона доверия:  
(круглосуточно, анонимно, бесплатно)  
русская линия **52-96-96**; татарская линия **52-55-52**



Что такое притеснение (буллинг)  
и что делать, если ты стал его участником?

**БУЛЛИНГ** — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.

## 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 обидчик может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

### • НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ

Жесты — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют обидчики. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

### • ВЫМОГАТЕЛЬСТВО

Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда обидчики заставляют жертву

воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях обидчик угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение обидчика 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, обидчики пытаются сделать человека, над которым издеваются, непопулярным. Он может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. А также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

### • ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО

К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

### • КИБЕРБУЛЛИНГ

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

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

**Психологическую травму получают не только участники травли, но и её свидетели.**



**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!**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ПРИТЕСНЕНИЯ (БУЛЛИНГА)?

- ✓ Если в твоём окружении кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!
- ✓ Не бойся заступиться за одноклассника (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.