

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Буллинг или травля — это повторяющиеся издевательства одних детей над другими.

Цель буллеров — причинить боль и страдания тому, кто не в состоянии защитить себя от нападок.

ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА



Обзывательства, насмешки, распространение слухов, угрозы.



Отправка неприятных сообщений или комментариев.



Игнорирование, объявление бойкота, исключение из коллектива.



Манипулирование (вынуждение что-либо делать).



Отбирание денег и вещей, порча одежды и имущества.



Толчки, пинки, избиения.

**БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО!
НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ИЗДЕВАТЬСЯ
НАД ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ!**



ЕСЛИ ТЫ ВИДИШЬ, КАК КОГО-ТО ТРАВЯТ

Не оставайся в стороне, постарайся поддержать того, кого обижают.

Если можешь, вмешайся и скажи зачинщикам, чтобы они прекратили. Если не можешь, то попроси других людей о помощи.

Зачастую при наличии защитников буллинг заканчивается, не успев начаться.

ЕСЛИ ТЫ БУЛЛЕР

Помни, причинение вреда здоровью и порча имущества другого человека наказуемы по закону (штраф, лишение свободы).

Если тебе больше 14 лет, то ты в полной мере сам понесешь ответственность за свои действия. В случае, если ты младше 14 лет, отвечать будут твои родители.

ЕСЛИ ТЕБЯ ТРАВЯТ

Знай, в этом нет твоей вины, ты не хуже других, просто попал в непростую для себя ситуацию, из которой всегда есть выход.

ЧТО ДЕЛАТЬ?



СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ

Твой страх, злость или обида дают буллеру ощущение власти.

При общении с ним веди себя уверенно: смотри в глаза, выпрями плечи, ясно и спокойно скажи, что тебе не нравится или ответь с юмором, либо вовсе игнорируй его и уйди.



БОЛЬШЕ ОБЩАЙСЯ

Находи себе новых друзей. Будь среди тех, с кем тебе интересно и комфортно. Учись не обижаться на других, попробуй посмотреть на ситуацию глазами другого человека.



ПОВЕРЬ В СЕБЯ

Цени свои достоинства, раскрывай свои таланты. Прими свои недостатки и не сравнивай себя с другими.

Поверь в собственные силы: говори себе «я смогу», «у меня получится».



РАССКАЖИ

Если не можешь сам уладить конфликт, обращай за помощью к взрослому, которому ты доверяешь.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- К психологу в твоём учебном заведении;
- к психологу в Центре здоровья для детей, г. Киров, ул. Красноармейская, д. 43, т. (8332) 69-96-00;
- по «телефонам доверия» 8 (8332) 33-22-33; 8-800-2000-122.

ПОЧЕМУ ОДНИ ЛЮДИ ТРАВЯТ ДРУГИХ?

Причинами травли могут быть зависть, месть или плохое воспитание.

Некоторые, желая выглядеть круто и быть в центре внимания, демонстрируют свою силу и превосходство через буллинг.

Иногда таким образом пытаются скрыть свои собственные страхи и неуверенность. Возможно, буллера самого обижали, и он теперь отыгрывается на других.

Также нередко, желая получить место в компании, люди подстраиваются и подражают членам этой группы, издеваясь над более слабыми.

