

## **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 насиллие. Насиллие может быть как физическим, так и психологическим.

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

Каждый чувствует разницу между игрой и насиллием. 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 насиллия и не могут никак вмешаться.

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



### **КАКИМ ВЫБАЕТ БУЛЛИНГ?**

- ✔ словесный (обзывают, грусят)
- ✔ физический (толчки, тинки, побои)
- ✔ угрозы («Мы проучим тебя после школы»)
- ✔ неприличные жесты
- ✔ вымогательство
- ✔ бойкотирование/игнорирование
- ✔ манипуляция дружбой («Если ты гружишь с ней – мы с тобой не дружим»)
- ✔ 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 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 говоришь, – 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 свое 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 перестать обижать на другую жертву.

✔ Найди силу в численности. Другая – 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 видами спорта, 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 стесни выбрасывать свой негатив в киберпространство. Возьми себе за правило: прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться.





## КАК НУЖНО ОТВЕЧАТЬ ОБИДЧИКАМ, ЕСЛИ ТЕБЯ ДРАЗНЯТ?

### Неверно:

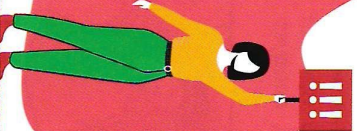
- ✗ Спорить, что-то доказывать: «Я совсем не толстый!», «это новая одежда, она модная...» и т.д.
- ✗ Обзывать самому:  
«Ты сам дурак/толстый!»
- ✗ Угрожать
- ✗ Делать вид, что тебе все равно, но при этом стараться спрятаться и краснеть.
- ✗ Делать вид, что тебе смешно, когда это не так.
- ✗ Бросаться 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 полечало от того, что так сказал?»
- ✔ Согласться: «Да, я не идеален, ты прав»
- ✔ Разрешить: «Ты можешь так думать, если хочешь, я разрешаю»

**Главное – постараться отгуманить 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 поддрязниваний.



**НИКТО НЕ ХОЧЕТ  
ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХ,  
БОЛЬ И ЖЕСТОКОЕ НАСИЛИЕ.  
ПОМНИ О ТОМ, ЧТО НИКТО  
НЕ ИМЕЕТ ПРАВА  
ТЕБЯ УНИЖАТЬ И ОБИЖАТЬ!  
ТЫ ВПРАВЕ ИМЕТЬ  
СВОЕВЕННОЕ 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 помощи.

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

### Надеяться, что изгвательства 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 попадаешь 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.**