

**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/гаскает 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 ГРАФИТИ ПРО КОГО-ТО

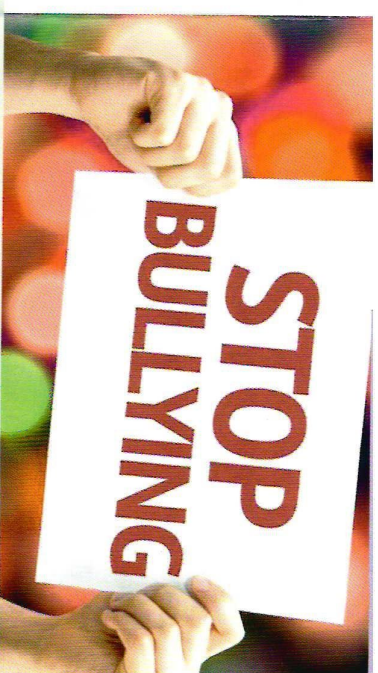
К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

### • 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 поддерживать 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.



**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/гачкает 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 (одногруппника), если считаешь, что его унижают.
- ✓ Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддерживать 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.