

## ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

**БУЛЛИНГ** - это один из видов насилия, когда ребенок или подросток подвергается агрессии и насмешкам со стороны одного или группы сверстников.

### ВИДЫ БУЛЛИНГА



**Словесный (вербальный)** – оскорбления, насмешки, обзывание, запугивание, угрозы, сплетни.



**Физический** – плевки, удары, щипки, пинки, толкание, подножки, выкручивание рук, любые другие действия, причиняющие боль и даже телесные повреждения, действия сексуального характера, кража или умышленное повреждение личного имущества жертвы.



**Социальный (психологический)** – оскорбительные жесты или действия, игнорирование, отказ от общения, исключение из игры, бойкот, вымогательство денег, еды, вещей или принуждение к чему-то.



**Кибербуллинг** – буллинг с использованием гаджетов и интернета, SMS, электронные письма, оскорбительные комментарии, распространение личной информации, передача сообщений, фотографий и видео оскорбительного, агрессивного, сексуального содержания, снятие драк и травли и публикация в сети.

Если вы видите, что кого-то обижают, вы не должны забывать, что достаточно сложное дело и для хулигана, и для жертвы, остановить то, что происходит.



Знайте, что буллинг может произойти только в том случае, если зрители одобряют его или делают вид, что не видят. Защита жертвы зачастую является единственным способом прекратить издевательства. Это означает, что вы можете прекратить издевательства! Если вы сейчас не вмешаетесь, вы можете быть следующей жертвой хулигана!

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ БУЛЛИНГУ?

- 1. Будьте спокойны.** Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана.
- 2. Уходите.** Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей.
- 3. Расскажите им, что вам не нравится.** Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»
- 4. Отвечайте с юмором и будьте умны!** Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов.
- 5. Расскажите кому-нибудь о буллинге!** Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение.
- 6. Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут» - плохой вариант.** Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.
- 7. В случае кибербуллинг сохраняйте сообщения от хулигана и переписки в интернете.** В случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.
- 8. Информируйте полицию!** Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга.
- 9. Не верьте тому, что вы сами виноваты в том, что вас травят!** Никто не заслуживает издевательства - нет оправдания поведению хулиганов. Издевательства - это всегда плохо!



**БУЛЛИНГ – ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!**



Департамент социальной защиты населения  
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области "Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения"

Стационарное отделение

# СТОП! БУЛЛИНГ!

STOP BULLYING



ПАМЯТКА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят 😊

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похуже. 😞

**НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ – НЕ СТУКАЧ**

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у того были неприятности – это плохо 😞

Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят – это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того, кто травит – это в первую очередь из-за того, как ОН САМ себя вёл 😞

**ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВИТ, НЕ У ТЕБЯ 😊**

Те, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 😞



Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле – это просто поводы для того, чтобы оправдать свое гадкое поведение для тех, кто травит 😞

**НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ 😊**