

Что делать, если вы подвергаетесь буллингу?

1. Будьте спокойны!
2. Уходите!
3. Расскажите им, что вам не нравится!
4. Отвечайте с юмором и будьте умны!
5. Расскажите кому-нибудь о буллинге!
6. В случае кибербуллинга сохраняйте сообщения от хулигана и переписки в интернете.
7. Не верьте тому, что вы сами виноваты в том, что вас травят!

Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать!

Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь по телефонам:

Общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122

Телефон экстренной психологической помощи ГБУСО ВО «Селивановский КЦСОН»: 8 (49236) 2-15-51

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95
сайт:<http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Заведующий отделением

Максимова Ольга Николаевна

Специалист по социальной работе:

Силанова Юлия Викторовна

Грибкова Оксана Николаевна

Психолог в социальной сфере

Чернова Татьяна Романовна

Телефон экстренной психологической помощи: 8 (49 236) 2-15-51

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



Министерство социальной
защиты населения
Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального
обслуживания населения»

Стационарное отделение

**«Что такое притеснение
(буллинг) и что делать если
ты стал его участником?»**



п. Красная Горбатка

Буллинг – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Виды буллинга

- **Словесный буллинг** – это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом.
- **Физический буллинг** – этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки.
- **Социальный (психологический)** – это оскорбительные жесты или действия, игнорирование, отказ от общения, принуждение к чему-то.
- **Кибербуллинг** – это буллинг с использованием гаджетов и интернета, смс, в которых содержатся оскорбительные слова, распространение личной информации.

Жертвы буллинга

- Дети с физическими недостатками – носящие очки, имеющие слабый слух, двигательные нарушения;
- дети с отклонениями в поведении – импульсивные или, наоборот, чрезмерно замкнутые и заторможенные;
- дети с различными особенностями внешности;
- дети с неразвитыми социальными навыками, которые не умеют общаться, они стеснительны или, наоборот, агрессивны;
- дети с отсутствием опыта жизни в коллективе – у них слабо развиты навыки взаимодействия в коллективе;
- дети с низким интеллектом и трудностями в обучении.



Что делать, если вы сами буллер?

1. Подумайте о ситуации, когда кто-то причинил вам боль.
2. Остановите травлю.
3. Решите ситуацию, попытайтесь наверстать упущенное.
4. Найдите новые способы ощущения собственной важности и получения внимания.
5. Относитесь ко всем одинаково.
6. Попросите взрослого помочь вам.

