

## **Что делать, если ты стал свидетелем притеснения (буллинга)?**

✓ Если в твоём классе кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!

✓ Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддержать 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.

## **Чтобы занять свое место в коллективе и наладить отношения с одноклассниками:**

✓ Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.

✓ Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.

✓ Предложи совместное мероприятие

всем классом – например, поход в кино.

✓ Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.

✓ Общайся не только с людьми своего пола.

✓ Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное.

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

**Ты вправе иметь собственное мнение!**

Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь к учителям, психологу, родителям, а также по телефону

Круглосуточная  
психологическая помощь  
**8(843) 279 55 80**

Общероссийский детский  
телефон доверия  
**8-800-2000-122, круглосуточно**

## **РКПБ им В.М. Бехтерева КСПП с ТД «Сердэш129»**



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

г.Казань

Дети и взрослые всегда выделяют тех, кто чем-то не похож на большинство – ростом, весом, цветом волос, манерами разговаривать или одеваться. В коллективе случаются такие ситуации, когда группа ребят выделяет одного человека для того, чтобы посмеяться над ним и, возможно, повысить свой статус в коллективе за счет него.

### **Что же такое буллинг? И кто его участники?**

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

#### **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/пачкает

одежду или другое личное имущество жертвы.

**УГРОЗЫ.** Иногда хулиган 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 хулиганы. 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 хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана 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, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может

распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы 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.

### **Что делать, если ты стал жертвой притеснения (буллинга)?**

- Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации;
- Не стесняйся просить о помощи;
- Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;
- Не соглашайся разобратся с обидчиком один на один, после уроков;
- Не смирайся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.

