

КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ? СЛОВЕСНЫЙ

(обзывают, дразнят или шутят жестоким образом, говорят обидные слова о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека)

ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ

(пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п., повреждение личного имущества)

УГРОЗЫ

(«Мы проучим тебя после школы» и т.п.)

НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ

(показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды)

ВЫМОГАТЕЛЬСТВО

(получение денег или личного имущества)

**ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО,
ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ
ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ**

(распространение лжи о ком-то, слухов или сплетен).

**ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ
ПРО КОГО-ТО**

(оскорбительные граффити в пространстве школы или в общественных местах).

КИБЕРБУЛЛИНГ

(травля по телефону или в Интернете, оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.)

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, если Вы СТАЛИ ЖЕРТВАМИ БУЛЛИНГА?

БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!

Сначала Вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться.

УХОДИТЕ!

Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями.

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!»

ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!

Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов.

РАССКАЖИТЕ ВЗРОСЛОМУ О БУЛЛИНГЕ!

Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает.

Бесполезные советы

**НЕ ВЕРЬТЕ ТОМУ, ЧТО ВЫ САМИ
ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО ВАС
ТРАВЯТ!**

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДАВАТЬ
ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР
В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ!**

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ?

- НЕ МУЧЬ ЛЮДЕЙ САМ!
- СТРЕМИСЬ ПОНИМАТЬ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ ЛЮДИ
- Если вы чувствуете силу в своей правоте, выступите в открытую против хулигана. Обсудите это со своими друзьями и выскажите свою позицию хулигану. Для такого шага нужно много мужества.
- Рассказывать кому-то о травле — это не стучать, а отстаивать свои права и права других!
- Даже несколько слов ободрения могут многое значить для жертвы.

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?
ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК ИЛИ
НСКОЛЬКО
НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО
ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ
ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ

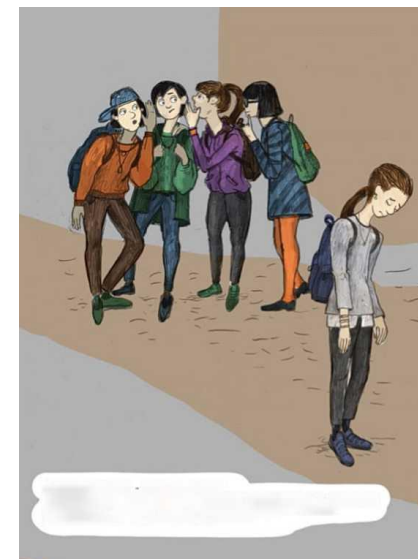
ЕСЛИ ВЫ ИЗДЕВАЛИСЬ НАД КЕМ-ТО

Если «Да»,
Вы не имеете права преднамеренно
заставлять кого-то страдать

*БУЛЛИНГ СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕННОСТЬ И
ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ
ВО ВСЕМ КЛАССЕ.
ТРАВЛЯ НЕПРИЕМЛЕМА НИКОГДА, НИ В
КАКОМ СЛУЧАЕ.*

«Мещовский центр диагностики и
консультирования»
МКОУ ДО «МЦДК»

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ



Наш адрес:
г.Мещовск ул. Чернышевского, д.19

http://: meschovsk_mcdk.kaluga.ru
e-mail: mcdk_meschovsk@mail.ru

